

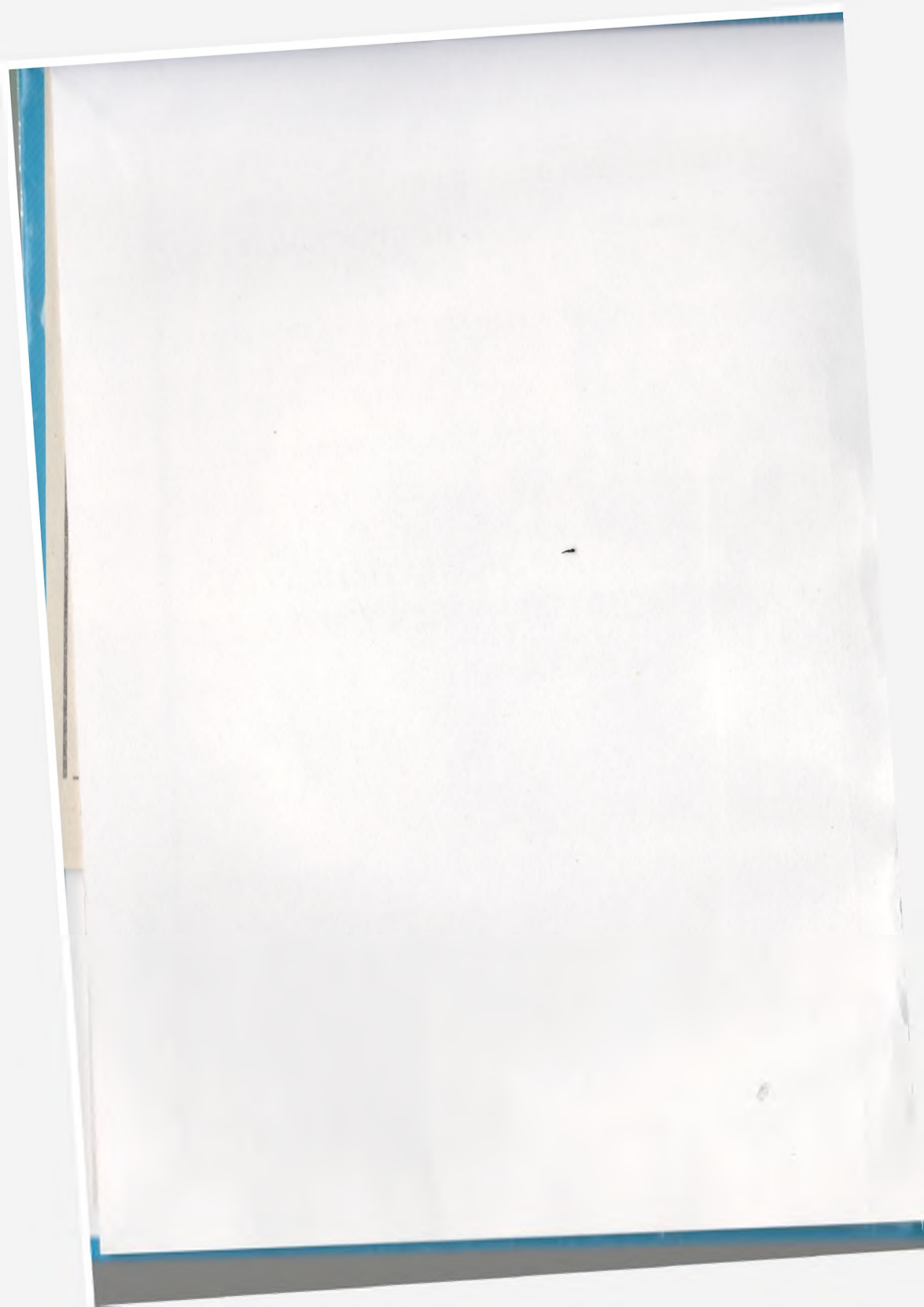
75
9-14

G.M. SAVATYUGIN, M.YU. G'ANIYEVA,
S.F. SULEYMANOVA

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (BADMINTON)



TOSHKENT



95
8-14

✓

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA
SPORT DAVLAT QO'MITASI**

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

O.M. Savatyugin, M.Yu. G'aniyeva, S.F. Suleymanova

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH (BADMINTON)**

(O'quv qo'llanma)

1147

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ
DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
AXBOROT RESURS MARKAZI**

TOSHKENT – 2017

UO‘K: 796.344(075.9)

KBK 75.565r

S 14

S 14 O.M. Savatyugin, M.Yu. G‘aniyeva, S.F. Suleymanova.
Sport pedagogik maxohatini oshirish (Badminton). (O‘quv
qo‘llanma). -T.: “Barkamol fayz media”, 2017, 264 bet.

ISBN 978-9943-5143-3-1

Mazkur o‘quv qo‘llanma amaldagi Davlat ta‘lim standarti, o‘quv rejası va fan dasturi talablariga muvofiq ishlab chiqilgan bo‘lib, O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti talabalari, magistrantlari, doktorantlari, olimpiya zaxiralari kolleji-o‘quvchilari, pedagog kadrlar malakasini oshirish va qayta tayyorlash tarmoq markazi tinglovchilari, badminton bo‘yicha sport maktablari, klublari va tashkilotlarida faoliyat ko‘rsatayotgan mutaxassislariga mo‘ljallangan.

UO‘K: 796.344(075.9)

KBK 75.565r

Taqrizchilar:

*Nurimov R.E. - O‘zDJTI “Futbol nazariyasi va uslubiyati”
kafedrasi professori, pedagogika fanlari nomzodi;*
*Miradilov B.M. - O‘zbekiston basketbol federatsiyasi bosh kotibi,
basketbol bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoasi
bosh treneri.*

ISBN 978-9943-5143-3-1

© “Barkamol fayz media” nashriyoti, 2017.

KIRISH

Yurtimizda yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash, ularni Olimp cho'qqilariga yetkazish ixtisoslashgan oliy ta'lim maskanlarida beriladigan ta'lim sifati va amaliy ko'nikma-malakalarga o'rgatish samaradorligi bilan bog'liq ekanligi Birinchi Prezidentimiz I.A. Karimov tomonidan soha bo'yicha qabul qilingan farmon hamda qarorlar, ularni hayotga tadbiiq etish ishlarini davom ettirayotgan bugungi yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyevning konseptual va dasturilamal ko'rsatmalaridan yaqqol ko'zga tashlanadi. Shubha yo'qki, malakali sportchilar va soha bo'yicha yetuk mutaxassis-kadrlarni tayyorlash muvofiq ta'lim maskanlarini zamon talablariga mos o'quv adabiyotlari bilan ta'minlashga asoslanadi.

O'zDJTning badminton ixtisosligida ta'lim oluvchi talabalarga mo'ljallab ishlab chiqilgan va amalga joriy etish uchun taqdim etilayotgan "Sport-pedagogik mahoratini oshirish" o'quv qo'llanmasi lotin grafikasiga asoslangan o'zbek tilida tayyorlangan birinchi o'quv adabiyotidir. Ta'kidlash joizki, badminton yurtimizda tarkib topgan va keskin ommalashib borayotgan eng yosh sport turlariga mansubdir.

Afsuski, ushbu sport turi fan sifatida nafaqat Respublikamiz ta'lim muassasalarida, balki Rossiya, Belorussiya va boshqa davlatlardagi ta'lim maskanlarida ham yaxshi shakllanmagan, o'quv va uslubiy adabiyotlar soni o'ta chegaralangan.

O'qituvchilar M.Yu. G'aniyeva, S.F. Suleymanova va badminton bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi bosh treneri O.M.Savatyuginlar muallifligida tayyorlangan mazkur o'quv qo'llanma amaldagi o'quv rejasi va fan dasturi talablari asosida ishlab chiqilgan bo'lib, unda shu sport turi bo'yicha bo'lajak trener-o'qituvchilarni tayyorlashga qaratilgan barcha mavzular mohiyati va mazmuni ochib berilgan. Jumladan, qo'llanmada o'yin texnikasi va taktikasi usullariga o'rgatish va ularni takomillashtirish, uslub-vositalari, o'rgatuvchi mashqlar majmualari, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik bilan bog'liq nazariy va amaliy materiallar, rejalashtiruv hujjatlari, o'yin jarayoni va hakamlar faoliyati, mashg'ulotlarni o'tkazish, tayyorgarlik va musobaqa jarayonlarini boshqarish masalalari o'z ifodasini topgan.

Qo'llanma 17 bobdan iborat bo'lib, "Kirish", 1,3,5,6,7,16-boblar M.F. G'aniyeva, 2,4,8,13,15,17 boblar S.F. Suleymanova, 9,10,11, 12,14-boblar O.M.Savatyugin tomonidan tayyorlangan.

Qo'llanmani nashrga tayyorlashda O'zDJTI, Sport o'yinlari kafedrasi dotsenti A.A. Pulatov, p.f.n., professor SH.K. Isroilov, tennis bo'yicha O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener S.K.Abidovlarning maslahatlaridan foydalanildi va mualliflar ularga o'z minnatdorchiligini bildiradilar.

I BOB. O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI VA UNING TARKIBIY ELEMENTLARI

1.1. Texnika haqida tushuncha

“Texnika” atamasi aslida yunoncha (tehnus) soʻz boʻlib, turli sohalarda juda keng maʼnoda qoʻllaniladi va oʻzbek tilida “sanʼat” tushunchasini anglatadi. Etimologik lugʼatdan shu narsa maʼlumki, miloddan avval 776-yildan boshlab har 4 yilda Gretsiyadagi Olimp togʻlarining etagida joylashgan Olimp qishlogʻida Xudo Zevs sharafiga bagʻishlab oʻtkaziladigan umumiyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 gʻildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti boʻyicha oʻz sanʼatlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizigʻi shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin oʻz qaddi-qomatini, tana, qoʻl, oyoq mushaklarining shaklan va mazmunan goʻzal koʻrinishda taraqqiy etganligini namoyish etishi mazkur musobaqalarning shartlaridan biri boʻlgan ekan.

Musobaqalardan 4 yil muqaddam ishtirokchining qaddi-qomati, mushaklarning shakli, ularning ish bajarish (qisqarish) mazmuni maʼlum dastlabki koʻrinish va rivojlanganlik darajasiga xos boʻlsa, 4 yil muntazam jismoniy mashqlar bilan maqsadli shugʻullanish natijasida qayd etilgan koʻrsatgichlar salohiyati yanada kuchayadi, qaddi-qomat yanada goʻzallashadi, mushaklarning qisqarish (boʻshashish) kuchi va tezligi ortadi, chidamkorligi va qayishqoqligi kuchayadi, organizmning barcha ichki aʼzolari funksional jihatdan shakllanadi. Ana shu oʻzgarishlar muayyan harakatni (ayniqsa, musobaqa uchun tanlangan harakatni) samarali va yuksak mahorat bilan ijro etilishiga imkon tugʻdiradi. Qadimiy yunon musobaqalaridan aynan mazkur mahorat “sanʼat” (texnika) sifatida baholangan.

Masalaning yana bir muhim tomoni shundan iboratki, ilgʻor texnika va texnologiyalar yordamida ishlab chiqarilayotgan hamda uzluksiz shakllanib boradigan turli vositalar (samolyot, raketa, televizor, sovutgich, lift, traktor, avtomobil va h.k.)ning har bir avlodi oʻziga xos tashqi koʻrinishga, shaklga, mazmunga, muayyan oʻlchamlarga egadir. Maʼlumki ushbu koʻrsatgichlar shu vositalarning texnik pasportida qayd etiladi.

Ta'kidlash joizki, har bir sport turiga oid harakat malakalari ham o'z texnik ko'rsatgichlari, o'lchamlari va ularni ijro etishda o'ziga xos texnik tartibga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shug'ullanish natijasida musobaqada ishtirok etadi va o'zining texnik mahorati darajasi tufayli ma'lum o'rinni egallaydi, texnik pasportini esa sekin – asta yangilab boradi.

Zamonaviy badminton o'yini ham ko'pdan-ko'p harakat malakalaridan iborat bo'lib, shug'ullanuvchilardan ixtisoslashgan kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini, iroda, matonat, o'tkir zehnlilik, zukkolik, "ayyorlik" (yaxshi sport ma'nosida) va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirishni talab qiladi. Bugungi badmintonda g'alabaga erishish faqat uzluksiz va maqsadli qo'llaniladigan katta yuklamali mashg'ulotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Shug'ullanuvchilar organizmining imkoniyati ham bechegara emas, binobarin, yuklama va ish qobiliyatini tiklash (charchoqni bartaraf etish va organlarni tiklash) orqali shu organizm ish qobiliyatini, uni funksional faoliyatini muntazam shakllantirib borish zarur bo'ladi. Mashg'ulotlarga aynan shunday yondashuv tufayli sportchining texnik mahoratini samarali shakllantirish mumkin, shundagina turli o'yin vaziyatlarida qo'llanilishi zarur bo'lgan taktik yoki strategik masalalarni hal qilish imkoniyati tug'iladi.

1.2. Badminton texnikasi, uni tasnifi va mazmuni

Badminton o'ynash uchun raketka, volan, sport kiyimi va maydoncha kerak bo'ladi.

Plyaj badmintoni (u sportga oid emas) ni yetarlicha ochiq joy bo'lsa, to'rsiz o'ynasa ham bo'ladi. Bir vaqtning o'zida ikki nafardan besh nafargacha odam o'ynashi mumkin. Agar o'yinchilar soni juft bo'lsa, bir-birlariga qarama-qarshi turgan holda raketka yordamida volanni bir-birlariga uzatishlari kerak. Bunda imkon qadar volanni yerga tushirib yubormaslikka intilish zarur. O'yinchilar soni toq bo'lganda esa, kengroq joylashib olib, volanni nafaqat sherigiga, balki doira bo'ylab ham uzatish mumkin. O'yinchilar sonidan qat'i nazar ular orasidagi masofa o'rtacha uch metr dan o'n metrgacha bo'lishi talab etiladi. O'yin joyini tanlashga e'tiborli bo'lish kerak. U tekis bo'lishi,

atrofda o'yinchilarga tan jarohati yetkazishi mumkin bo'lgan narsalar bo'lmasligi lozim. O'yinni boshlashdan oldin ozgina mashq qilib – yugurib, sakrab, qo'l va oyoqlarni aylantirib, o'tirib-turib badanni qizitib olgan ma'qul.

Sport badmintoni esa maxsus tayyorgarlikni va maxsus sport maydonchasi bo'lishini talab qiladi.

Sport badmintonining mazmuni shundan iboratki, o'yinchi raketka yordamida volanni to'r ustidan oshirib raqibi tomonga tashlashi, bunda volan o'zi tarafda yerga tushmasligiga, aksincha raqib tomonda yerga tushishiga harakat qilishi zarur. Agar raqiblar ikki kishi bo'lsa, bu o'yin yakkalik, mabodo to'rt kishi bo'lsa juftlik deb ataladi. Shuningdek, erkak-ayol juftligi xuddi shunday juftlikdagi raqibga qarshi ham o'ynashi mumkin. Bunday o'yin mikst deb nomlanadi. "Mikst" so'zi inglizchadan tarjima qilinganda "aralash" degan ma'no anglatadi.

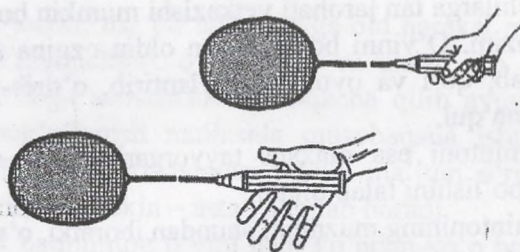
Raketkani ushlab usullari. Raketkani ushlabning universal shakli quyidagicha (1-2-rasmlar):

chap qo'l bilan raketkaning sterjenidan dastagini o'zingizga qaratib ushlaysiz, bunda raketka kallagi gardishi polga perpendikular bo'lishi kerak;

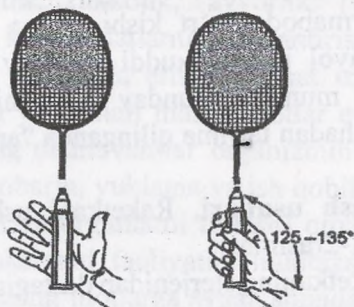
o'ng qo'l bilan raketka dastagini xuddi salomlashgandek ushlaysiz va uni qo'lni siqqandek siqasiz;

dastakni qo'l bilan shunday ushlab kerakki, bunda yon tomoni ko'rinib tursin va turlicha holatlarda zarba berganda barmoqlarning harakatlanishiga xalaqit bermasin;

katta barmoqning birinchi bo'g'ini chap tomonda – dastak keng yuzasining yon tomonida bo'lishi zarur.

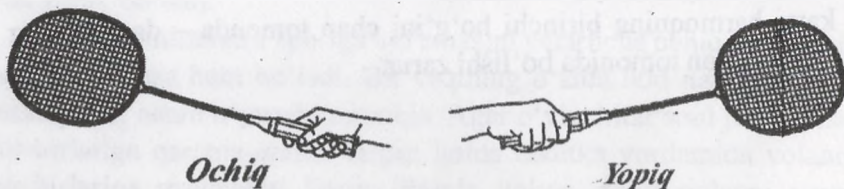


1-rasm. Raketkani ushlash texnikasi va uning kaft bilan tutashish nuqtalari.



2-rasm. Raketkani ushlashning tavsiya etiladigan umumiy holatlari.

Raketka kallagi tomonlarini anglatuvchi maxsus atamalar: *ochiq* tomon va *yopiq* tomon (3-rasm).



3-rasm. Raketka kallagining tomonlari.

Agar siz raketkani to'g'ri ushlab turgan bo'lsangiz hamda qo'lningizni oldinga cho'zganingizda raketka kallagi pol bilan perpendekular

shaklda bo'lsa, raketkaning chap tomoni *ochiq*, o'ng tomoni esa *yopiq* bo'ladi. Raketkaning ochiq tomoni bilan zarba berilganda, raketkani ushlab turgan qo'lingizni ko'targaningizda u go'yoki tanangizni ochgandek, yopiq tomon bilan zarba berilganda esa tanani yopgandek bo'ladi. Shunga mos ravishda badmintonchi atrofidagi joyni zarba chegaralariga bo'lish mumkin (4-rasm).



4-rasm. Sportchi tanasiga nisbatan raketkaning ochiq va yopiq tomoni bilan zarba berish chegaralari.

Aralash chegaralar – bu shunday joylarki, o'yinda yuzaga kelgan vaziyatdan kelib chiqib, volanga raketkaning qulay tomoni bilan zarba berishdan iboratdir.

Universal o'yin uchun raketkani sterjeniga juda yaqin ushlash yoki aksincha, kaft bilan dastakning oxirini changallab turish tavsiya qilinmaydi. Oddiyroq qilib aytganda, raketka dastagini o'rtasidan xuddi u bilan qo'l berib salomlashayotgandek ushlab tursangiz hamda bu holatda raketka kallagi yuzasi polga perpendikular holatda bo'lsa, universal ushlash holati bo'ladi. Ayrim sportchilar to'r yaqinida o'ynayotgan paytlarida raketkani sterjeniga yaqin ushlashadi, bu esa volanga zarba berish vaqtini qisqartirish imkonini beradi.

Bugungi kunda sportchilarda universal ushlashdan tashqari yana ikki turdagi raketka ushlash usuli mavjud: Osiyocha va Yevropacha.

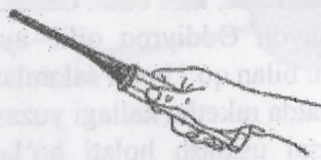
Osiyocha usulda raketka dastagi xuddi to‘r yaqinida o‘ynagandagi kabi sterjen asosiga yaqin ushlanadi. Bunday ushlar reaksiya borasida kattagina afzallik beradi, ammo buning uchun badmintonchi yaxshi texnikaga va yuqori tayyorgarlikdagi jismoniy sifatlarga ega bo‘lishi zarur. *Yevropacha* usul – o‘yinchining panjasi raketka dastagini sterjen asosining teskari tomonidagi yon tomonidan ushlashni nazarda tutadi. Bu zarba beruvchi yelkaning oshishi hisobiga volanga beriladigan zarba kuchini orttirishda afzallik beradi, ammo volanga reaksiyani susaytiradi.

Raketka dastagini qanchalik mahkam siqib ushlash kerak? Obrazliq qilib aytganda, raketka dastagini xuddi qushchani ushlab turgandek tutish tavsiya qilinadi. Ya‘ni u uchib ketmasligi uchun qattiqroq siqib ushlash, o‘z navbatida siqib o‘ldirib qo‘ymaslik uchun bo‘shroq ushlash kerak. To‘g‘ri, siz zarba paytida dastakni, u zarbadan keyin qo‘lingizdan chiqib ketmasligi uchun, qisib ushlab olasiz. Raketkani har doim juda siqib ushlab turish tavsiya qilinmaydi.

Raketka dastagini ushlashning turli o‘yinchilar va har xil o‘yin holatlari uchun mo‘ljallangan boshqa ko‘plab variantlari ham mavjud, lekin ularning barchasi individual hisoblanadi. Turlicha o‘yin holatlarida badmintonchilar ushlashni o‘zgartirib turishadi (5-rasm). Volan o‘yinchining chap tomonidan uchib o‘tayotganda unga zarba berishdagi ushlashning o‘zgarishi eng ko‘p tarqalgandir. Bunda volanga bosimni oshirish uchun bosh barmoq dastakning keng yuzasida bo‘ladi. Raketkani ushlashning to‘g‘riligini ko‘rsatuvchi asosiy belgilar – jarohatning yo‘qligi, o‘yinning qulay va samarali ekanligi.



O‘ng tarafdin



Chap tarafdin

5-rasm. Raketkani ushlar variantlari:

O‘ng tomondan zarba uchun.

Chap tomondan zarba uchun.

Raketkani ushlab turishning boshqa ko'plab variantlari ham mavjud, ammo yuqorida tasvirlangan universal usul asosiy hisoblanadi.

Volanni o'yinga kiritish. Volanni o'yinga kiritish bilan bog'liq texnik element *oshirish* deb nomlanadi. Volan qoidalarda ko'rsatilgan tartibda o'yinga kiritilishi kerak. Ushbu qoidalarga ko'ra, volanga zarba berilayotgan paytda raketka kallagining gardishi uni o'yinga kiritayotgan sportchining belidan baland, raketkaning kallagi esa uning dastagidan balandda bo'lmasligi lozim. O'yin davom etishi uchun volanga zarba berilgandan keyin u raqibning zarbasini qabul qilishning tegishli kvadratiga o'tishi zarur (yakkalik va juftlik o'yinlar uchun).

Volanni o'yinga kiritish paytida uni quyidagi asosiy usullar bilan ushlab turish tavsiya etiladi:

a) barmoqlar va volan o'rtasidagi aloqa maydonini hamda uni noto'g'ri oshirish ehtimolini kamaytirish uchun bosh va ko'rsatkich barmoqlar bilan volanning o'yinchiga yaqin patli qismidan ushlanadi. Bu usuldan volanga raketkaning yopiq tomoni bilan qisqa, yassi va baland-hujumkor zarba berishda foydalaniladi (6-a rasm);

b) bosh va ko'rsatkich barmoqlar bilan volanning patlari aylanasi bo'ylab yoki boshchasiga yaqin ushlanadi; bu usul volanga raketkaning ochiq tomoni bilan yassi, baland-olis, baland-hujumkor zarba berishda qo'llaniladi.

Badminton o'yini qoidalariga ko'ra, volanni o'yinga kiritishda quyidagilarga e'tibor qaratish kerak:

– volanni oshirish boshlanishidan u tugallanishigacha qadar zarba beruvchining ham, uni qabul qiluvchining ham oyoqlari hech bo'lmasa, tovon yoki barmoq qismi bilan yerdan uzilmasligi va harakatsiz holatda bo'lishi kerak;

– boshlang'ich holatda zarba beruvchining raketkasi volanning boshchasiga tegib turishi zarur;

– zarba berilayotgan paytda volan to'lig'icha badmintonchining belidan pastda bo'lishi lozim; bel deganda eng pastki qovurg'a kesimida o'tadigan tasavvuriy chiziq tushuniladi;

– volanga zarba berish paytida badmintonchining raketkasi sterjeni past tomonga egilib turgan bo'lishi kerak;

– volanni oshirish boshlanishidan u tugallangunga qadar zarba beruvchining raketkasi faqat oldinga qarab harakatlanishi zarur.



a



6-rasm.

Maydonchada qanday turish kerak? Badminton – tezkor va rang-barang o‘yin. Sportchi maydon bo‘ylab turlicha harakatlarga hamda zarba berish va ularni qaytarishlarga tayyor turishi kerak. Buning uchun o‘yinchining qulay va dinamik o‘rnashuvi, badmintonchilar tili bilan aytganda – maydonda turishi juda muhim. Maydonchada turishning turlari juda ko‘p, ammo asosiysi quyidagi: badmintonchi to‘rga qarab tizzalari sal bukilgan, oyog‘i yelka kengligida ochilgan holatda turadi. Og‘irlik markazi har ikkala oyoqqa birdek tushadi, tovonlar maydoncha yuzasidan salgina ko‘tarilgan bo‘ladi. Raketkani ushlab turgan qo‘l shunday ko‘tarilishi kerakki, bunda raketkani kallagi sportchining boshi balandligida bo‘lishi zarur. Ikkinchi qo‘l ham yarim bukilgan holatda muvozanatni saqlash uchun bel balandligida ko‘tarilgan bo‘ladi.

Maydonchada qanday harakatlanish kerak? Badmintonchi maydonchada samarali harakatlanishi ko‘plab omillarga, xususan, uning individual jismoniy holatiga, texnik tayyorgarligiga va taktik qobiliyatiga bog‘liq bo‘ladi.

Harakatlanishning asosiy usullari bular – yon tomonga, o‘zgaruvchan, bir necha tomonga qadam tashlash, turli xil yugurishlar, hamlalar va sakrashlardan iboratdir. Jarohat olmaslik hamda volanga nisbatan qulay nuqtadan zarba berish uchun dastlabki paytlarda maydoncha bo‘ylab yengil, erkin harakatlanishni o‘rganish kerak. Tajribali badmintonchilar maydoncha markazidan uning istalgan burchagiga ikki qadam tashlab, zaruratga qarab hamla qilgan holda siljishni hamda yana ikki qadam tashlab markazga qaytishni uddalashadi. Boshlovchi

badmintonchilar bu darajaga yetish uchun uzoq vaqt tinimsiz mashq qilishlari kerak bo'ladi.

O'yinning asosiy texnik elementlari nomlari

O'yinchining turishi – o'yin paytida badmintonchi egallaydigan dastlabki gavda holati.

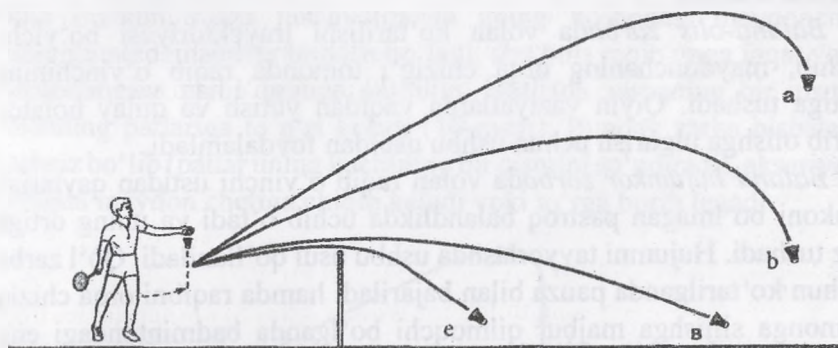
Oshirish – volan o'yinga kiritiladigan texnik usul.

Baland-olis oshirish – volan ko'tarilishi trayektoriyasi bo'yicha maydonchani orqa chizig'i tomonga pastlab uchadi (7 a-rasm).

Baland hujumkor oshirish – volan baland hujumkor trayektoriya bo'yicha maydonchani orqa chizig'i tomonga pastlab uchadi (7 b-rasm).

Yassi oshirish – volan yassi trayektoriya bo'yicha maydonchani orqa chizig'i tomonga uchadi (7 d-rasm).

Qisqa oshirish – volan past trayektoriya bo'yicha oshirishning oldingi chizig'i tomonga uchadi (7 e-rasm).



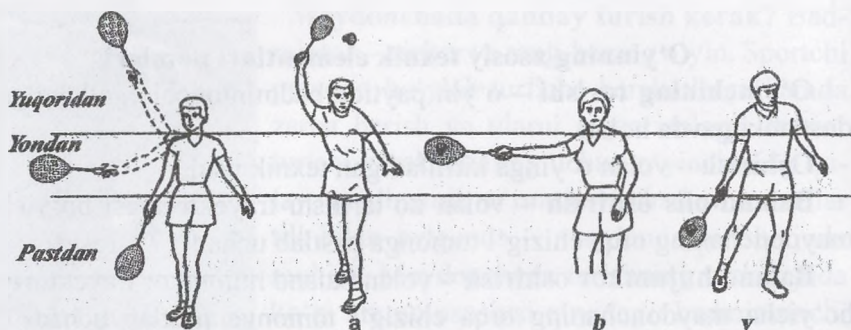
7-rasm. Volanni oshirganda uning uchish trayektoriyasi:
a – baland-olis oshirish; b – baland hujumkor oshirish;
d – yassi oshirish; e - qisqa oshirish.

Zarbalar – yuqoridan, yondan, pastdan.

Yuqoridan zarba – zarba paytida raketka ushlagan qo'l baland ko'tarilgan bo'ladi (8-a rasm).

Yondan zarba – zarba paytida raketka ushlagan qo'l yon tomonda, gorizontalga yaqin holatda bo'ladi (8 b-rasm).

Pastdan zarba – raketka ushlagan qo‘l zarba paytida pastda bo‘ladi (8 d-rasm).



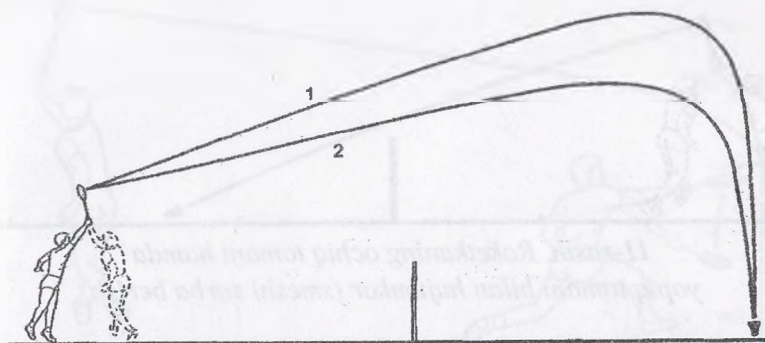
8-rasm. Zarbalar: a – yuqoridan; b – yondan; v – pastdan.

Zarbalar volan uchishi trayektoriyasiga ko‘ra quyidagilarga bo‘linadi: baland-olis, baland hujumkor, hujumkor, yassi hamda qisqa (qisqartirilgan).

Baland-olis zarbada volan ko‘tarilishi trayektoriyasi bo‘yicha uchib, maydonchanning orqa chizig‘i tomonda raqib o‘yinchining ortiga tushadi. Qiyin vaziyatlarda vaqtdan yutish va qulay holatda turib olishga ulgurish uchun ushbu usuldan foydalaniladi.

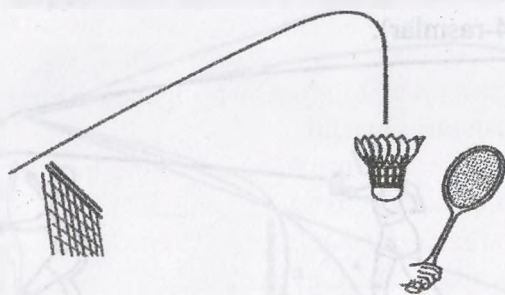
Baland hujumkor zarbada volan raqib o‘yinchi ustidan qaytarish imkoni bo‘lmagan pastroq balandlikda uchib o‘tadi va uning ortiga tez tushadi. Hujumni tayyorlashda ushbu usul qo‘llaniladi. Qo‘l zarba uchun ko‘tarilganda pauza bilan bajariladi hamda raqibni orqa chiziq tomonga siljishga majbur qilmoqchi bo‘lganda badmintondagi eng samarali usullardan biri sanaladi.

Badmintonchilar orasida ushbu zarbalarining boshqa nomlari ham uchraydi. Masalan, baland-olis zarbani *baland-tikka* yoki *orqa chiziq tomonga tikka* zarba, baland hujumkor zarbani esa *hujumkor tikka* zarba ham deb atashadi. Mazkur zarbalarining o‘ziga xosligi ularning trayektoriyasida bo‘lib, zarbaning oxirida volan tik holatda uchib tushadi (9-rasm).



9-rasm. Raketkaning ochiq tomoni hamda yopiq tomoni bilan baland-olis (1) va baland hujumkor (2) zarbalar berish.

Volanga zarba berishning eng yaxshi usuli – zarba paytida volanning boshchasi raketka kallagining simli yuzasiga perpendikular holatda bo‘lishidir. Zarba trayektoriyasining oxirgi qismida volan tikka holatda yerga tushayotganda uning boshchasi maydoncha yuzasiga perpendikular holatda bo‘ladi, shu bois raqib unga faqat yon tomondangina zarba berishi mumkin. Natijada zarbaning bir qismi volanning patlariga to‘g‘ri keladi (10-rasm). Bunday zarba nisbatan kuchsiz bo‘lib (patlar uning kuchining bir qismini so‘ndiradi), aksariyat hollarda maydon chetiga chiqib ketadi yoki to‘rga borib tegadi.



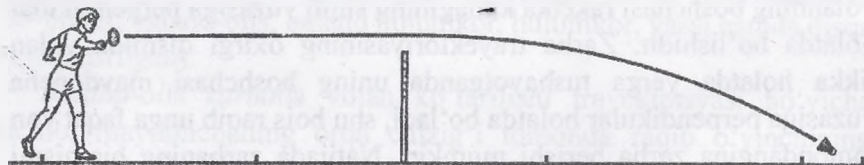
10-rasm. Volanga yon tomondan zarba berish.

Hujumkor zarbada (smesh, yarim smesh) volan pastlama trayektoriya bo‘yicha baland tezlikda juda tez uchadi (11-rasm).



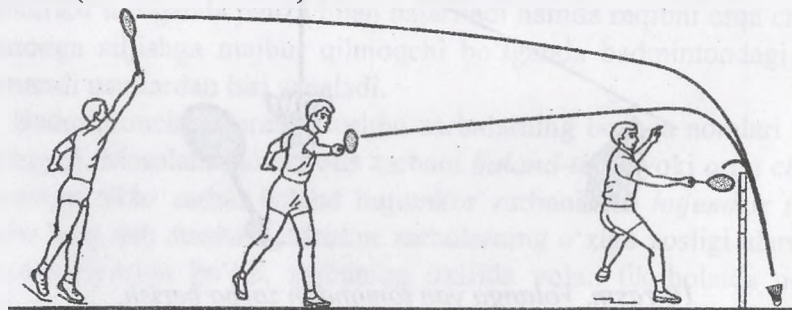
11-rasm. Raketkaning ochiq tomoni hamda yopiq tomoni bilan hujumkor (smesh) zarba berish.

Yassi zarbada volan masofaning katta qismini maydoncha yuzasiga parallel holatda shundoqqina to‘r ustidan uchib o‘tadi hamda asta-sekin pastlab borib maydonchanning o‘rta yoki orqa qismiga tushadi. Odatda, juftlik o‘yinlarda yon chiziq'larga tomon yoki raqibning tanasiga zarba berish uchun qo‘llaniladi (12-rasm).

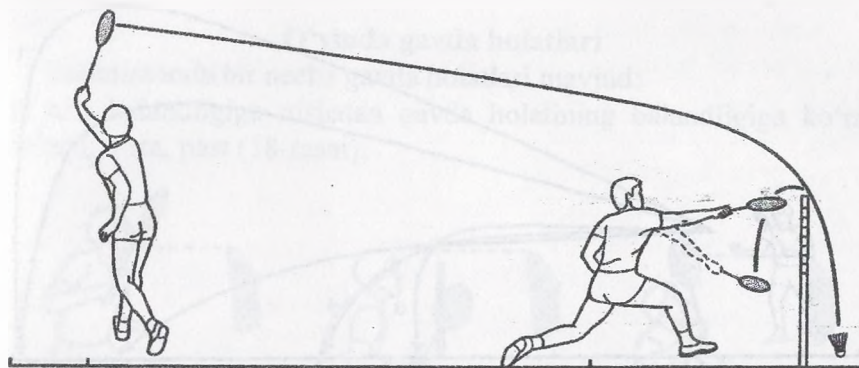


12-rasm. Yassi zarba.

Qisqa (qisqartirilgan) zarbada volan pastlama trayektoriya bo‘yi-cha uchib, maydonchanning raqib tomoniga shundoqqina to‘r yaqinida tushadi (13 va 14-rasmlar).



13-rasm. Raketkaning ochiq tomoni bilan qisqartirilgan zarbalar berish.



14-rasm. Raketkaning ochiq tomoni bilan qisqartirilgan zarbalar berish.

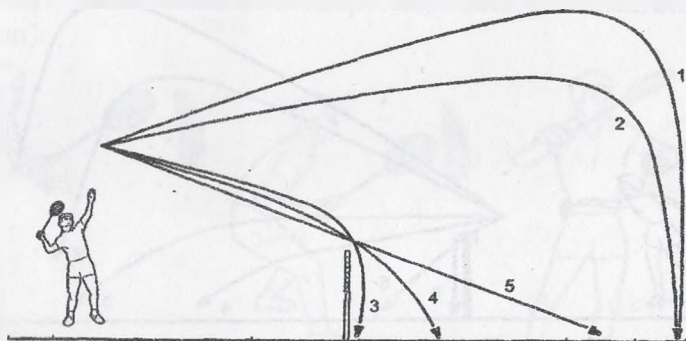
15-16-17-rasmlarda maydonchanning turli hududlaridan zarba berilganda volanning uchish trayektoriyasi ko'rsatilgan.

"Qarama-qarshi tomonga" zarbalar – volan raqib harakatiga qarama-qarshi tomonga yo'naltiriladi.

Yondan zarbalar – o'yinchining o'ng va chap tomonidan balandlab uchib o'tayotgan volanga beriladigan zarbalar.

To'g'ridan zarbalar – raqib tanasi tomonga zarbalar.

Raketkaning ochiq va yopiq tomoni bilan zarbalar – tananing shartli tik o'qiga nisbatan o'ng yoki chap tomondan zarbalar. Ular ham ko'tarilib boruvchi, ham pasayib boruvchi trayektoriyada berilishi mumkin.

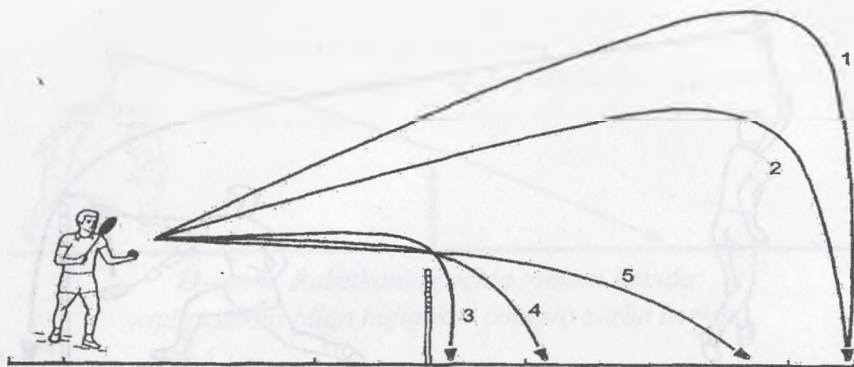


15-rasm. Orqa va o'rta hududdan yuqoridan zarba berilganda volanning uchish trayektoriyasi:

1 – baland-olis; 2 – baland hujumkor; 3 – qisqa(tashlama); 4 – qisqa;

5 – hujumkor

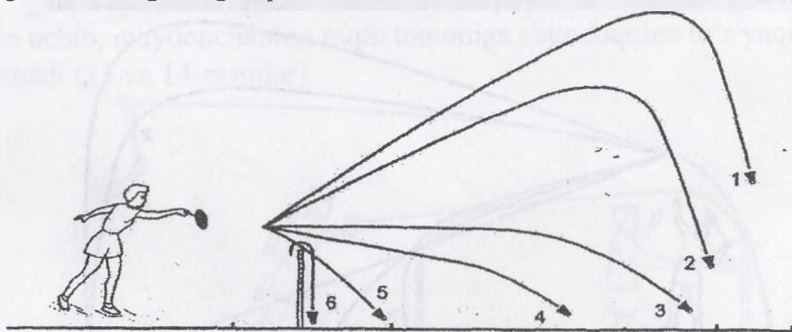
1147



16-rasm. O'rtacha balandlikda o'yinchi oldidan va yondan zarba berilganda volanning uchish trayektoriyasi:

1 – baland-olis; 2 – baland hujumkor; 3 – qisqa(tashlama);
4 – qisqa; 5 – hujumkor

Volanni uzatish – zarba berish paytida – volan raketka kallagining simli yuzasiga tekkanidan boshlab to undan ajralgungacha bo'lgan vaqtda raketka va volan birgalikda bosib o'tadigan masofa. Shuni yodda tutish kerakki, volanni uzatishga sarflanadigan vaqt juda ham qisqa bo'lib, uni hamla yoki volanning ushlab qolinishi deb bo'lmaydi. Ammo zarbaning xarakteri va aniqligi ko'p jihatdan aynan volanni to'g'ri uzatishga bog'liq bo'ladi.



17-rasm. To'r yaqinidan zarba berilganda volanning uchish trayektoriyasi:

1 – baland-olis; 2 – baland hujumkor; 3 – yassi; 4 – maydonning yarmiga yassi; 5 – hujumkor; 6 – qisqa.

O'yinda gavda holatlari

Badmintonda bir necha gavda holatlari mavjud:

1) to'ra balandligiga nisbatan gavda holatining balandligiga ko'ra: baland, o'rta, past (18-rasm).



18-rasm. Badmintonda mavjud gavda holatlari:

1 – baland, 2 – o'rta, 3 – past.

2) o'yinchi gavdasining maydonchadagi mo'ljal olishiga qarab: o'ng tomonlama (o'ng oyoq oldinda) va chap tomonlama (chap oyoq oldinda);

3) aniq o'yin holatidan kelib chiqib: hujumkor, universal, himoyaviy (19-rasm).



19-rasm. Badmintonchilarning o'yin maydonchasidagi gavda holatining turli variantlari:

1 – universal, 2 – himoyaviy, 3 – hujumkor.

Ammo gavda holatining uchta asosiy turi muhim hisoblanadi, bular: zarba berish paytidagi gavda holatlari, zarbani qaytarish paytidagi gavda holatlari, o'yin jarayonidagi gavda holatlari. Ular orasidan esa vaziyatdan va individual o'ziga xosliklardan kelib chiqib, - baland, o'rta, past, hujumkor, himoyaviy, universal kabi turlarni ko'rsatib o'tish mumkin bo'ladi. Aksariyat hollarda o'yin jarayonida o'rta universal gavda holati ko'proq qo'llaniladi.

Quyida gavda holatining asosiy turlariga ta'rif berib o'tamiz.

zarba berish paytidagi gavda holatlari

- Raketkaning ochiq tomoni bilan zarba berishda gavda holati, bunda zarba berayotgan badmintonchi zarba berish hududining oldingi qismidan joy oladi. Raketkaning ochiq tomoni bilan zarba berishda boshlang'ich holat barcha turlarda bir xil bo'ladi. Chap oyoq sal oldinda, oldingi chiziqdan 5-50 sm masofada joylashadi. Bu masofa zarba turiga (qisqa, yassi, baland-olis), o'yin turiga (yakkalik, juftlik, mikst) va sportchining shaxsiy o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. O'ng oyoq orqada, taxminan sportchi yelkasi kengligiga teng masofada joylashadi. Oyoq kafti salgina yonga surilgan va tashqariga qaragan bo'ladi. Volan chap qo'l barmoqlari bilan ushlanadi, raketka ushlagan qo'l esa pastga tushirilgan va orqaga uzatilgan. Tirsak tanaga yopishib turmasligi kerak.

- Raketkaning yopiq tomoni bilan zarba berishdagi gavda holati ko'proq asosan qisqa zarbalar qo'llaniladigan juftlik va mikst o'yinlari uchun xosdir. Odatda, bunday gavda holatidagi zarba beruvchi o'ng oyog'ini oldinga surgan holda zarba chizig'iga yaqinroq siljiydi. Volan chap qo'lida, bilak salgina yuqoriga ko'tarilgan, raketka ushlagan qo'l tananing old qismida bo'ladi. Mazkur gavda holati uchun sportchining og'irlik markazi o'ng oyoqqa tashlanishi xosdir. Qisqa zarbada bu narsa zarbadan keyin o'yinga kirishish vaqtini qisqartirish imkonini beradi.

Ta'kidlash kerakki, so'nggi yillarda raketkaning yopiq tomoni bilan qisqa zarba berish erkaklarning yakkalik bahslarida ham tez-tez qo'llanilmoqda.

zarbani qaytarish paytidagi gavda holatlari

Badmintondagi yakkalik bahslarida ko'proq baland va yassi oshirishlar, juftlik bahslarida esa – qisqa, kamdan-kam yassi oshi-

rishlar amalga oshiriladi. Yakkalik o'yinlarida sportchi tezda orqaga yugurib qaytishga tayyorgarlik ko'radi, juftlik bahslarda esa aksincha volanni tezroq oldingi chiziqda qaytarishga harakat qiladi. Sportchi harakatlarining bunday xususiyati ko'p jihatdan u yoki bu zarbani qaytarish uchun nuqta tanlashni ham belgilab beradi.

- Yakkalik o'yinlarida oshirilgan volanni qabul qilishda zarbani qabul qilish hududining markaziga yaqinroq joylashish tavsiya etiladi. Bunda chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqada, raketka kallagi oldinda sportchining boshi balandligida, chap qo'l muvozanatni saqlashga ko'maklashish uchun yarim bukilib ko'krak balandligida ko'tarilgan bo'ladi;

- Juftlik bahslarida oshirilgan volanni qabul qilishda sportchilar to'rga yaqin joylashadi. Oldinda turgan chap oyoqning kafti oshirishning old chizig'idan 15-30 sm masofada bo'ladi. Sportchining og'irlik markazi oldinga, chap oyoqqa tashlanadi, tana ham oldinga egilgan, raketkani ushlagan qo'l to'r tomonga salgina cho'zilgan va boshdan salgina balandroqqa ko'tarilgan bo'ladi.

maydoncha markazida joylashuv o'yin jarayonidagi gavda holatlarining eng asosiysi hisoblanadi.

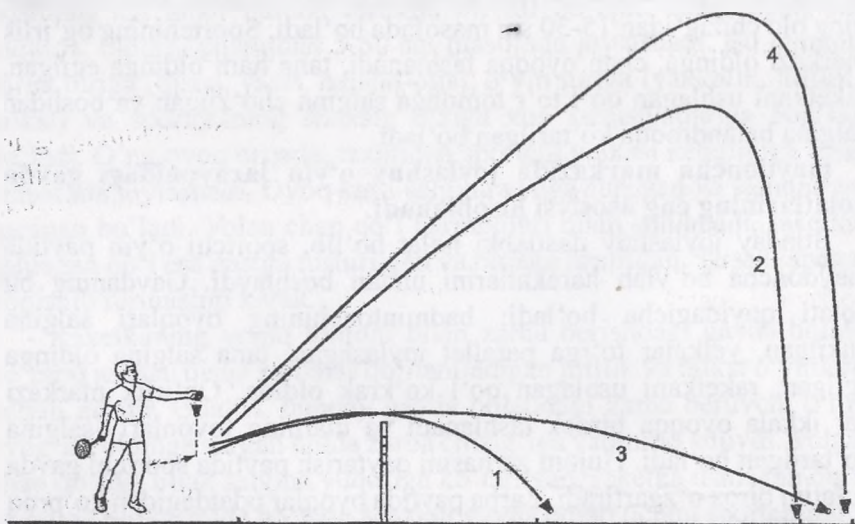
Bunday joylashuv dastlabki holat bo'lib, sportchi o'yin paytida maydoncha bo'ylab harakatlarini undan boshlaydi. Gavdaning bu holati quyidagicha bo'ladi: badmintonchining oyoqlari salgina bukilgan, yelkalar to'rga parallel joylashgan, tana salgina oldinga egilgan, raketkani ushlagan qo'l ko'krak oldida. Og'irlik markazi har ikkala oyoqqa birdek tashlanadi va ularning tovonlari salgina ko'tarilgan bo'ladi. Hujum zarbasini qaytarish paytida sportchi gavda holatini biroz o'zgartiradi. Zarba paytida oyoqlar odatdagidan ko'proq bukiladi, raketkani ushlagan qo'l belgacha tushiriladi va sportchi pastki gavda holatiga o'tadi.

O'yin jarayonidagi gavda holatlari doimiy bo'lmaydi. Ular maydonchadagi vaziyat o'zgarishiga mos tarzda o'zgarib turadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, o'yin paytida sportchi hech qachon bitta holatda qotib turmaydi, balki o'yinda yuzaga keladigan har qanday vaziyat va holatga tayyor turish va o'z vaqtida samarali usul qo'llash uchun turlicha badminton gavda holatlarini qo'llagan holda doimiy harakatda bo'ladi.

Badmintonda volanni oshirish

Oshirish – volanni o‘yinga kiritish bilan bog‘liq texnik element hisoblanadi. Volanni o‘ynash natijasi, qolaversa, partiyaning natijasi ham ko‘p jihatdan volanni to‘g‘ri va samarali oshirishga bog‘liq bo‘ladi. Oshirish – badmintondagi raqib ta‘sir ko‘rsata olmaydigan yagona zarba hisoblanadi. Undan ham texnik, ham taktik jihatdan to‘g‘ri foydalanish kerak. Mahoratli o‘yinchi birinchi zarbadanoq raqibini noqulay vaziyatga tushirib qo‘yishga, hatto ochko yutib olishga harakat qiladi.

Badmintondagi volanni oshirishning asosiy turlari 20-rasmda ko‘rsatilgan. Rasmdagi 3- va 4-oshirishlar yakkalik o‘yinlari uchun tasvirlangan, ammo agar juftlik oshirishni qaytarish kvadrati ichiga tushirilsa, undan juftlik bahslarida ham tez-tez va samarali foydalanish mumkin.



20-rasm. Badmintondagi volanni oshirishning asosiy turlari:

1 – qisqa yoki past, 2 – baland hujumkor, 3 – yassi, 4 – baland-olis.

Har bir partiya oshirishning o‘ng maydonidan volanni oshirish bilan boshlanadi. Zarba berish paytida raketka faqat oldinga harakatlanishi, volan esa diagonal bo‘yicha yo‘naltirilib, raqibning tegishli oshirish maydoni chegarasiga tushishi kerak. Zarba berish paytida volan oshiruvchining belidan pastda bo‘lishi, raketkaning sterjeni esa

pastga egilgan bo'lishi zarur. Raqib tayyor bo'lmasidan volanni oshirish mumkin emas. Raqib ma'lum o'rinni egallab, o'z maydonida qimirlamasdan turganda o'yinga tayyor hisoblanadi.

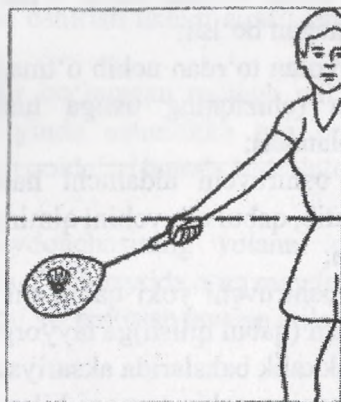
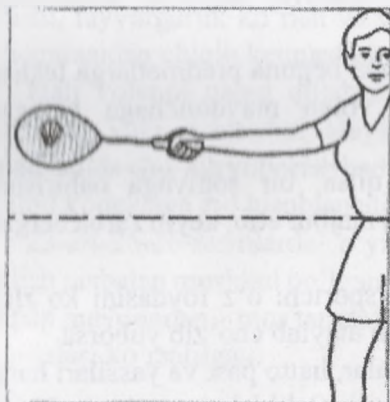
Volanni oshiruvchi va uni qabul qiluvchi o'yinchilar o'zlarining diagonal bo'yicha joylashgan, oshirishning yaqin va olis chiziqlari, markaziy va yon chiziqlari bilan chegaralangan oshirish maydonlaridan ana shu chiziqlarni bosmagan holda joy olishlari kerak.

Volanni oshirishda volanga zarba berilmasdan turib, uni oshiruvchi o'yinchi ham, qabul qiluvchi sportchi ham (shuningdek, juftlik bahslarida ularning sheriklari ham) egallagan o'rinlaridan siljishlari, oyoqlarini maydonchadan uzishlari mumkin emas (oyoq kaftining bir qismining ko'tarilishi qoidabuzarlik hisoblanmaydi). Volan oshirilgandan keyin uni oshiruvchi ham, qabul qiluvchi sportchi ham, shuningdek juftlik bahslarida ularning sheriklari ham o'z maydonchalarida chegaralovchi chiziqlardan qat'i nazar istalgan joyni egallashlari mumkin.

Volanni oshirishdagi xatolar

Volanni oshirish jarayonida quyidagi holatlarda xatoga yo'l qo'yilgan hisoblanadi:

- oshirish chog'ida volan zarba beruvchining belidan balandda bo'lsa (21-rasm);

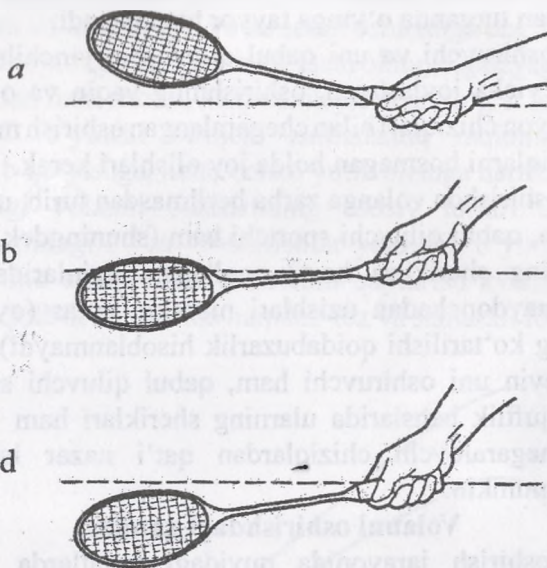


Noto'g'ri

To'g'ri

21-rasm. Oshirish chog'ida volanning holati.

- volanga zarba berish paytida raketkaning sterjeni pastga egilmagan bo'lsa (22-rasm);



22-rasm. Volanni oshirish chog'ida raketka sterjenining holati:

a, b – noto'g'ri, d – to'g'ri.

- volan to'rdan uchib o'tsa ham, oshirish maydoni chegarasiga tushmagan bo'lsa;

- volan to'rdan uchib o'tmagan yoki begona predmetlarga tekkan bo'lsa (chiziqning ustiga tushgan volan maydonchaga tushgan hisoblanadi);

- oshiruvchi aldamchi harakat qilsa, bir soniyaga oshirishni to'xtatib, qabul qiluvchini qimirlashga majbur etib, keyin zarba bergan bo'lsa;

- oshiruvchi yoki qabul qiluvchi sportchi o'z foydasini ko'zlab oshirish (qabul qilish)ga tayyorgarlikni ataylab cho'zib yuborsa.

Yakkalik bahslarida aksariyat zarbalar, hatto past va yassilari ham, raketkaning ochiq tomoni bilan beriladi. Oshirishni amalga oshirish joyi maydonchanning o'rta chizig'iga yaqinroqdan, oshirishning oldingi chizig'idan 0,1-1,0 m masofada tanlanadi.

Juftlik bahslarida oshirishning eng samarali va qulay joyi oshirishning oldingi chizig'iga imkon qadar yaqin joylashish hisoblanadi. Oshirishning o'zi esa asosan raketkaning yopiq tomoni bilan amalga oshiriladi.

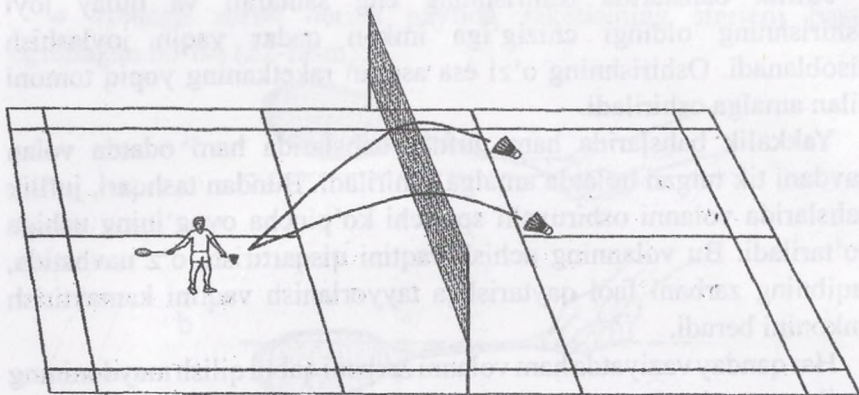
Yakkalik bahslarida ham, juftlik bahslarida ham odatda volan gavadani tik tutgan holatda amalga oshiriladi. Bundan tashqari, juftlik bahslarida volanni oshiruvchi sportchi ko'pincha oyog'ining uchiga ko'tariladi. Bu volanning uchish vaqtini qisqartirish, o'z navbatida, raqibning zarbani faol qaytarishga tayyorlanish vaqtini kamaytirish imkonini beradi.

Har qanday vaziyatda ham volanni zarbani qabul qilish maydonining raqib turgan joydan uzoqroqda bo'lgan nuqtasiga oshirishga harakat qilish kerak. Raqibning harakatlanish uchun ko'rayotgan har qanday tayyorgarligini oldindan his qilgan holda kutilmaganda qarama-qarshi tomonga oshirish zarur. Ammo badminton qoidalariga ko'ra, volanni oshirishda raketka yordamida aldamchi harakatlar qilishga yo'l qo'yilmasligini ham unutmaslik lozim.

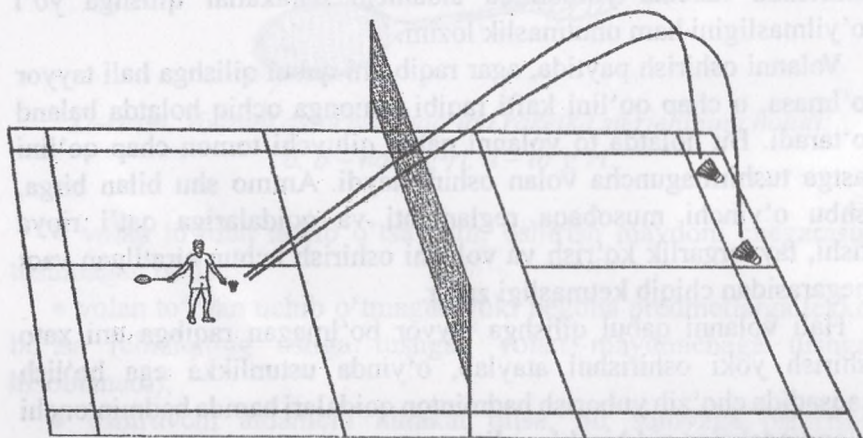
Volanni oshirish paytida, agar raqib uni qabul qilishga hali tayyor bo'lmasa, u chap qo'lini kafti raqibi tomonga ochiq holatda baland ko'taradi. Bu holatda to volanni qabul qiluvchi tomon chap qo'lini pastga tushirmaguncha volan oshirilmaydi. Ammo shu bilan birga, ushbu o'yinchi musobaqa reglamenti va qoidalariga qat'i rioya etishi, tayyorgarlik ko'rish va volanni oshirish uchun ajratilgan vaqt chegarasidan chiqib ketmasligi zarur.

Hali volanni qabul qilishga tayyor bo'lmagan raqibga uni xato oshirish yoki oshirishni ataylab, o'yinda ustunlikka ega bo'lish maqsadida cho'zib yuborish badminton qoidalari hamda badmintonchi axloq kodeksiga zid hisoblanadi.

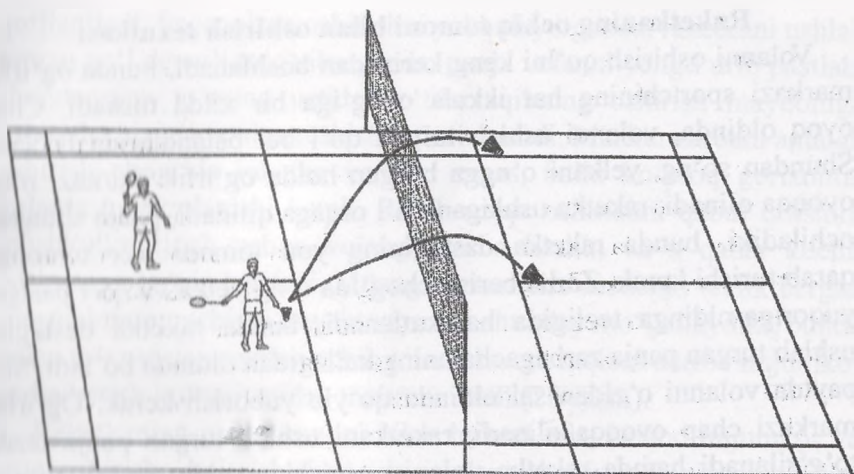
23-24-25-26-rasmlarda o'yin maydonchasining volanni qabul qilish nisbatan mushkul bo'lgan hamda o'yin paytida o'ng maydondan (chap maydondan – mos tarzda) volanni yo'naltirish tavsiya etiladigan nuqtalari ko'rsatilgan.



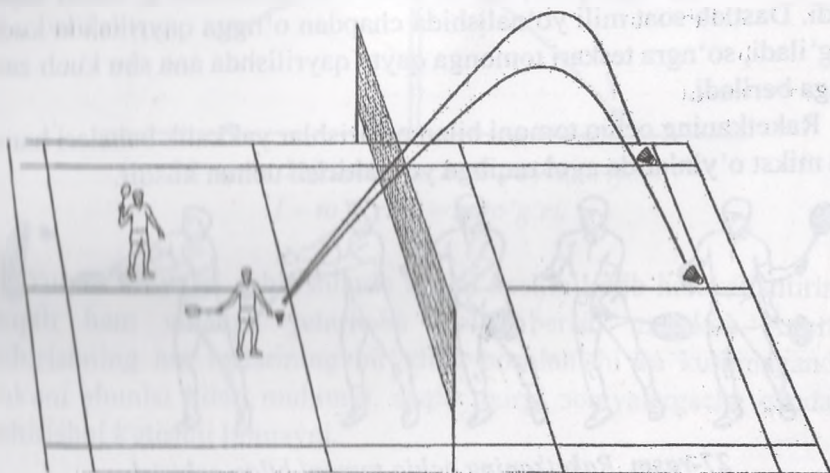
23-rasm. O'yin maydonchasining volanni qabul qilish nisbatan mushkul bo'lgan va yakkalik bahslarida volanni pastdan oshirish tavsiya etiladigan nuqtalari.



24-rasm. O'yin maydonchasining volanni qabul qilish nisbatan mushkul bo'lgan va yakkalik bahslarida volanni baland-olis oshirish tavsiya etiladigan nuqtalari.



25-rasm. O'yin maydonchasining volanni qabul qilish nisbatan mushkul bo'lgan va juftlik bahslarida volanni pastdan oshirish tavsiya etiladigan nuqtalari.



26-rasm. O'yin maydonchasining volanni qabul qilish nisbatan mushkul bo'lgan va juftlik bahslarida volanni baland-olis oshirish tavsiya etiladigan nuqtalari.

Raketkaning ochiq tomoni bilan oshirish texnikasi

Volanni oshirish qo'lni keng kerishdan boshlanadi, bunda og'irlik markazi sportchining har ikkala oyog'iga bir xilda tushadi. Chap oyoq oldinda, volanni ushlab turgan qo'l bel balandligida bo'ladi. Shundan so'ng, yelkani o'ngga burgan holda og'irlik markazi o'ng oyoqqa olinadi, raketka ushlagan qo'l orqaga qilinadi, panja shunday ochiladiki, bunda raketka dastagining yon tomoni to'r tomonga qarab turishi kerak. Zarba berish chog'ida o'ng yelka va qo'l pastgayuqoriga-oldinga tezligida harakatlanadi, bunda raketka dastagini ushlab turgan panja zarbagacha uning kallagidan oldinda bo'ladi. Shu paytda volanni o'zidan sal oldinda qo'yib yuborish kerak. Og'irlik markazi chap oyoqqa olinadi, raketkani ushlab turgan panja tezda to'g'rilanadi hamda raketka volanga tegishi paytida deyarli to'g'ri chiziq xosil qiladi. Volanni kuzatish oshirish tipiga mos tarzda amalga oshiriladi (27-rasm).

Bunday oshirishlarni bajarish dinamikasi soat mexanizmi prujinasini eslatadi. Bu yerda prujina vazifasini sportchining tanasi bajaradi. Dastlab soat mili yo'nalishida chapdan o'ngga qayrilishda kuch yig'iladi, so'ngra teskari tomonga qayta qayrilishda ana shu kuch zarbaga beriladi.

Raketkaning ochiq tomoni bilan oshirishlar yakkalik bahslari hamda mikst o'yinlarida ayol raqibga yo'naltirish uchun xosdir.

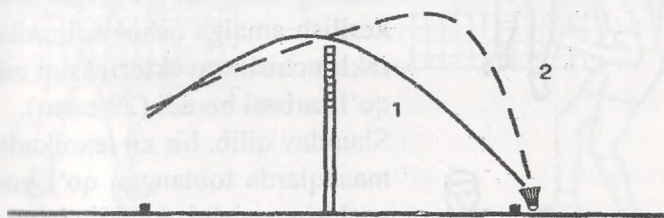


27-rasm. Raketkaning ochiq tomoni bilan oshirish.

E'tibor bergan bo'lsangiz, raketkaning ochiq tomoni bilan turlicha oshirishlarni bajarishda gavda holati deyarli bir xil hamda oshirishni bajarishni boshlanishi ham o'xshash. Turli oshirishlarda qo'lni bir xilda kerish raqibni oshirishning turi borasida chalg'itish maqsadida

qo'llaniladi. Faqat qisqa oshirishni yakunlayotganda, raketkani ushlab turgan qo'l deyarli to'g'rilanganda, panja volanni yengil urib pastlab, shundoqqina to'rning ustidan o'tib raqibning oshirish maydoniga oshirish chizig'i yoniga tushishi ta'minlanadi. Mazkur zarbani amalga oshirish chog'ida raketka vertikal emas, balki ko'proq gorizontal holatda harakatlanishi kerak. Raqib qisqa oshirishni qabul qilishini mushkullashtirish uchun volanga zarba keskin va u qadar kuchli bo'lmagan tarzda beriladi. Volanga yetarlicha dastlabki tezlik bergan sportchi uning uchishi trayektoriyasini shunday mo'ljallaydiki, bunda volan to'r ustidan pastlab uchib o'tadi, bu esa raqibni darrov hujumkor zarba berish imkoniyatidan mahrum etadi (28-rasm).

Raketkaning ochiq tomoni bilan baland-olis, baland hujumkor va yassi oshirishni bajarish qisqa oshirishdan yakuniy zarbaning kuchliligi va volanni kuzatish vaqtining ko'proqligi bilan ajralib turadi.



28-rasm. Volanning uchish trayektoriyasi:

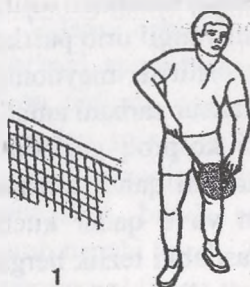
1 – to'g'ri, 2 – noto'g'ri.

Yuqori va yassi oshirishlarda qo'lni keskin kerib harakatlantirish orqali ham volanga yetarlicha tezlik berish mumkin. Ammo oshirishning har turlarining bir xilda boshlanishi va kutilmaganda yakuni shunisi bilan muhimki, raqib oxirgi soniyalargacha qanday oshirishni kutishni bilmaydi.

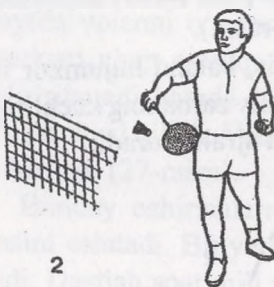
Raketkaning yopiq tomoni bilan oshirish texnikasi

Raketkaning yopiq tomoni bilan oshirishlar juftlik va mikst bahslari uchun xosdir.

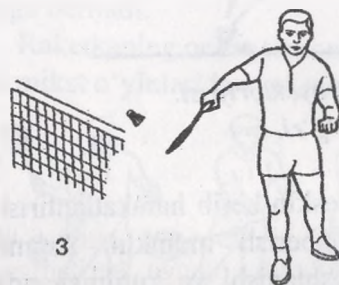
Raketkaning yopiq tomoni bilan oshirishni bajarish texnikasi ayniqsa, juftlik o'yinlarda yaxshi samara beradi. Bu holatda volanni



1



2



3

29-rasm. Raketaning yopiq tomoni bilan oshirish:
 1 – oshirishning boshlanishi,
 2 – zarba, 3 – kuzatish.

oshirayotgan sportchi raqib orqa chiziq tomonga javob zarbasi berishi mumkinligidan qo‘rqmasdan bitta holatdan ikki xil: qabul qilish imkon qadar murakkab bo‘lgan qisqa past yoki o‘z harakatlarini muvaffaqiyatli niqoblagan holda baland hujumkor oshirishni bajarishi mumkin. Bunday oshirishni bajarish paytida sportchi gavdasini tik tutadi, raketka dastagini o‘zining oldida sterjeniga yaqinroq ushlab turadi, volanni ushlab turgan qo‘lini esa to‘r tomonga cho‘zadi. Mazkur oshirishning o‘ziga xosligidan kelib chiqib, oshiruvchining beli yoki qorin qismidan ozroq kerilish amalga oshiriladi, volanga kerakli uchish trayektoriyasini esa kuchli qo‘l zarbasi beradi (29-rasm).

Shunday qilib, bir xil texnikada kuchli, mashqlarda toblangan qo‘l yordamida yashirin ravishda kuchli qisqa, yassi va baland hujumkor oshirishlarni bajarish mumkin.

1.3. Hujum texnikasi Zarbalarning turlari

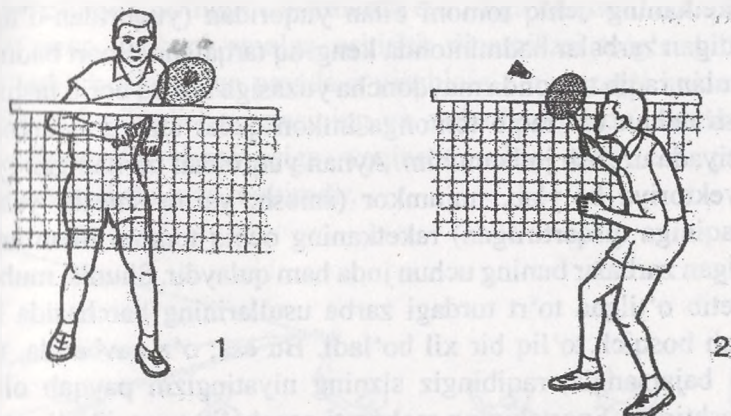
Badmintonda zarbalar ikkita asosiy turga bo‘linadi: to‘g‘ridan va yondan.

To‘g‘ridan beriladigan zarbalar – volanni raqibning tanasiga yo‘naltirib zarba berish. Zarbaning bu usuli odatda to‘r yaqinida oldinga chiziqda amalga

oshiriladi hamda bilak va panja imkoniyatlaridan kelib chiqib bajariladi. Bunday zarbalar ko‘proq juftlik va mikst bahslarida to‘r yaqinida turgan sportchilar tomonidan amalga oshiriladi.

To'g'ridan beriladigan zarbalar uchun past yoki o'rta gavda holatlari xosdir. To'r ustidan o'zi tomonga uchib kelayotgan volan qanchalik pastlab kelayotgan bo'lsa, to'g'ridan zarba beradigan o'yinchining gavda holati ham shunga mos tarzda past bo'lishi zarur (30-rasm).

To'g'ridan beriladigan zarbaning texnik o'ziga xosliklari – qo'lni kerish uchun imkoniyatning cheklanganligi. Bu kamchilik kuchli panja va bilukning volan tomonga tezroq to'g'rilanishi hisobiga qoplanadi. To'g'ridan zarbalar berishda sportchining yelkasi pastga egilgan bo'lib, aksariyat hollarda zarbani o'zidan shunchaki itarish yo'li bilan qaytarishga to'g'ri keladi. Ammo ayrim hollarda, ozroq qo'lni kerish uchun orqaga, o'ngga yoki chapga salgina chekinish mumkin.



30-rasm. To'g'ridan beriladigan turli zarbalarda joylashuv:
1 – tik gavda holati, 2 – egilgan gavda holati.

Yondan beriladigan zarbalar – o'yinchining chap yoki o'ng tomonidan, yoxud ustidan uchib o'tayotgan volanga beriladigan zarbalar hisoblanadi. Ular badmintonda zarbalarning kattagina qismini tashkil qiladi.

Badmintonda barcha zarbalar raketkaning ochiq yoki yopiq tomoni bilan hamda yuqoridan, yondan, pastdan ko'tariluvchi, pasayib boruvchi yoki yassi trayektoriya bo'yicha amalga oshiriladi.

Patli va plastik volanlarga zarba berishda ayrim texnik farqlar ham mavjud. Plastik volan bilan o'ynalganda bu holat zarba harakatining yakuniy qismida uni jiddiy nazorat qilish zaruratida namoyon bo'ladi.

Zarbalarni bajarish texnikasi

Badmintonda zarbalarni bajarish texnikasi amalga oshirilayotgan zarba turiga bog'liq bo'ladi. Har qanday zarbadan ko'zlanadigan asosiy maqsad ochko yutib olish yoki raqibni imkon qadar noqulay vaziyatga tushirib qo'yishdan iborat bo'ladi. Yuqoridan beriladigan zarbalar bunday maqsadlarga erishishda eng samarali hisoblanadi. (Barcha zarba texnikalari o'ng qo'lga o'ynaydiganlar uchun berilgan. Chapaqaylarga ko'zgudagi tasvir, ya'ni berilganlarning teskarisi mos keladi).

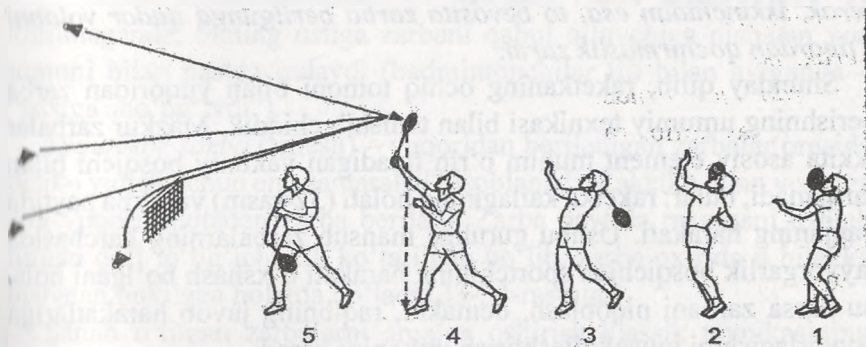
Raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan beriladigan zarbalar

Raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan (yuqoridan-o'ngdan) beriladigan zarbalar badmintonda kengroq tarqalgan. Sport badmintonda volan raqib tomonda maydoncha yuzasiga tezroq borib tushishiga erishish uchun uni raqib tomonga imkon qadar tez va aylanma trayektoriyada uzatish juda muhim. Aynan yuqoridan beriladigan (yuqori trayektoriya bo'ylab, hujumkor (smesh; yarim smesh) yassi va to'r yaqiniga qisqartirilgan) raketkaning ochiq tomoni bilan amalga oshirilgan zarbalar buning uchun juda ham qulaydir. Shunisi muhimki, qayd etib o'tilgan to'rt turdagi zarba usullarining barchasida boshlang'ich bosqich to'liq bir xil bo'ladi. Bu esa, o'z navbatida, ularni to'g'ri bajarsangiz, raqibingiz sizning niyatingizni payqab olishini qiyinlashtiradi. Sportchining mahorati qanchalik yuqori bo'lsa, uning xazinasidagi boshdan balanddan berilgan zarbalar shunchalik ko'pni tashkil qiladi.

Raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan zarba berishda sportchining harakatlari tabiiy hamda oldinga yoki yuqoriga tosh yoxud kichkina koptokchani uloqtirish harakatiga o'xshash bo'lishi kerak. Zarba berishga tayyorlanishdan oldin uni raqib qaytargandan keyin volan qaysi tomonga uchib kelishini aniqlab olishga harakat qilish zarur. Raqibning javob zarbasi yuqoridan bo'lishini aniqlagach, tezda volan uchib kelishi taxmin qilingan joyga siljish va quyidagi holatni egallash zarur (31-rasm): chap yelka to'r tomonga buriladi, raketka ushlagan o'ng qo'l bosh balandligida bo'ladi, harakatni yaxshiroq muvofiqlashtirish uchun chap qo'l ham deyarli shu darajaga

ko'tariladi, oyoqlar salgina bukiladi. So'ngra bosh uzra qo'lni keskin kerish zarur, bunda qo'l kerilayotganda raketka dastagini tutib turgan panja uning kallagidan oldinda bo'lishi kerak. O'ng yelka orqaga olinib, salgina egiladi. O'ng oyoq bilan siltanib o'z vaqtida zarbaga chiqiladi. Og'irlik markazi oldinga o'tkaziladi, o'ng yelka ham o'zi bilan birga raketka ushlagan bilakdan bukilgan qo'lni ham birga olib oldinga siljiydi, bunda raketka dastagini ushlab turgan panja zarba berilgunga qadar uning kallagidan oldinda bo'lishi kerak.

Badmintonchining harakatlari me'yorida bo'shshagan bo'ladi. Ortiqcha bosimdan qochish zarur. Volanga o'zingizdan sal oldinroqda zarba berishingiz, so'nggi soniyalarda esa ishga panjani ham qo'shishingiz zarur. Zarbani amalga oshirish dinamikasi to'g'ri bo'lishi uchun zarba berilayotgan paytda o'yinchinig o'ng oyog'i imkon qadur volanni kutib olish nuqtasining va zarba berilganda raketkaning maydonchaga trayektoriyasiga yaqinroq, chap qo'l esa pastga tushirilgan bo'lishi juda muhimdir.



31-rasm. Raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan zarba berganda sportchining harakat fazalari.

Bunday zarbani samarali amalga oshirishning badminton uchun ham katta badmintonda yuqoridan zarba berish (smesh) uchun ham xos bo'lgan yana bir siri bor. Qo'lni kerish paytida chap qo'l salgina ko'tarilgan, bilakdan bukilgan, panjalar esa uchayotgan volanga yo'nalgan bo'lishi zarur. Bunday holatda turish qulochni yozish harakatini, demakki, shunga mos tarzda zarba dinamikasini

ham kuchaytiradi; shuningdek, sportchiga beixtiyor raketka kallagini volanga zarba berish nuqtasiga texnik jihatdan to'g'ri va aniq olib borish imkonini beradi; raketka kallagi o'yin qashqasi imkoniyatlaridan samarali foydalanishga yordam beradi.

Yuqoridan beriladigan zarbalarda tirsakning holati ham muhim ahamiyat kasb etadi. Zarba paytida u yelkadan past bo'lmashligi va sportchining tanasiga yopishib turmasligi yoki juda ham yaqin kelmasligi zarur.

Ayrim boshlovchi sportchilar o'z vaqtida to'g'ri joy tanlashga ulgurmaganliklari boistana orqaga harakatlanayotgan paytda yuqoridan zarba berishadi. Bu volanga zarba berish nuqtasiga noto'g'ri chiqish bilan bog'liq xatolikdir. Bunday zarba to'g'ri amalga oshirilganda tana xuddi volanga tashlangandek oldinga qarab harakatlanishi lozim, shuning hisobiga zarbagi qo'shimcha kuch beriladi.

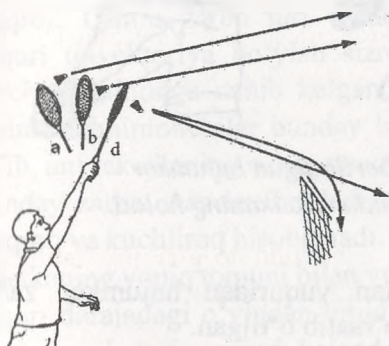
Yuqoridan beriladigan barcha z̄arbalar uchun ikkita maslahat. Birinchidan, sportchi boshini pastga egmasligi yoki quyi solmasligi kerak, ikkinchidan esa, to bevosita zarba berilgunga qadar volanni e'tibordan qochirmaslik zarur.

Shunday qilib, raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan zarba berishning umumiy texnikasi bilan tanishib chiqdik. Mazkur zarbalar ikkita asosiy element muhim o'rin tutadigan yakuniy bosqichi bilan farqlanadi, bular: raketka kallagining holati (32-rasm) va zarba paytida panjaning harakati. Ushbu guruhga mansub zarbalarning barchasida tayyorgarlik bosqichida sportchining harakati o'xshash bo'lgani bois, bu narsa zarbani niqoblash, demakki, raqibning javob harakatlariga tayyorlanishini mushkullashtirish imkonini beradi.

Baland-olis zarbada volan raketka kallagining simli yuzasidan boshqa zarba turlarida bo'lganidan ko'ra oldinroq ajraladi hamda yuqoriga-oldinga harakatlanadi. Hujumkor zarbada bo'lgani kabi panjaning kuchli bukilishi ro'y bermaydi (33-a-rasm).

Yuqori hujumkor zarbada ham deyarli xuddi shunday manzarani kuzatishimiz mumkin. Ammo bu holatda volan nisbatan qiyalab uchishi kerak. Buning uchun zarba nuqtasi shunday tanlanadiki, bunda volanning raketkadan uchib chiqish burchagi baland-olis zarbadagidan birmuncha kamroq bo'ladi. Volanga ko'proq uzunasiga zarba beriladi.

Yakunda bu holatda ham xuddi yuqoridagi kabi panjaning kuchli bukilishi ro‘y bermaydi.



32-rasm. Zarba paytida raketkaning holati: ➔

a – baland-olis, *b* – baland hujumkor, *d* – smesh va to‘r ortiga tashlash.

kutilmaganda, buning ustiga zarbani qabul qiluvchiga nisbatan yon tomoni bilan pastga qulaydi (badmintonchilar tili bilan aytganda – “pastga sho‘ng‘iydi”).

Hujumkor zarba (smesh) – yuqoridan beriladigan zarbalar orasida oehko yutish uchun eng samaralisi hisoblanadi. Raketka bilan volanga eng yuqori nuqtadan zarba beriladi. Zarba paytida raketkani ushlab turgan qo‘l to‘lig‘icha tik ko‘tarilgan bo‘lib, zarba oxirida u bilakka nisbatan bukilgan holatda bo‘ladi (33-34-rasmlar).

Sanab o‘tilgan zarbalarni amalga oshirish klassik texnikasining umumiy qoidalari ana shulardan iborat. Ammo amaliyotda, ya‘ni o‘yin jarayonida ushbu chizmadan chekinish holatlari va oraliq turdagi vaziyatlar ko‘plab kuzatiladi.

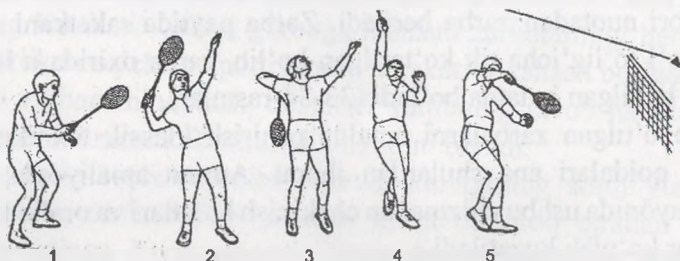
Masalan, sakrashdagi smesh volanga eng yuqori nuqtadan zarba berish, uning raqib maydonchasiga uchib borish vaqtini sezilarli darajada kamaytirish, anchagina aylanma, demak, qabul qilish uchun noqulay trayektoriya xosil qilish hamda uni raqib himoyasining kamroq muhofaza qilingan qismiga yo‘naltirish imkonini beradi.



33-34-rasm. Yuqoridan beriladigan hujumkor zarbaning yakuniy bosqichida raketkaning holati.

Raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan hujumkor zarba berishning bosqichlari 35-rasmda ko'rsatib o'tilgan.

Yuqoridan beriladigan qisqa zarbalarga keladigan bo'lsak, ular, odatda, kuchli yakunni talab qilmaydi. Ammo to'r ustiga pasayib boruvchi trayektoriya bo'yicha beriladigan qisqa zarbalar ochko yutib olish uchun kurashda juda samaralidir. Ularni bajarish texnikasi anchayin o'ziga xos. Zarbaning boshlanishi yuqoridan beriladigan barcha zarbalardagi kabi, lekin yakunda, timsolli qilib aytadigan bo'lsak, sportchi "katta bolg'a bilan bir zarba berishda juda kichkina mixni nozik yuzaga qoqishi, shu bilan birga, unga zarar yetkazmasligi ham" kerak. Panja bilan yakunlash keskin, lekin davomli emas. Raketkaning dastagini sportchi faqat zarba paytidagina siqib turadi. Volanni uzatish deyarli mavjud bo'lmaydi.



35-rasm. Raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan hujumkor zarba berishning bosqichlari.

Raketkaning yopiq tomoni bilan yuqoridan zarba berish

Raketkaning yopiq tomoni bilan yuqoridan beriladigan zarbalar (yuqoridan-chapdan) bajarish texnikasiga ko'ra, raketkaning ochiq

tomoni bilan beriladigan zarbalarga nisbatan anchagina murakkab hisoblanadi (asosan inson tanasining anatomik tuzilishidan kelib chiqib). Ushbu zarba turi volan raqibingizning zarbasidan keyin yuqori trayektoriya bo'ylab sizning maydonchangizning olis chap burchagi tomonga uchib kelganda qo'llaniladi. Ta'kidlash kerakki, ayrim badmintonchilar bunday holatlarda volanning tagiga yugurib kelib, uni raketkaning ochiq tomoni bilan qaytarishni afzal ko'rishadi. Bunday zarba chapdan beriladigan zarbaga qaraganda ishonchliroq, aniqroq va kuchliroq hisoblanadi. Ammo amaliyotning ko'rsatishicha, raketkaning yopiq tomoni bilan yuqoridan beriladigan yaxshi zarbasiz yuqori darajadagi o'yindan umid qilish mushkul. Bunday zarbaning to'rtta asosiy turi mavjud: baland-olis, baland hujumkor, hujumkor va qisqa (to'r yoniga tashlash). Yuqoridan-o'ngdan beriladigan zarbalarda bo'lgani kabi yuqoridan-chapdan beriladigan zarbalar ham o'xshash boshlang'ich bosqichga ega bo'ladi.

Mazkur zarbaning klassik varianti sportchi maydon markazida turganda (36-rasm, 1-holat) tik yoki o'rta gavda holatidan chap oyoqda volanning uchib kelishi tomonga harakatlanishdan boshlanadi (36-rasm, 2-holat). Tirsakdan bukilgan raketka ushlagan qo'l yelkani chapga burish bilan bir vaqtda keriladi, panja esa raketka dastagini ushlash usulini o'zgartiradi va uni chap tomondan zarba berishga moslashtiradi (36-rasm, 3-holat). O'yinchining og'irlik markazi chap oyoqqa o'tkaziladi.

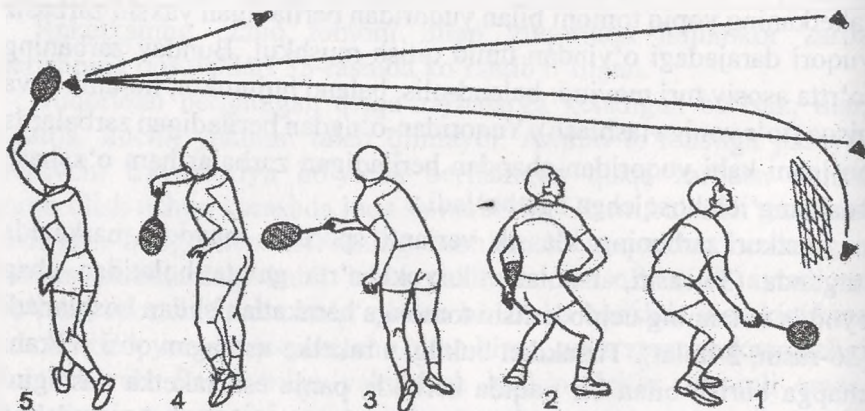
Keyingi bosqich: yelkalarni burishning, raketkani kerishning yakunlanishi va ularni orqaga aylantirishning boshlanishi; o'ng oyoq chap oyoq atrofida qadam tashlaydi va oyoq kafti zarba amalga oshiriladigan nuqtaga qo'yiladi; o'ng qo'l tirsagi yelkagacha va undan balandroq ko'tariladi; raketka ushlagan panja to'r tomonga uchib kelayotgan volanga qarab yuqoriga keskin harakatlanishni boshlaydi. Chap qo'l yarim bukilgan va tana muvozanatini ushlab turish uchun orqaga olingan. Sportchi to'rga nisbatan deyarli teskari holatda bo'ladi (36-rasm, 4-holat).

Zarbaning yakuni raketkani ushlab turgan panjani uchib kelayotgan volan tomonga qarab keskin tez chiqarish bilan amalga oshiriladi, bunda zarba berilganga qadar tirsak panjadan oldinda, panja esa

raketkaning kallagidan oldinda bo'lishi kerak. Raketkani ushlab turgan qo'l yuqoriga tik ko'tarilgan bo'ladi. Volan raketkaning simli yuzasiga kelib tegishi bilan panja tezda yoziladi, bu esa zarba beruvchi harakatning kuchini oshiradi (36-rasm, 5-holat).

Masalan, hujumkor zarbada (smeshda) panja oxirigacha buriladi. O'ng oyoq maydonchaga qo'yilgandan, og'irlik markazi unga o'tkazilgandan keyin darhol zarba berilsa, to'g'ri bo'ladi.

Izoh: zarba berish chog'ida qadamlar soni har bir sportchining shaxsiy jismoniy ko'rsatkichlariga qarab belgilanadi.



36-rasm. Raketkaning yopiq tomoni bilan yuqoridan beriladigan zarba.

Shuni yodda tutish kerakki, butun zarba nisbatan yengillashgan holatda amalga oshiriladi, bosim esa faqatgina zarba beriladigan paytning o'zigagina xosdir.

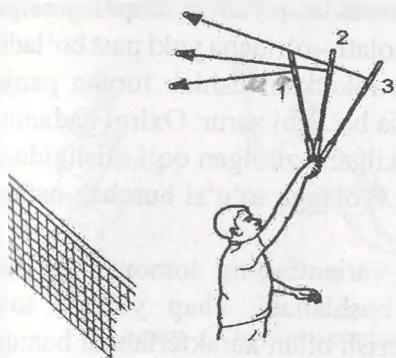
Raketkaning yopiq tomoni bilan yuqoridan beriladigan zarbalarining turlicha trayektoriyada bo'lishidagi farqlar zarbaning yakuniy bosqichida panjaning bukilish darajasiga va uning bilak atrofida buralishiga bog'liq bo'ladi. Aynan panjaning holati va harakati volanga uchishning kerakli trayektoriyasini beradi, uning bilak atrofida buralishi esa zarbaning kuchli chiqishini ta'minlaydi. Demak, butun e'tiborni zarbani panjada yakunlashga qaratish kerak bo'ladi.

Yuqori-olis zarbada volan raketkaning simli yuzasiga kelib tegishi smeshdagidan ko'ra ancha oldin boshlanadi, bu yerda asosiy zarba harakati nisbatan oldinroqdagi bosqichda yakunlanadi va yuqoriga

hamda to'rt tomonga oldinga yo'nalgan bo'ladi. Shu bois zarba berishning yakuniy bosqichida panjaning tirsakka nisbatan juda ham bukilishi sodir bo'lmaydi.

Yuqori hujumkor zarbada ham xuddi shunday holatni kuzatish mumkin. Bunda volan deyarli qiyalab uchishi kerak. Shu sababli, smesh bilan solishtirganda, zarbani yakunlashning nisbatan boshlang'ich bosqichida volanga deyarli uzunasiga zarba beriladi hamda bu holatda ham panjaning keskin bukilishi kuzatilmaydi.

Zarbalarning har xil turlarida raketkaning holati 37-rasmda ko'rsatilgan.



37-rasm. *Yopiq tomon bilan yuqoridan beriladigan zarbada raketkaning holati:*

1 – hujumkor trayektoriya (smesh), 2 – baland hujumkor trayektoriya, 3 – baland-olis trayektoriya.

Ta'riflab o'tilgan texnika qisqa (to'rt yaqiniga tashlash) zarbalardan tashqari barcha zarbalar uchun xosdir. Yuqoridan-o'ngdan beriladigan zarbalarda bo'lgani kabi, bular ham qo'lni qattiq kerishni va kuchli yakunni talab qilmaydi. Panja harakati nisbatan keskin, ammo qisqa bo'lib, oz vaqt davom etadi. Volanni kuzatish deyarli mavjud bo'lmaydi. Bu shunday zarba bo'lishi kerakki, volan tezda raqib maydonchasigacha uchib borib, to'rdan minimal balandlikda uchib o'tib, darrov uning ortiga tushsin.

Yondan zarbalar

Yondan beriladigan zarbalar ham turli xil bo'ladi: baland-olis, baland hujumkor, hujumkor, yassi va qisqa. Amaliyotning ko'rsatishicha, aksariyat hollarda yon tomondan o'ynaganda aralash zarbalar, ya'ni: to'rt ortiga yassi-hujumkor yoki yassi qisqa oshirib tashlashlar qo'llaniladi. Yon tomondan beriladigan zarbalarga raqibning hujumkor harakatlari tufayli zarurat tug'ilishi bois volanni

qaytarish uchun vaqt boshqa holatlardagidan ko'ra kamroq bo'ladi. Bundan tashqari, zamonaviy tezkor badmintonda ayrim mahoratli sportchilar (ayniqsa juftlik bahslarida) ataylab raqibning hujumkor volanlarini to'r yaqinida yassi zarbalar bilan qabul qilishadi. Sportchi yaxshi jismoniy tayyorgarlik va yuqori texnikaga ega bo'lsa, mashqlar davomida shakllangan reaksiya hisobiga nafaqat volanni to'xtatishi, balki qo'lni deyarli kemasdan panjaning yashirin aniq harakati bilan volanni to'r ustidan oshirib, raqib tomon uchun kutilmagan va noqulay joyga tushirishi ham mumkin.

Yon tomondan beriladigan barcha zarbalar volanni sportchining o'ng yoki chap tomonidan qisqa masofada qaytarish orqali amalga oshiriladi. Bunda sportchining gavda holati — o'rtacha yoki past bo'ladi.

Zarbaning har qanday bosqichida raketkani ushlab turgan panja bilakka nisbatan sal ko'tarilgan holatda bo'lishi zarur. Oxirgi qadamni o'ng oyoq bilan tirsakdan salgina bukilgan uzatilgan qo'l olisligidagi zarba nuqtasiga qarab tashlash kerak. Volanga to'g'ri burchak ostida zarba berish lozim.

O'ngdan-yondan zarbaning klassik varianti o'ng tomonga qadam tashlash yoki hamla qilish bilan boshlanadi, chap yelkani to'r tomonga burib qo'lni nisbatan faol kerish bilan xarakterlanadi hamda volan tomonga tirsak, bilak va panjani cho'zish bilan yakunladi. Bunda qo'lning ana shu qismlari zarba beriladigan paytga qadar raketka kallagidan oldinda turishi kerak. Chap qo'l butun tana uchun muvozanat saqlovchi vazifasini bajaradi (38-rasm).



38-rasm. *O'ngdan-yondan klassik zarba:*

1 – o'ngga qadam tashlash, 2 – qo'lni keng kerish, 3 – zarba.

Mashg'ulotlar jarayonining takomillashtirib borilishi, sportchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi yaxshilanishi, jihozlarning xarakteristikalari o'zgarishi hamda boshqa bir qator omillar hisobiga badmintondagi tarkibiy elementlarni bajarish texnikasi ham rivojlanib bormoqda. Masalan, tegishli tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchi o'ngdan-yondan *modifikatsiyalangan* zarba berishi mumkin. U *klassik* zarbadan past gavda holati, qo'lning qisqaroq kerilishi va zarba beradigan qo'lning tirsagining mayatniksimon harakati bilan ajralib turadi (39-rasm).

Hujumkor kombinatsiyaga panjaning kuchli keskin harakati yakun yasaydi. Bunda panjaning bilakka nisbatan kuchli bukilishi raketka kallagiga volanga kuchli dinamik zarba berish imkonini yaratadi.

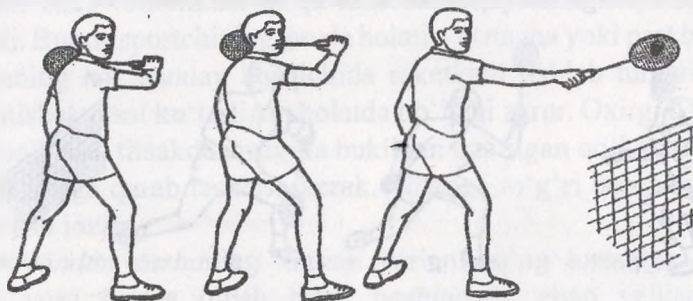


39-rasm. O'ngdan-yondan modifikatsiyalangan zarba:

1 – gavda holati, 2 – o'ngga qadam tashlash va qo'lni ozroq kerish,
3 – zarba va kuzatish.

Shuni yodda tutish kerakki, yondan zarba berganda volanni maydoncha yon chizig'ining o'rtasidan olis bo'lmagan joyda qaytarish va u tanangizdan uchib o'tib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Agar siz volanni o'tkazib yuborsangiz, hujumkor zarba berish imkoniyati bo'lmasligi tayin. Bu holatda sportchi uchun ikkita yo'l qoladi: yoki raqibning hujumkor harakatlarini to'xtatish hamda maydonchada o'zi uchun qulay joyga turib olish maqsadida volanni baland-olis trayektoriya bo'yicha qaytarish; yoxud panjaning yengil harakati bilan volanni to'r yaqiniga tashlash. Volan yelka balandligida uchib kelayotganda yon tomondan zarbalar berish qulay bo'ladi, chunki bunda volanni shundoqqina to'r ustidan qaytarish oson bo'lgani bois raqibning javob harakatlari anchagina mushkullashadi.

Chapdan-yondan beriladigan zarba uchun o'rta yoki past gavda holatida turish kerak (40-rasm). Raketka uning yopiq tomoni bilan zarba berishga qulay qilib ushlanadi. Chapga qayrilib, raketkani ham o'sha tomonga burish kerak. To'rga deyarli teskari bo'lguncha yelkani chapga burish zarur. Raketkani ushlagan qo'lni yelka balandligida ko'tarib, tirsakdan bukib, tirsakni esa volan kutib olinadigan taxminiy nuqta tomonga yo'naltirib turish kerak. So'ngra raketkani ushlab turgan qo'l to'g'rilanib, panja aylantiriladi. O'ng oyoq bilan chap tomonga qadam tashlab, u maydonchaga qo'yilganda zarba beriladi. Zarba turidan kelib chiqib, raketkani ushlab turgan qo'l volanning uchishini uzoq yoki qisqa kuzatib qo'yadi.

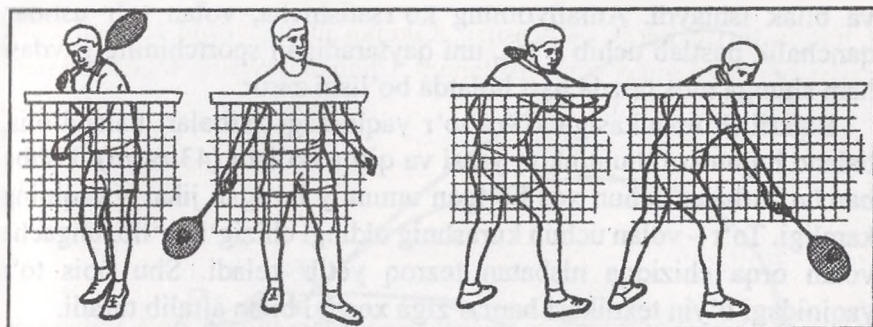


40-rasm. Chapdan-yondan zarba.

Yondan o'ng va chap tomondan beriladigan zarbalarni bajarish texnikasida o'xshashliklar ko'p. Asosiy farqlar zarba berish paytida tashlanadigan qadam yoki hamlaning yo'nalishida ko'rinadi. Har ikki holatda ham ana shu qadamni yoki hamalani o'ng oyoqda tashlagan ma'qul. Mazkur zarbalarning boshqa barcha tarkibiy qismlari bir xil.

Pastdan beriladigan zarbalar

Pastdan beriladigan zarbalar, asosan, himoya zarbalari hisoblanadi. Badmintonchi raqibining muvaffaqiyatli hujumkor harakatlariga qarshi ularni qo'llashga majbur bo'ladi. Ular: o'ngdan, chapdan va tana yuzasidan beriladi(41 va 42-rasmlar).



41-rasm. Pastdan-o'ngdan zarba.

42-rasm. Pastdan-chapdan zarba.

Pastdan beriladigan zarbalar, yuqorida qayd etilganidek, odatda majburiy bo'lishi bois ular odatda taktik vaziyatni yaxshilash uchun xizmat qiladi. Tajribali sportchi hatto qiyin vaziyatlarda ham volanning uchishiga istalgan trayektoriyani bera oladi. Ammo bu holatda hatto tajribali badmintonchiga ham volanni yoki baland-olis zarba bilan raqib maydonchasining orqa chizig'iga, yoxud past qisqa zarba bilan to'rning yoniga yo'llash taktik jihatdan foydali hisoblanadi. Birinchi holatdagi zarbani berish texnikasi xuddi baland-olis zarbadagi kabi, ikkinchisi esa past oshirishga o'xshaydi. To'g'ridan pastdan zarba berilganda ba'zi hollarda volanni o'zidan shunchaki irg'itib yuborish yo'li bilan qaytarishga to'g'ri keladi. Pastdan beriladigan barcha zarbalar sportchining zarba beradigan qo'li yelkasining pastga tushgan holatida bajariladi.

To'r yaqinidagi zarbalar

To'r yaqinidagi zarbalar o'yin natijasiga katta ta'sir ko'rsatishi bois ularni alohida bo'limda ko'rib chiqishni ma'qul topdik. Aksariyat hollarda aynan to'r yaqinidagi zarba ochko olib keladi, juftlik va mikst bahslarida esa to'r yaqinida o'ynovchi sportchining mahorati g'alaba uchun juda muhim ahamiyat kasb etadi.

To'r yaqinidagi aksariyat zarbalar boshqa barcha zarbalardan ikkita muhim jihati bilan ajralib turadi, bular: gavdaning past holatda bo'lishi va yelkaning kerish harakatining bo'lmasligi. Tirsak, panja

va bilak ishlaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, volan to'r ustidan qanchalik pastlab uchib o'tsa, uni qaytaradigan sportchining gavdasi ham shunga mos tarzda past holatda bo'lishi zarur.

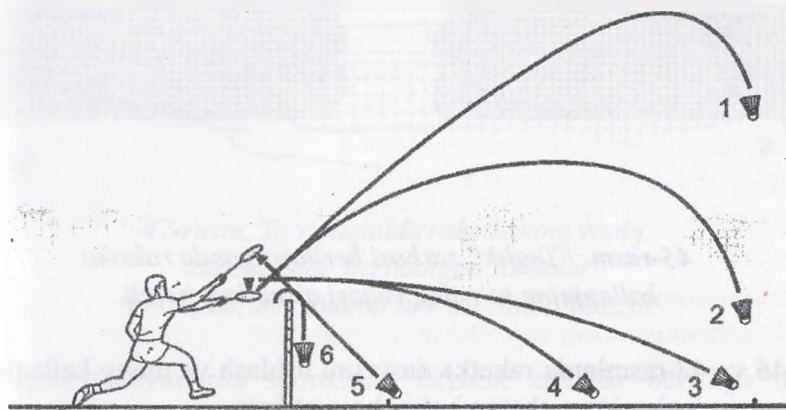
Bajarilish texnikasiga ko'ra to'r yaqinidagi zarbalar: baland-olis, baland hujumkor, hujumkor, yassi va qisqa bo'ladi (43-rasm). Ushbu barcha zarbalar uchun xos bo'lgan umumiy bo'lgan jihat – vaqtning kamligi. To'r – volan uchun kurashnig oldingi chizig'i bo'lib, ungacha volan orqa chiziqqa nisbatan tezroq yetib keladi. Shu bois to'r yaqinidagi o'yin texnikasi ham o'ziga xosligi bilan ajralib turadi.

Baland-olis, baland hujumkor zarbalar, hattoki yassi va hujumkor (*qisqa smesh*) zarbalar ham qo'lni keng kerishsiz bajariladi. Asosiysi – panjaning kuchli va tezkor ishlashidir. Aksariyat hollarda ushbu zarbalar *uloqtirma zarbalar* deb ataladi (hujumkorlari bundan istisno).

Har doim yodda tuting, agar to'r yonida zarba berganda volan to'r yuqori qismidan salgina balandda bo'lsa, unga yuqoridan pastga qarab hujumkor zarba bergan ma'qul. Shunga raqibga bosim o'tkaziladi (44-rasm).

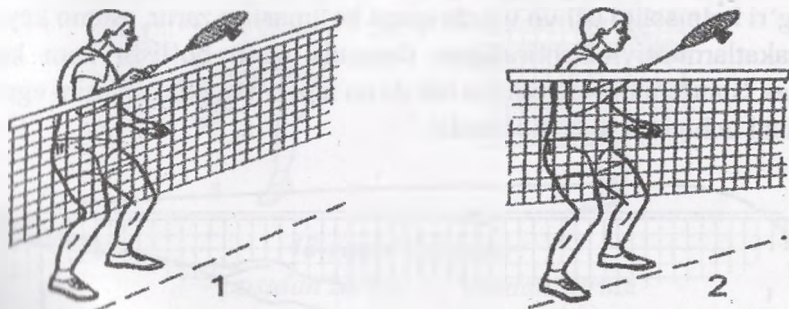
Qisqa zarbalar o'ziga xos bo'lib, shartli ravishda “taglik” (podstavka) atamasi bilan nomlanadi. Klassik podstavkada volan to'r ustidan pastlab uchib o'tadi va unga parallel ravishda tikkasiga maydonchaga tushadi (45-rasm). Badminton ustalari raketka kallagini shunchaki volanning tagiga qo'yishmaydi, balki ular shu bilan birga panjalari bilan to'rning yuqori chetiga qarab, ba'zida esa uni yoqalab gorizontal yuza bo'ylab xuddi volanni tagidan kesgandek va uni gorizontal o'qi bo'ylab aylantiruvchi keskin harakatni ham amalga oshirishadi. Mazkur element to'g'ri bajarilganda volan aylana boshlaydi va raqibning uni qaytarishi nihoyatda mushkullashadi.

To'r yaqinidagi qisqa zarba bilan volan uni yoqalab ham yo'naltirilishi mumkin. Bunda raqib uchun kutilmaganda panja bilan yopiq harakat qilinadi va yutuqli vaziyatga erishiladi. Volan to'rning yuqori qismidan pastroqda turganda ushbu usuldan ko'proq foydalaniladi.



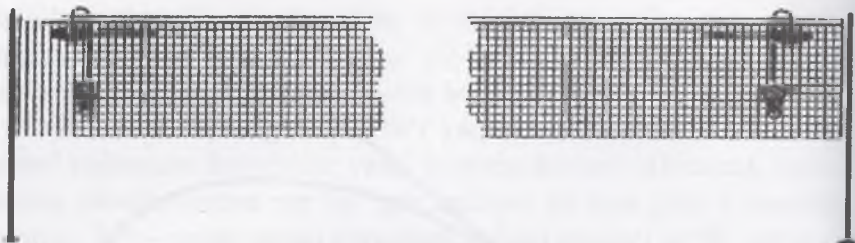
43-rasm. To'r yaqinida zarba berilganda volanning uchish trayektoriyasi:

1 – baland-olis, 2 – baland hujumkor, 3 – yassi, 4 – yassi maydonchanning yarmisiga, 5 – hujumkor, 6 – qisqa (taglikda).



44-rasm. To'r yaqinidagi zarbalar:

1 – to'g'ri, 2 – noto'g'ri: o'yinchi raketkasi va oyog'i bilan raqib hududi (maydonchasi) ga o'tib ketgan.

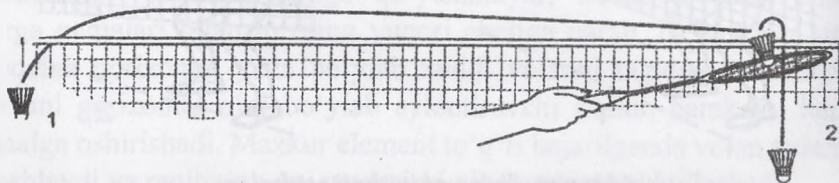


45-rasm. "Taglik" zarbasi berilayotganda raketka kallagining to'ring yuqori qismidagi holati.

46 va 47-rasmlarda raketka dastasini ushlash va uning kallagining to'ring yuqori qismiga nisbatan holati ko'rsatilgan.

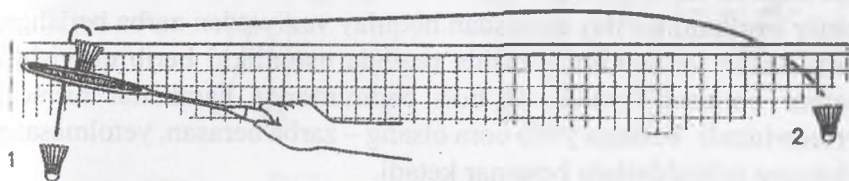
Odatda to'ring yaqinida o'ng tomondan zarba raketkaning ochiq tomoni (46-rasm), chapdan esa yopiq tomoni (47-rasm) bilan beriladi.

To'ring yaqinidagi aksariyat zarbalar-odatda, volan uchib kelayotgan tomonga qarab o'ng oyoq bilan hamla qilingandan keyin beriladi. Hamlaning uzunligini to'g'ri tanlay bilash kerak: volanga cho'zilishga to'g'ri kelmasligi uchun u juda qisqa bo'lmasligi zarur, ammo keyingi harakatlarni qiyinlashtiradigan darajada uzun bo'lishi ham kerak emas. Sportchi maydonchada har doim faol o'yin pozitsiyasini egallab turishi uchun bu juda muhimdir.



46-rasm. To'ring yaqinida raketkaning ochiq tomoni bilan beriladigan zarbalar:

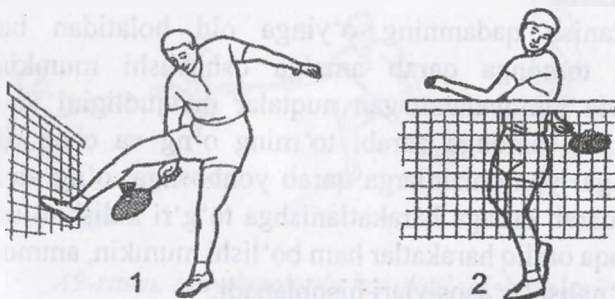
1 - volanni to'ring bo'ylab o'tkazish, 2 - taglik.



47-rasm. To'r yaqinida raketkaning yopiq tomoni bilan beriladigan zarbalar:

1 – taglik, 2 – volanni to'r bo'ylab o'tkazish.

Ilojsiz vaziyatlarda sportchilar ekzotik zarbalar berishga ham majbur bo'lishadi. Ammo bunday zarbalar kam samara beradi, jarohat yetkazishi mumkin hamda odatda o'yin jarayonida emas, balki mashg'ulotlarda uchraydi (48-rasm).



48-rasm. Zarbalar:

1 – pastdan zarba, 2 – yondan zarba.

Badmintonda harakatlar

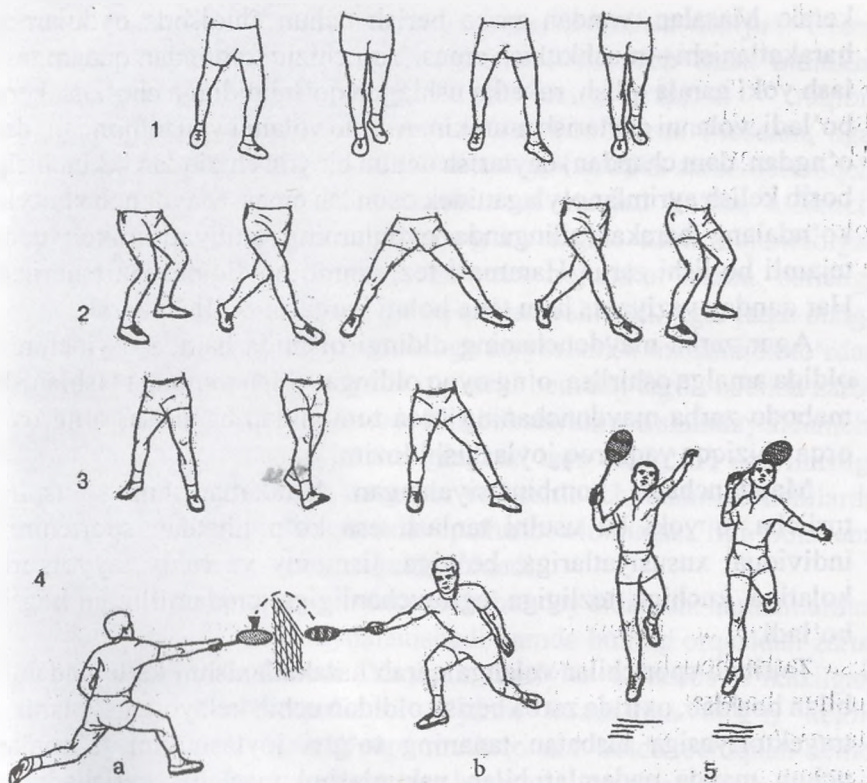
Mutaxassislar badmintonda asosiysi oyoqlar ekanini ko'p takrorlashadi. Ko'plab badmintonchilar bu so'zlarning naqadar to'g'ri ekaniga amaliyotda guvoh bo'lishgan. Yaxshi o'yinchi, badminton ustasi o'yinning barcha asosiy texnik usullarini mukammal o'zlashtirgan bo'ladi. Buning ma'nosi shuki, sportchi volanga o'z vaqtida chiqib, ko'p karra mustahkamlangan mushak reflekslarining yuqori texnik darajasida unga avtomatik ravishda to'g'ri zarba beradi. Ammo mabodo, oyoqlar pand berib qolsa, volanga qarab cho'zilishga,

agar unga bir amallab yetganingizda ham, unga mashqlarda shakllangan odatiy usullarni qo'llay olmasdan noqulay vaziyatdan zarba berishga, kuch, tezlik va texnika borasida raqibda ustunlikni berib qo'yishga majbur bo'lasiz. Aynan shu bois badmintonda harakatlar birinchi o'rinda turadi. Volanga yetib bora olsang – zarba berasan, yetolmasang – hamma urinishlarinig besamar ketadi.

Maydonchada muvaffaqiyatli harakatlanishning asosini yaxshi tayyorlangan oyoqlar tashkil etadi. Har bir mashg'ulotdan ularni mustahkamlash va rivojlantirishga xizmat qiladigan mashqlar o'rin olishi zarur. Harakatlarni o'yinchining jismoniy imkoniyatlari va xarakterining ruhiy tipidan (bu haqda boshqa bo'limda so'z yuritamiz) kelib chiqib o'zlashtirish kerak. O'rta va katta qadamning (hamlaning) uzunligi, vestibulyar barqarorlik, sakrash balandligi, harakat paytida gavda holati juda muhim ahamiyatga ega. Quyida umumiy qoidalarga to'xtalib o'tamiz.

Harakatlanish qadamning o'yinga oid holatidan boshlanadi. U istalgan tomonga qarab amalga oshirilishi mumkin, ammo maydonchada himoyalanmagan nuqtalar mavjudligini va aksariyat hollarda o'sha tomonga qarab: to'ring o'ng va chap ustunlariga qarab oldinga; yon chiziqlarga qarab yonboshga; o'ng va chap olis burchakka qarab orqaga harakatlanishga to'g'ri kelishini unutmaslik kerak. Boshqa oraliq harakatlar ham bo'lishi mumkin, ammo yuqorida aytilgan yo'nalishlar asosiylari hisoblanadi.

Badmintonda maydonchada harakatlanish yettita asosiy elementdan tashkil topgan bo'ladi (49-rasm). Bular: *oddiy qadam (bir qadam)*, *qo'shimcha tashlangan qadam*, *chaparasta qadam*, *o'zgaruvchan qadam*, *sakrash*, *hamla*, *yugurish* (yoki sakrab-sakrab qadam tashlash). Yana "qaytadigan qadam" deb nomlangan, o'sha tartibda harakat boshlangan nuqtaga qaytishni anglatadigan bahsli tushuncha ham mavjud.



49-rasm. Maydonchada harakatlanish turlari:

1 – qo‘shima qadamlar tashlab harakatlanish, 2 – chaparasta qadam tashlab harakatlanish, 3 – o‘zgaruvchan qadam tashlab harakatlanish, 4 – hamma: a – raketkaning yopiq tomoni bilan zarba berish uchun, b – raketkaning ochiq tomoni bilan zarba berish uchun; 5 – sakrash.

Amaliyotning ko‘rsatishicha, maydonchadagi barcha harakatlar ana shu elementlarning turli kombinatsiyalari (birikmalari)dan iborat bo‘ladi. Barcha harakatlardan ko‘zlangan asosiy maqsad – samarali zarba berishga va tezlik bilan dastlabki o‘yin holatiga qaytishga tayyorlanishdan iborat. Sportchi maydonchada harakatlanishning barcha usullarini yaxshi o‘zlashtirgan bo‘lishi hamda o‘yinda yuzaga kelgan vaziyatdan kelib chiqib ularni amalda qo‘llay olishi

kerak. Masalan, yondan zarba berish uchun chiqishda oyoqlarning harakatlanishi – mushkul ish emas. Yon chiziq tomondan qadam tashlash yoki hamla qilish, raketka ushlagan qo‘lni oldinga cho‘zish kerak bo‘ladi, volanni qaytarish mumkin. Ammo volanni yon tomondan (dam o‘ngdan, dam chapdan) qaytarish uchun bir yon chiziqdan ikkinchisiga borib kelish ayrimlar o‘ylaganidek oson ish emas. Maydoncha bo‘ylab ko‘ndalang harakat qilinganda oyoqlarning faoliyati imkon qadar tejamli bo‘lishi zarur. Hammasi tez, ammo hovliqmasdan bajariladi. Har qanday vaziyatda ham tana holati barqaror bo‘lishi kerak.

Agar zarba maydonchani oldingi qismida hamda o‘yinchining oldida amalga oshirilsa, o‘ng oyoq oldinga, volan tomonga tashlanishi, mabodo zarba maydonchani orqa tomonidan bajarilsa, o‘ng oyoq orqa chiziqqa yaqinroq joylashishi lozim.

Maydonchada kombinatsiyalangan harakatlanishning usullari turlicha, u yoki bu usulni tanlash esa ko‘p jihatdan sportchining individual xususiyatlariga: bo‘yiga, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik holatiga, kuchiga, tezligiga, egiluvchanligiga, chidamliligiga bog‘liq bo‘ladi.

Tajribali sportchilar volanga qarab harakatlanishni katta qadamlar bilan boshlab, oxirida zarba berish oldidan uchib kelayotgan volanning trayektoriyasiga nisbatan tananing to‘g‘ri joylashuvini ta‘minlash uchun mayda qadamlar bilan yakunlashni maslahat berishadi. Bu esa zarba berish paytida ham, o‘yin hududining markaziga qaytish uchun harakat qilishda ham sportchi nisbatan qulay joy egallashini ta‘minlaydi. Oxirida keng harakat qilinganda – xuddiki sportchi tanasining “prujinasi” cho‘zilgan va kuchsizlangandek bo‘ladi, zarba esa kuchsiz va noaniq chiqadi. Shu bois juda katta hamla vaziyatdan chiqib ketish maqsadida qo‘llaniladigan, ammo uni yaxshilashga xizmat qilmaydigan majburiy harakat hisoblanadi. Hattoki, taglik usulini qo‘llaganda ham sportchida mazkur zarbani tagidan kesgandek (to‘r yaqinida qo‘shimcha harakat bilan) noqulay tarzda tashlash uchun harakat zaxirasi bo‘lishi zarur. To‘g‘ri, zamonaviy badmintonda kuchli va egiluvchan panjaga ega bo‘lgan sportchilar hatto qiyin vaziyatlardan ham murakkab va hujumkor zarbalar bera olishadi. Ammo har qanday vaziyatda ham, noqulay holatda berilgan zarbaning xato ketishi ehtimoli katta.

Maydonchada harakatlanishning yana bir toifasi mavjud. Ularni *aldamchi harakatlar* yoki *aldamchi qadamlar* deb atash mumkin. Mazkur harakatlardan ko'zlanadigan asosiy maqsad – raqibni chalg'itish va xato qilishga majbur etishdan iborat. Masalan, agar o'yinchi to'ning o'ng ustuni yaqinida taglik usulida zarba bermoqchi bo'lsa, unda o'zgina qo'shimcha vaqt mavjud bo'lsa, aldamchi harakat bilan zarba beruvchi oyog'ini taglik usuli bajariladigan maqta tomonga tashlamasdan, go'yoki hujumkor zarba berishga chog'lanayotgandek biroz qisqaroq qadam tashlaydi. Agar raqib bunga oldanib qolsa, u hujumni qaytarishga tayyorlanish maqsadida to'rdan uzoqlasha boshlaydi. Bu paytda o'yinchi bemalol taglik usulida zarba berib ochko yutib oladi. Ammo juftlik bahslarida ana shunday aldamchi harakatlar raqib bilan birga sherigingizni ham chalg'itib qo'ymasligi kerak. Aksariyat hollarda, havaskor va boshlovchi badmintonchilarda oldindan mashg'ulotlar paytida "pishirib olinmagan"ligi bois ana shunday tushunmovchiliklar kelib chiqadi.

Badminton ustalari o'yin davomida bunday aldamchi harakatlardan ko'p bor ustalik bilan foydalanishadi hamda buning orqasidan zarur ustunlikka ega bo'lishadi. Yaqinda faxriylar o'rtasida o'tkazilgan bir musobaqada qiziqarli bir o'yinni kuzatishga to'g'ri keldi. O'yinchilardan biri amaliyotga mutlaqo zid holda ochiqdan-ochiq boshqa tomonga qarab turib va tana harakatini amalga oshirib, volanni unga qaramasdan qarama-qarshi tomonga qaytarardi. U bunday zarbalarni uzoq davom etgan mashqlarda shakllantirgan va raqibini oshirib qo'yganicha muvaffaqiyat qozona oldi.

Texnik elementlarni bajarish chog'ida maydonchada harakatlanishlar to'g'risida oldingi bobda so'z yuritildi. Taktik harakatlarning aniq variantlari o'yin strategiyasi va taktikasiga bag'ishlangan keyingi boblarda ko'rib chiqiladi.

Qisqacha umumlashmalar

Badminton o'yinining mazmuni oddiy: volanning o'z maydonchangizda yerga tushishiga yo'l qo'ymaslik va uni raqibingiz maydonchasida yerga tushirishga erishish.

O'yin volanni oshirishdan boshlanadi. Oshirishning to'rtta turi mavjud, bular:

a) baland-olis – kuchli zarba bilan raqibning ustidan oshirib, uning maydonchasining orqa o‘ng yoki chap burchagiga oshirish;

b) baland hujumkor – anchagina kuchli zarba bilan volan raqibning ustidan, uning qaytarish imkoniyatlari chegarasidan balandroqdan tashqarisidan oshirib tashlanadi;

d) qisqa – raqib maydonchasining oldingi chizig‘iga to‘r ustidan pastlatib (to‘rning yuqori qismidan 3-5 sm balandlikda) oshirish;

e) yassi – qaytarish qiyin bo‘lgan oshirish, volan zarbani qabul qilishning orqa chap burchagiga raqibning raketka ushlamagan qo‘lining yelkasi uzra oshirib tashlanadi.

Oshirish usulini niqoblash uchun tayyorgarlik harakatlarining barchasi bir xil bo‘lishiga e‘tibor qaratish zarur.

Badmintonda zarbalarning turlari juda ko‘p.

Volanning borib tushish joyi va uchish trayektoriyasiga ko‘ra zarbalar quyidagi turlarga bo‘linadi:

1. baland-olis – raqibni orqa chiziqda ushlab turish va o‘yin tempini pasaytirish uchun qo‘llaniladi. Zarba harakati juda ham keskin va kuchli bo‘lishi kerak. Orqa chiziqning chap tomonidan raketkaning yopiq tomoni bilan murakkab bo‘lgan zarba berilganda tirsakni tezda to‘g‘rilash bilan bir vaqtda panjani bilak atrofida aylantirish ham zarur bo‘ladi.

2. Baland hujumkor – volan raqib uni qaytarishi mumkin bo‘lganidan sal balandroqdan uchib o‘tishi uchun anchagina kuchli tarzda zarba beriladi.

3. Yassi – o‘yin tempini oshirishga xizmat qiluvchi hujumkor zarba. Ushbu zarbada volan to‘r ustidan pastlab katta tezlikda uchib o‘tadi. Panja va bilakning keskin harakati bilan bunga erishiladi.

4. Qisqa – mushaklarning nozik sezgiriligini talab etadigan murakkab zarba. Ikki xil usulda amalga oshiriladi: a) volan kuchli bo‘lmagan, ammo keskin zarba bilan qaytariladi; b) raketka uchib kelayotgan volanning tagiga qo‘yiladi yoki hatto ozgina orqaga ham oshiriladi. Volan uchishi trayektoriyasining 2/3 qismi o‘z maydonchasiga to‘g‘ri kelib, so‘ngra u xuddi raqib tomonga oshib tushgandek o‘tib ketadigan, to‘r yaqinida diagonal bo‘ylab bajariladigan qisqa zarba. Yodda tuting,

siz volanni qancha oldin kutib olsangiz, raqibingizda javob zarbasiga tayyorlanish uchun shunga kam vaqt bo'ladi.

5. Qisqartirilgan – badmintondagi eng murakkab va nozik zarbalardan biri bo'lgan aldamchi zarba (qisqa zarbaga o'xshash, ammo trayektoriyasi uzunroq). Uni bajarish chog'ida zarba berayotganda panjani salgina bo'shashtirish zarur bo'ladi.

6. Nayza bilan hujum – shundoqqina to'rning ustida, raketka kallagini uchib kelayotgan volanni qarshi olishga turli burchak ostida olib chiqish yo'li bilan bajariladi va panjaning keskin yakunlovchi harakati bilan volan raqibning oyog'iga yoki o'ziga qarab yo'naltiriladi.

7. Smesh – asosiy hujumkor zarba. Volan tepadan pastga qarab katta tezlikda harakatlanadigan qilib bajariladi. Ushbu zarbani bajarishning klassik usulida zarba berishdan oldin orqaga egilish, so'ngra to'g'rilanish, navbati bilan zarbaga oyoqlarni, tanani, qo'llarni qo'shish, so'ngra harakatni panjani keskin to'g'rilib, uni bilakka nisbatan bukish bilan yakunlash zarur bo'ladi.

O'yin texnikasining asosiy qoidalarini qisqacha umumlashtiramiz va havaskorga mahoratli badmintonchiga aylanishida asqotadigan bir qancha umumlashma tavsiyalarni keltirib o'tamiz.

1. Raketkani to'g'ri ushlashni o'rganish. Uni erkin ushlash kerak. Raketka faqat bevosita zarba berish paytida xuddi qo'lni siqib ko'rishgandagidek siqib ushlanadi. Barcha turdagi zarbalarni amalga oshirishda panja ishtirok etishiga e'tibor qaratish zarur. Klassik usuldagi zarba boshlanishi oldidan qo'l panjasi halqasimon tarzda aylantiriladi, bu harakat raketka volanga tegadigan paytda tezlashadi. Bu jarayonda panja harakati bilak harakatidan ortda qolishi juda muhimdir, chunki bu narsa zarbaning keskin va kuchli chiqishini ta'minlaydi. Panjaning bunday harakati odatda inson uchun xos emas. Shu bois buning uchun panjani rivojlantirib borish zarur. Quyida oddiy, ammo samarali mashq namunasini keltirib o'tamiz: raketkani ushlab turgan panja bilan havoda gorizontal va vertikal holatda sakkiz raqamini chizish.

2. Maydonchada gavgdani to'g'ri tutib turish va harakatlanishga e'tibor qaratish lozim. Badmintonchi o'yin paytida doimiy harakatda bo'ladi. Tana salgina oldinga egilgan, chap oyoq esa o'ng oyoqdan

oldinroqda (oyoqning yarim panjasi miqdorida) bo'lishi kerak. Oyoqlar tizzadan salgina bukiladi. Badmintonchining darajasini u maydonchada gavdasini qanday tutib turishidan va harakatlanishidan bilib olsa bo'ladi. O'yin paytida xuddi bokschilardек qo'shimcha va kombinatsiyalangan qadamlar tashlab harakatlanishi kerak. Zarba berish paytida harakatdan so'ng to'xtash zarur.

3. Sport badmintonida zarba berish paytida o'yinchining tanasi to'rga parallel holatda bo'lishi o'yin uslubining zaifligidan dalolat beradi. Buriqish paytida xuddi spiralsimon prujina singari aylanadigan tana zarba paytida unga qo'shimcha kuch va keskinlik bag'ishlash imkonini beradi hamda raketkaning volanga tegishining ayni mana shu o'yin vaziyatida kerakli yo'nalishda bo'lishini ta'minlaydi.

4. Tirsakka alohida e'tibor qaratish zarur. Zarba berish paytida tirsak bukilgan bo'lishi kerak emas. Aynan tirsakning keskin to'g'rilanishi zarbaga kuch va aniqlik bag'ishlaydi.

5. Doimo volanni kuzatib turish kerak. Zarba aniq chiqishi uchun o'yinchi volan raketkasiga kelib tekkuniga qadar albatta uni kuzatib turishi zarur.

6. Zarbani amalga oshirgandan so'ng o'yinchi o'sha joyda to'xtab qolmasdan dastlabki holatga qaytishi yoki raqib volanni qaytarishi ehtimoli bo'lgan joyga qarab harakatlanishi kerak.

Yana bir jihatga e'tibor qaratish kerak: havaskor badmintonchilar orasida sport badmintonining texnik elementlarini o'rganish va rivojlantirish uchun mashg'ulotlar emas, balki bevosita o'yin jarayoni ma'qul, degan xato fikr mavjud.

Bunday fikr noto'g'ri. Bevosita o'yin paytida raqibingiz volanni imkon qadar murakkab tarzda oshirishga harakat qiladi, shu bois agar siz texnik ko'nikmalarga ega bo'lmasangiz, bunday qiyin o'yin vaziyatlarida ularni shakllantirish deyarli imkonsiz bo'lib qoladi. Mazkur ko'nikmalarni maxsus mashg'ulotlar jarayonida, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish yo'li bilan egallash mumkin. Shu bois tajribali murabbiylar badminton o'ynashga o'rgatishning boshlang'ich bosqichida mashg'ulotlar jarayoniga o'yin amaliyotini deyarli kiritishmaydi.

Nazorat savollari:

1. "Texnika" haqida tushuncha, badmintonga xos o'yin usullariga izoh bering.
2. Volansiz va volan bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
3. O'yin texnikasi tasnifiga izoh bering.
4. Badmintonchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
5. Istalgan o'yin usulini ijro etish texnikasiga tavsif bering.
6. O'yin usullari texnikasining ko'pqirraligi va o'zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
7. O'yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligini izohlang.

Barcha badminton ustalariga quyidagi eskirmaydigan aksioma yaxshi ma'lum – badmintonda hujumkor uslub g'olib chiqadi, buning ma'nosi shuki:

- barcha zarbalarni imkon qadar baland nuqtadan berish kerak;
- himoyalananayotganda volanni to'r yaqinida kutib olish zarur;
- raqibga o'z o'yin uslubingizni o'tkazishga harakat qilib, uning faolligini so'ndirishga intilishingiz lozim.

Mana, yana bir nechta amaliy tavsiyalar:

- o'yin paytida o'zingiz yaxshi bajara oladigan texnik usullar va taktik kombinatsiyalardan ko'proq foydalaning;

- o'yin davomida sizga yutuqli ochkolar olib kelayotgan taktikani hech qachon o'zgartirmang; u juda oddiy – orqaga zarba va to'r yaqinidagi taglik, ammo samarali bo'lishi mumkin; oddiy o'ynashga harakat qiling, faqat raqibga ochkolarni boy berayotgandagina o'yin taktikasini o'zgartirish maqsadga muvofiq.

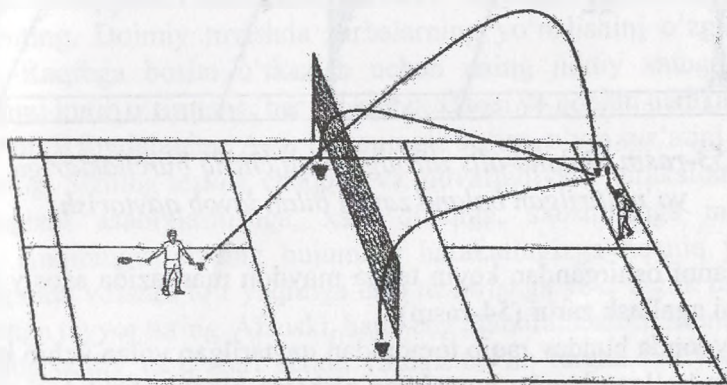
O'yin taktik rejasini amalga oshirish birinchi zarbadan – volanni oshirishdan oqilona foydalanishdan boshlanadi. Yakkalik bahslarida ko'proq baland-olis, kamroq yassi va qisqa, kamdan-kam hollarda baland hujumkor zarbalar qo'llaniladi. Volanni birinchi zarbadayoq raqibni noqulay vaziyatga tushirib qo'yadigan tarzda oshirish kerak. Baland-olis zarba bu talabga to'liq javob beradi.

Baland-olis zarba yakkalik bahslarida samarali hisoblanadi, chunki uni qo'llash orqali sportchi raqibini volanni to'rdan olisda – orqa chiziq ustida qabul qilishga majbur etib, uning darhol hujumkor qaytarishni amalga oshirish imkoniyatini kamaytiradi va qiyin vaziyatga tushirib qo'yadi. Bunday zarba texnik jihatdan to'g'ri bajarilganda sportchi o'yindagi vaziyat ustidan nazoratni o'z qo'lga oladi, o'yinni tashabbuskorlik bilan boshlaydi. Taktik jihatdan raqibni olisdan o'ynashga majbur etgan ma'qul, shunda uning hujumkor harakatlari kam samara beradi, kuchsiz va beqaror bo'ladi. Amaliyotning ko'rsatishicha, baland-olis zarbada uni qabul qiluvchiga quyidagilar xalaqit berishi mumkin: maydonchanning sifatsiz yoritilishi, shift va yon devorlarning noqulay bo'yalganligi – buning oqibatida baland trayektoriya bilan uchib kelayotgan volanni ilg'ab olish qiyinlashadi; shift tagiga yo'naltirilgan kuchli ventilatsiya yoki sovutish-isitish

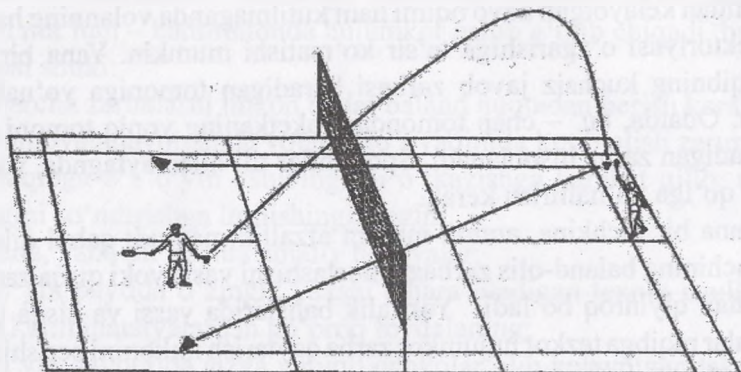
tizimidan kelayotgan havo oqimi ham kutilmaganda volanning harakat trayektoriyasi o'zgarishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yana bir jihat – raqibning kuchsiz javob zarbasi beradigan tomoniga yo'naltirish zarur. Odatda, bu – chap tomondan raketkaning yopiq tomoni bilan beriladigan zarba hisoblanadi. Sportchilar tili bilan aytganda, volanni chap qo'lga yo'naltirish kerak.

Yana bir kichkina, ammo muhim afzallik mavjud: qabul qiluvchi o'yinchining baland-olis zarbaga moslashishi yassi yoki qisqa zarbaga nisbatan qiyinroq bo'ladi. Yakkalik bahslarida yassi va qisqa (past) zarbalar raqibga tezkor hujumkor zarba qaytarish imkonini berishi bilan xavflidir. Ularning bitta afzalligi bor, ya'ni: raqibning o'yin ritmini buzib yuborish uchun vaqti-vaqti bilan kutilmaganda ulardan baland-olis zarbalar orasida foydalanish mumkin. Shu bois bunday zarbalar uchun ana shunday zarba berishga qulay vaqt va vaziyatni to'g'ri baholay bilish, raqib baland-olis zarbalarni qaytarishga moslashib, yassi yoki qisqa zarbani kutmayotgan paytni poylab amalga oshirish muhimdir. Barcha zarbalarni amalga oshirishning yagona qoidasi – sxoshilmaslik.

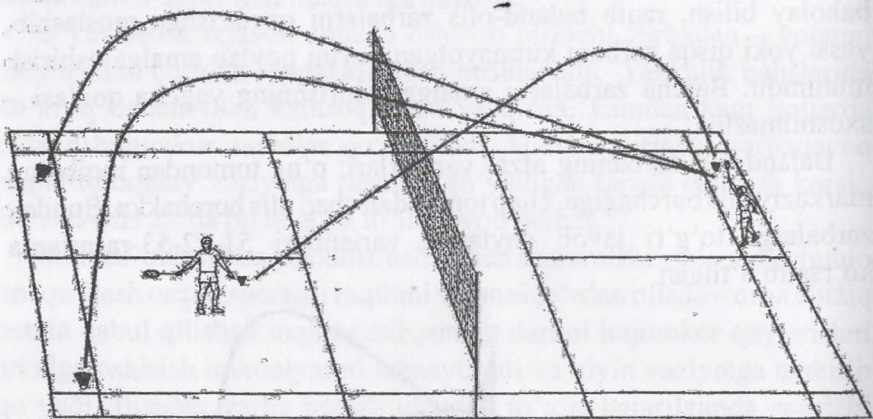
Baland-olis zarbaning afzal variantlari: o'ng tomondan raqibning markaziy olis burchagiga, chap tomondan chap olis burchakka. Bunday zarbalarga to'g'ri javob qaytarish variantlari 51-52-53-rasmlarda ko'rsatib o'tilgan.



51-rasm. Baland-olis zarbaga burchakdagi ustunlar tomonga yo'naltirilgan javoblar.



52-rasm. Baland-olis zarbaga yon chiziq ustiga yo 'naltirilgan "yarim maydon" hujumkor zarbasi bilan javob qaytarish.

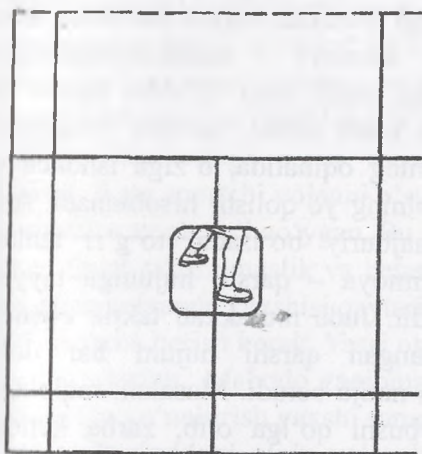


53-rasm. Baland-olis zarbaga orqa chiziq burchaklariga yo 'naltirilgan baland zarba bilan javob qaytarish.

Volanni oshirgandan keyin tezda maydon markazida asosiy o'yin holatini egallash zarur (54-rasm).

Maydonda bunday raqib tomonidan qaytarilgan volan uchib kelishi mumkin bo'lgan barcha nuqtalarga nisbatan bir xil olislikdagi o'rinni egallash o'yinni faol davom ettirish imkonini beradi. Badminton ustalari o'z o'yinlarining samaradorligini oshirish maqsadida maydonchanning

aynan geometrik jihatdan markazidan emas, balki taxminan old chiziqdan bir metrcha olislikda to'rga yaqinroq joy egallashadi. Bu esa ularga hujumkor o'yin uslubini qo'llash imkonini beradi.



54-rasm. Asosiy o'yin holati.

Shunday o'ynashga harakat qilingki, har bir zarbangiz mazmunga ega bo'lsin, shu bilan birga, o'z niyatingizni oshkor ham etib qo'ymang. Shunday vaziyatlarni yuzaga keltiringki, to'r yaqinidagi kutilmagan o'yin bilan g'alabali hujumni amalga oshirish yoki ochko yutib olish mumkin bo'lsin, shu bilan birga, raqibingizga imkon bermang. Uni butun o'yin davomida to'r va orqa chiziq o'rtasida sarson qiling. Har doim volanni raqibingiz turgan joydan eng olis nuqtaga yo'naltiring hamda be-

qaror turgan yoki harakatlanayotgan raqibingizga smesh zarbasi bering (55-rasm).

Raqib moslashib ulgurani bois smesh yordam bermaydigan joyda ko'proq yarim smeshdan yoki to'r yaqiniga tashlash usulidan foydalaning. Doimiy ravishda zarbalarning yo'nalishini o'zgartirib turing. Raqibga bosim o'tkazish uchun uning jiddiy xatoga yo'l qo'yishini kutib o'tirmang, har bir kichik xatosi va noaniq harakatidan ham unumli foydalaning. Agar imkoningiz bo'lsa, o'yin sur'atini oshirib boring. Sizning tezkor, chaqqon va muvaffaqiyatli harakatlaringiz raqibingizni asabiylashishga, xato qilishga, sxoshilishga majbur qiladi. Raqibingiz sizning hujumkor harakatingizga noaniq javob qaytarganda volanni to'r yaqiniga urib tushirishga yoki taglik usulini qo'llashga tayyor turing. Afsuski, hatto eng mahoratli badmintonchilar ham juda oddiy va o'zlari uchun yutuqli bo'lib turgan vaziyatlarda xatoga yo'l qo'yishlari mumkin. O'yin vaziyatini o'zingiz uchun yutuq keltiradigan tomonga o'zgartirishga ishonchingiz komil bo'lmasa, volanni o'yinda tutib turishga harakat qiling.



55-rasm. Raqib tanasiga hujum qilishning eng samarali nuqtalari (ajratib ko'rsatilgan).

Hujum, himoya va qarshi hujum

Badmintonda o'yinni olib borishning uchta asosiy taktik usuli mavjud, bular: *hujum, himoya va qarshi hujum*. Samaradorligi jihatidan hujum har doim ustun turadi. Himoya – tashabbuskorlikning yo'qligi, raqib xato qilishini passiv ravishda kutib turish, sur'atni pasaytirish va buning oqibatida, o'ziga ishonch va istiqbolning yo'qolishi hisoblanadi. Ammo majburiy bo'lsada, to'g'ri tanlangan himoya – qarshi hujumga tayyorgarlikdir. Juda murakkab taktik element hisoblangan qarshi hujum har doim yaxshi natija beradi. Masalan, raqibingiz tashabbusni qo'lga olib, zarba ketidan zarba yo'llab hujumga o'tayapti, siz esa faqatgina volanni to'r yaqinidan olisroqqa qaytarish bilan bandsiz. Hatto, mana shunday vaziyatda ham qarshi hujumga

o'tish mumkin. Tavakkal qilib, volanni panja harakati bilan to'r ustidan pastlatib yon tomondagi ustunlardan biri yoniga tushirish uchun balanddan va to'r yaqinida kutib olishga urinib ko'ring. Urinish muvaffaqiyatli chiqqanda, bu narsa raqibingizni sxoshirib qo'yishi tayin.

Vaqt va trayektoriya juda katta ahamiyatga ega. O'yindagi ustunlik aksariyat hollarda volan raqib maydonchasidagi o'zi yo'naltirilgan joyga qanchalik tez borib tushishiga bog'liq bo'ladi. Bu jarayonda uning uchish trayektoriyasi optimal darajada bo'lishi zarur. Volan uchishining tezligi uning trayektoriyasiga qanchalik mos bo'lsa, raqibning uni qaytarish imkoniyati ham shunchalik qiyinlashadi.

Oldingi hududdagi o'yin taglik usuliga, to'r bo'ylab o'tkazishga va urib tushirishga asoslanadi. Mazkur texnik elementlarning barchasini bajarishda to'r yaqiniga tez va to'g'ri chiqib borishni o'rganish juda muhimdir. O'yinchi volanni juda ham pastga tushib ketishiga yo'l

qo'ymasdan, to'ring yuqori qismi atrofida qaytarishga harakat qilishi lozim. Urub tushirishda smesh – qisqa, deyarli qo'lni kermasdan amalga oshiriladi. Agar raqibingiz to'r yaqinida bo'lsa, volanni yassi usulda chiziq bo'ylab yoki baland hujumkor zarba bilan uning ustidan oshirib diagonal bo'yicha oshiring. Aksincha, u orqa chiziqda ushlanib qolganda esa taglik usulidan foydalaning yoki volanni to'r bo'ylab undan olisdagi ustun tomonga yo'naltiring. Agar vaqt yetarli bo'lsa, o'z harakatlaringizni niqoblang. Ko'proq qarshi yurish qiling.

O'rta hududdagi o'yin asosan hujumkor variantlar asosiga quriladi. Agar sportchi volanni o'rta hududda qaytarsa, demak, raqibi qandaydir xatoga yo'l qo'ygan. Bu vaziyatdan to'liq foydalanib qolish kerak, faqat sxoshilmaslik va betartib harakat qilmaslik zarur. Volan yuqorilab kelganda yaxshisi qaytarish qiyin bo'lgan nuqtalarga smesh usulida zarba berish kerak. Yassi oshirishda esa chiziq bo'ylab keskin javob qaytaring. Mabodo raqibingiz hujum qilsa, panja bilan to'r ustunlariga yo'naltirish yaxshi samara beradi.

Orqa hududdagi o'yin volan bilan o'ynash vaqtining kattagina qismini oladi, chunki raqibning baland-olis oshirishlarini aynan orqa chiziqdan qaytarishga to'g'ri keladi. Yana bir gap – pozitsiyaviy ustunlikka ega bo'lish uchun raqiblar bir-birlarini asosan orqa chiziqda ushlab turishga harakat qilishadi. Bunday holatda raqibning himoyasini bo'shashtirish hamda tezkor va samarali hujum uchun puyt poylash maqsadida baland-olis zarbalarni to'r yaqiniga tezkor qisqa oshirishlar bilan aralashtirib olib borish taktik jihatdan to'g'ri usul hisoblanadi. Orqa chiziqdan zarba berilgach, darhol va albatta o'z o'yin hududingizning markaziga qaytishni unutmang.

Kombinatsiyalangan o'yin. Badmintonda ko'pincha volanga yaxshi zarba beradigan o'yinchi emas, balki o'zi uchun yutuqli bo'lgan vaziyatlarni yarata oladigan sportchi g'alaba qozonadi. Malakali sportchi har doim o'yinni o'zining ayrim, hatto ular muvaffaqiyatli bo'lsa ham, zarbalari hisobiga emas, balki ularni to'g'ri va bosqichma bosqich uyg'unlashtirish asosiga quradi. Xususan, yuqori malakali sportchilarda har doim turli-tuman o'yin vaziyatlarida g'alabaga olib keladigan taktik va texnik usullarning samarali va o'yinlarda sinalgan kombinatsiyalari mavjud bo'ladi.

O'yinning taktik shaklini to'g'ri yaratish uchun raqibning jismoniy holatini ham e'tiborga olish zarur. Agar u baland bo'yli bo'lsa, ko'proq egilishga majbur eting; past bo'yli bo'lsa – yoki volanni baland hujumkor zarba bilan uning ustidan oshirib tashlang, yoxud uning yetishi qiyin bo'lgan chiziqlar tomonga oshiring. Baquvvat raqibga qarshi chapga-o'ngga, oldinga-orqaga, yon tomonlarga tez-tez harakatlanishga asoslangan usulga o'yin olib borsangiz, u tezda charchab qoladi. Tezkor raqibni sust harakatlar bilan, sustkashini esa aksincha, tezkor usulda o'ynab holdan toydirish mumkin. Agar raqibingiz maydonchada o'zini qulay sezayotgan bo'lsa, tez-tez o'yin ritmiga o'zgartirish kiritib turing.

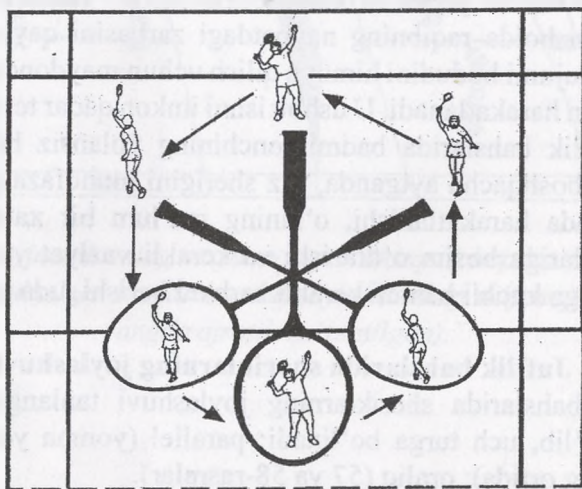
Agar mag'lub bo'layotgan bo'lsangiz, volanni oshirishda sxoshilmang, o'yin jarayonida betartib harakat qilmang. Tinchlanib, vaziyatga sovuqqonlik bilan baho bering. G'alaba qozonayotgan bo'lsangiz sur'atni bo'shashtirmang, hujumkor o'yin bilan ochkolar jamg'arishda davom eting.

2.3. Juftlik o'yin taktikasi

Juftlik badminton jamoaviy o'yindir. Uning yakkalik bahslardan farqi shundaki, texnik jihatdan juft bo'lib o'ynash oson, taktik tomondan esa mushkul. Sportchilar juft holda o'z o'yin maydonchalarining deyarli butun hududini nazorat qila olishadi hamda to'g'ri joylashsalar, har qanday volanni qaytarishlari mumkin. Shu bois juftlik bahslarida (shu jumladan, mikstda ham) g'alabani individual mahorat emas, balki juftlikdagi sheriklarning muvofiq holdagi kombinatsiyalashgan o'yinlari keltiradi. To'g'ri, bunda o'ziga xos texnik va taktik elementlar mavjud, bular: qo'lni qisqa kerib o'ynash mahorati; “raketka prinsipi” asosida va asosan soat miliga qarshi yo'nalishda harakatlanish; bahsli, ammo sherigi uchun qulay zarbani unga qoldirish; zarba oldidan taktik tin olishni o'z vaqtida amalga oshirish qobiliyati.

Juftlik o'yinning oltin qoidasi – “raketka prinsipi” hisoblanadi (56-rasm). Uning mohiyati nimadan iborat? Katta badminton raketkasini ko'z oldingizga keltiring: sheriklardan biri uning kallagi, ikkinchisi esa – dastagi. Ana shunday raketkani o'yin maydonchasida chizamiz. Bunda uning sterjeni maydonchani geometrik markazida bo'lishi

kerak. Raketka gorizontal yuza bo‘ylab aylanadi. O‘zlarini shartli ravishda raketkaning kallagi va dastagi deb tasavvur qilgan sheriklar raketka sterjeni markazi atrofida tegishli aylanishni amalga oshirishlari zarur, ammo sterjen bo‘ylab bir vaqtda bir-birlari tomonga harakat qilmasliklari kerak. Agar sportchilardan biri biror bir sababga ko‘ra (volan tomonga yurib, volandan qochish uchun, o‘rinini o‘zgartirayotib) sherigi tomonga surilsa, unisi shartli sterjen bo‘yicha xavfsiz masofani saqlash uchun boshqa tomonga qadam tashlashi lozim. Bu esa ko‘plab salbiy vaziyatlarning oldini olishga yordam beradi, ya‘ni sheriklar: bitta volanga chiqib borishadi va jarohat olishadi; raketkalarini sindirib qo‘yishadi; maydonchani bitta tomoniga o‘tib olib, uning boshqa tomonini bo‘sh qoldirishadi; aldamchi harakat va qadamlar bilan raqibni emas, balki bir-birlarini aldab qo‘yishadi. “Raketka prinsipi”ga amal qiling, shunda sizning o‘yiningiz yutuqli va nisbatan xavfsiz bo‘ladi. Ayrim badmintonchilar va murabbiylar ushbu qoidani “kompas qoidasi” deb ham atashadi. Bunda sheriklar kompas milining qarama-qarshi tomonlarida turishibdi, deb tasavvur qilish kerak.



56-rasm. Jufilik o‘yin paytida o‘yinchining maydonchada “raketka prinsipi” asosida harakatlanishi.

Mutaxassislar sportchilarga (o'ng qo'lda o'ynaydiganlarga) o'yin paytida maydonchada harakatlarni muvofiqlashtirish hamda zarbalar berish va harakatlanish uchun qulay va samarali pozitsiyalarni yaratish maqsadida asosan soat miliga qarama-qarshi tomonga qarab harakatlanishni maslahat berishadi. Darvoqe, bunday harakatlarni amalga oshirish o'naqaylar uchun fiziologik jihatdan oson.

Volansiz o'ynash

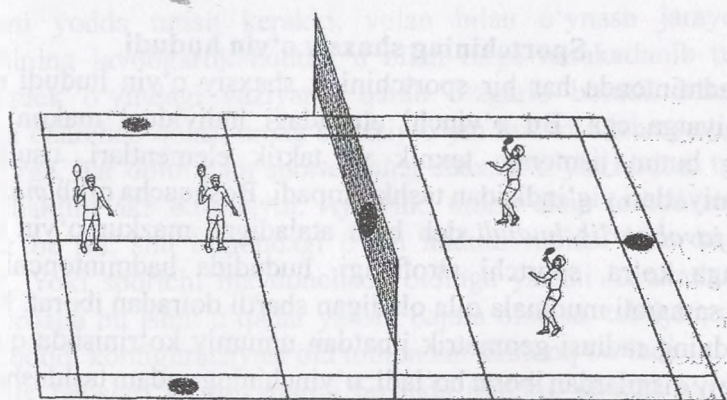
Juftlik bahslarida sheriklarning birga o'ynash mashqini olganliklari juda muhim ahamiyatga ega. Agar ular doimiy ravishda birga o'ynashsa, bir-birlarining kuchli va ojiz tomonlarini bilishsa, bir-birlarini so'zsiz tushunishsa, juda yaxshi. Agar bular mavjud bo'lmasa, o'yin paytida bir-birini tushunish yoki aksincha tushunmaslik muhim ahamiyat kasb etadi. Qoidaga ko'ra, ochko o'ynalayotgan paytda gaplashish mumkin emas. Ammo badminton maydonchasida muloqotga kirishishning ma'lum bir usullari mavjud. Raqibning har bir zarbasidan keyin sheriklar yuzaga kelgan vaziyatga darhol baho bergan holda uchib kelayotgan volanni kim qaytarishini tanlashlari zarur. Bir qarorga kelgach, sheriklardan biri volan tomonga yuradi, ikkinchisi ham bir joyda to'xtab qolmaydi. U "raketka prinsipi"ga amal qilgan holda raqibning navbatdagi zarbasini qaytarish hamda ehtimoliy hujumi hududini himoya qilish uchun maydonchadagi bo'sh joyga tomon harakatlanadi. U ushbu ishni imkon qadar tezroq bajarishi kerak. Juftlik bahslarida badmintonchining volansiz harakat qilish qobiliyati, boshqacha aytganda, o'z sherigini muhofaza qilgan holda maydonchada harakatlanishi, o'zining ma'lum bir xatti-harakatlari bilan raqiblariga bosim o'tkazishi va kerakli vaziyat yuzaga kelishi bilan volanga kuchli hamda kerakli zarbani berishi juda muhimdir.

Juftlik bahslarida sheriklarning joylashuvi

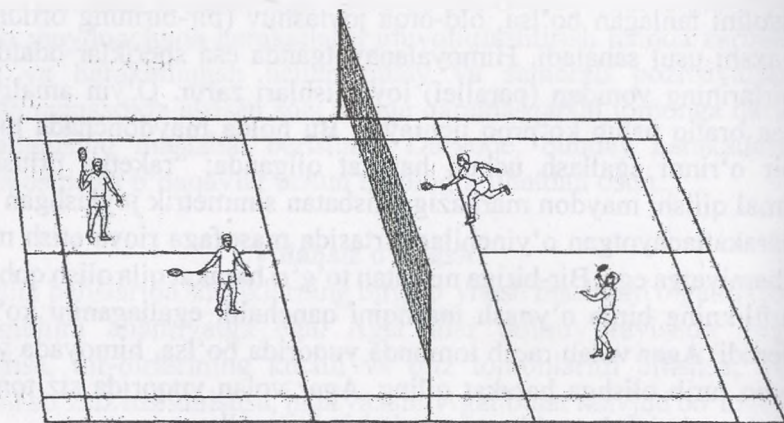
Juftlik bahslarida sheriklarning joylashuvi tanlangan taktikaga bog'liq bo'lib, uch turga bo'linadi: parallel (yonma yon); old-orqa (bir-birining ortida); oraliq (57 va 58-rasmlar).

Zamonaviy badminton o'yini kombinatsiyalangan usuldan foydalanishga asoslangan bo'lib, bunda sheriklarning joylashuvi maydonchadagi vaziyatga bog'liq bo'ladi. Agar juftlik faol hujumkor o'yin

usulini tanlagan bo'lsa, old-orqa joylashuv (bir-birining ortida) eng yaxshi usul sanaladi. Himoyalanaotganda esa sheriklar odatda bir-birlarining yonidan (parallel) joy olishlari zarur. O'yin amaliyotida esa oraliq uslub ko'proq uchraydi. Bu holda maydonchada ma'lum bir o'rinni egallash uchun harakat qilganda: "raketka prinsipi"ga amal qilish; maydon markaziga nisbatan simmetrik joylashgan holda harakatlanayotgan o'yinchilar o'rtasida masofaga rioya etish muhim ahamiyatga ega. Bir-biriga nisbatan to'g'ri harakat qila olish qobiliyati juftlikning birga o'ynash mashqini qanchalik egallaganini ko'rsatib beradi. Agar volan raqib tomonda yuqorida bo'lsa, himoyada yonma-yon turib olishga harakat qiling. Agar volan yuqorida siz tomonda bo'lsa – hujumkor old-orqa pozitsiyasini egallang.



57-rasm. O'yinchilarning maydondagi old-orqa (chapda) va parallel (o'ngda) joylashuvi hamda bunday joylashuvdagi zaif nuqtalar (kul rangda ajratib ko'rsatilgan).

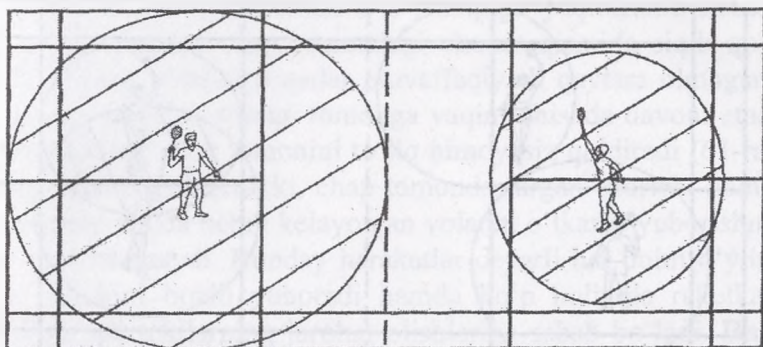


58-rasm. Sportchining maydonchadagi o'yinli (oraliq) joylashuvi

Sportchining shaxsiy o'yin hududi

Badmintonda har bir sportchining shaxsiy o'yin hududi muhim ahamiyatga ega. Bu o'yinchi atrofidagi individual makon bo'lib, uning butun jismoniy, texnik va taktik elementlari, usullari va imkoniyatlari yig'indisidan tashkil topadi. Boshqacha qilib *mas'uliyat* yoki *javobgarlik hududi* deb ham ataladigan mazkur o'yin hududi qoidaga ko'ra, sportchi atrofidagi, hududida badmintonchi volan bilan samarali muomala qila oladigan shartli doiradan iborat. Mazkur hududning radiusi geometrik jihatdan umumiy ko'rinishda quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi: o'yinchining qadam tashlashi hamla yoki hujum uning raketka ushlagan qo'lining oldinga cho'zilgandagi uzunligi. Yuqori malakaga ega sportchilarda o'yin hududi radiusi salkam 3 metrni tashkil qiladi (59-a rasm), bu esa badmintonchi o'z o'yin maydonchasining istalgan nuqtasida volanni ustalik bilan qaytara olishini anglatadi. Bundan tashqari, mahoratli badmintonchilar o'z maydonchasi tomon uchib kelayotgan volandan har doim bir qadam masofada bo'lish uchun doimiy ravishda harakatlanib turishadi.

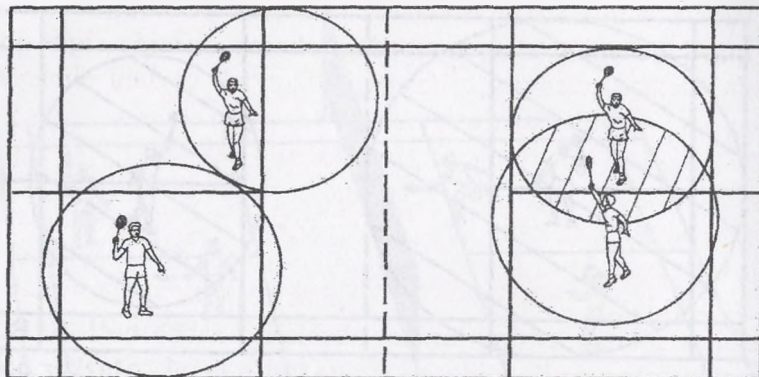
Ma'lum bir malakaga erishgan havaskor badmintonchi uchun esa javobgarlik hududi bir yarim ikki metrni tashkil qiladi (59-b rasm).



59-rasm. Mahoratli badmintochning (A) hamda havaskorning (B) yakkalik bahslaridagi o'yin hududi.

Shuni yodda tutish kerakki, volan bilan o'ynash jarayonida sportchining javobgarlik hududi u bilan birga harakatlanib turadi, shuningdek o'yindagi vaziyatga qarab o'zgarib boradi. Masalan, sportchi charchab qolsa, uning shaxsiy o'yin hududi kichrayadi. Shu bilan birga, har doim ham sportchining shaxsiy o'yin hududi to'g'ri doira shaklini aks ettirmaydi. Aytaylik, uning chap tomon zarbasi kuchsiz bo'lsa, shu tomondagi o'yin hududi radiusi ham kamroq bo'ladi. Yoki sportchi maydonchada oldinga yaxshi harakatlangani holda orqaga bu ishni u qadar yaxshi bajara olmasa, tabiiyki, uning o'yin hududi konfiguratsiyasi old tomondan kattaroq bo'ladi.

Juftlik bahslari va mikstlarda bu juda muhim, chunki bu yerda sheriklarning shaxsiy o'yin hududi bir-birining o'rnini bosmasligi, balki bir-birini to'ldirishi hamda asossiz ravishda bir-birining ustiga chiqib ketmasligi zarur. Shaxsiy o'yin hududlaridan to'g'ri foydalanish badminton maydonchasida o'yinchilarga quyidagilarga imkon beradi: maydonchanning katta qismini nazoratda ushlab turish; bir-biriga samarali va xavfsiz o'ynashda xalaqit qilmaslik; yutuqqa olib keluvchi hujumkor o'yin uslubini asosli ravishda qo'llash. Aynan mana shu jihatlar har bir juftlikning o'yin uslubi va taktikasini, joylashuv o'rnini belgilab berishi kerak (60-rasm).



A

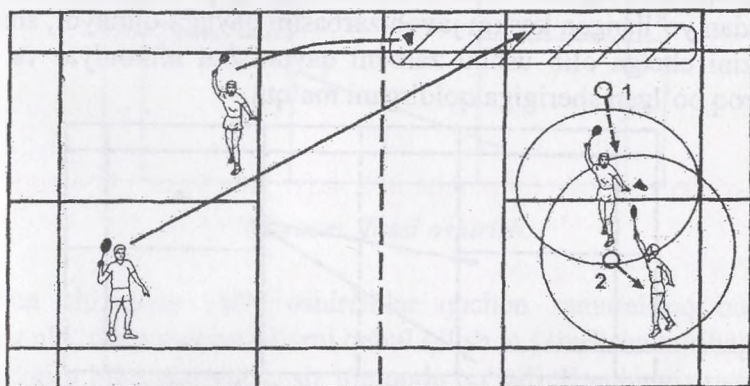
B

60-rasm. Juftlik bahslarda sheriklarning maydonchada joylashuvi: A – to‘g‘ri joylashuv – sheriklarning o‘yin imkoniyatlaridan yuqori darajada samarali foydalaniladi; B – noto‘g‘ri joylashuv – shaxsiy o‘yin hududlarining xato qo‘llanilishi (bir-birining ustiga chiqib ketishi) oqibatida sheriklarning imkoniyatlari kamaygan.

Havaskor sportda ko‘pincha ikki nafar juda yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lgan juftlikning individual texnika, taktika va jismoniy jihatdan kuchsizroq raqiblarga aynan birga o‘ynashda uyg‘unlik yetishmasligi sabab yutqazib qo‘yish holatlarini kuzatish mumkin. Bu nima degani? Buning ma‘nosi shuki, kuchli sportchilar o‘zlarining shaxsiy ustunliklariga ishongan holda individual xususiyatlarini namoyon etishadi va juftlik o‘yin o‘rniga doimiy ravishda bir-birlariga xalaqit qilgan holda yakkalik o‘yinini olib borishadi. Bunday raqiblarga qarshi o‘ynaganda volanni ko‘proq ular o‘rtasidagi bahsli hududlarga yo‘naltirishga harakat qilinsa kifoya. Oqibatda, ular xatolarga yo‘l qo‘yishni, bir-birlarining o‘yin hududlariga kirib ketishni, bahslashishni boshlashadi va buning natijasida, o‘z o‘yinlari sifati keskin tushib ketishiga sababchi bo‘lishadi.

Bunday xatolarning ko‘p uchraydigan turlaridan biri – o‘yinchilar parallel joylashganda volan o‘rta chiziq bo‘ylab baland uchirib oshirilganda, o‘ng tomonda turgan sportchi uni qaytarishga bor kuchi bilan harakat qilib, chap yelkasi bilan yonboshlab tushadi.

Bu vaqtda u asossiz ravishda o'z sherigiga yaqinlashib keladi va uni maydonchanning chap tomondagi chorak qismida siqib qo'yadi hamda odatda, volanni u qadar muvaffaqiyatli qaytara olmaganidan keyin inersiya bilan sherigi tomonga yaqinlashishda davom etadi va maydonchanning o'ng tomonini to'liq himoyasiz qoldiradi (61-rasm). Shuni yodda tutish kerakki, chap tomonda turgan sportchi ham o'zi uchun qulay tarzda uchib kelayotgan volanni o'tkazib yuborishni har doim ham istamaydi. Bunday harakatlar deyarli har doim o'yinning to'g'ri uslubini buzib yuboradi hamda ko'p hollarda raketkaning sinishi va sportchilarning jarohat olishlariga sabab bo'ladi. Bunday vaziyatda "o'ng qo'l" qoidasini yodda tutish kerak. Mazkur qoidaga ko'ra, sportchilar parallel joylashganda (agar sheriklar o'naqay bo'lishsa) bahsli volanni deyarli har doim u o'zidan o'ng tomonda uchib kelayotgan badmintonchi qaytarishi qulay va samaralidir.

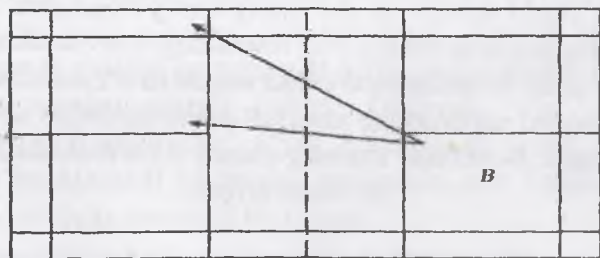
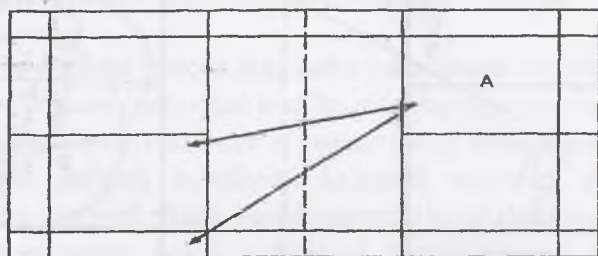


61-rasm. Juftlik bahslarida sherikning noto'g'ri harakati. 1-raqamli sportchining maydonchanning o'ng tomonidagi xato harakati 2-raqamli sportchini qulay holatdan siqib chiqarmoqda va o'z maydonchalarining o'ng tomonini raqiblarning samarali qarshi hujumlari uchun ochib bermoqda. Bu holatda ularning shaxsiy o'yin hududlari deyarli qo'shilib ketgan.

Oshirish. Juftlik o'yinda volanni oshirish barcha taktik tuzilmalarning asosi hisoblanadi. Qoidalarga ko'ra, juftlik bahslarida oshirish hududi uzunligi nisbatan cheklangan, u yakkalik o'yinidagidan 0,76 sm.ga qisqaroq. Bu esa volanni qabul qilib oluvchi sportchiga

samarali hujumkor zarba berish (smesh) va aksariyat hollarda darrov ochko yutib olish imkoniyatini beradi. Shu bois erkaklarning juftlik bahslarida baland oshirishlar juda kam qo'llaniladi. Ayollar juftligida esa u javob hujumkor zarbalarining nisbatan kuchsizligi bois ko'proq ishlatiladi. Darvoqe, mikst bahslarida ayol raqib tomonga volanni aynan yuqoridan oshirilishining sababi ham shunda.

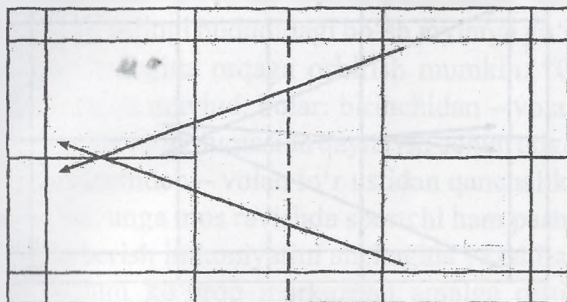
Juftlik o'yinining asosini *qisqa pastlab oshirish* tashkil etadi. U raqibning hujumkor harakatlarini amalga oshirish imkoniyatini bir qadar cheklaydi (62-rasm). Volanni bunday usulda oshirish texnik jihatdan to'g'ri bajarilganda, oshiruvchi sportchi oxirida oldinga qarab qisqa qadam tashlashi, darrov to'r yaqinida faol o'yin holatini egallashi hamda raqiblarning oldingi hududdagi barcha javob harakatlarini muvaffaqiyat bilan to'sishi mumkin bo'ladi. Ammo to'r yaqinida turganda volanni oshirayotgan sportchi har doim ham tikkadan yo'llangan keskin javob zarbasini qaytara olmaydi, shu bois u o'zini chetga olib ushbu zarbani qaytarishni imkoniyat va vaqti ko'proq bo'lgan sherigiga qoldirgani ma'qul.



62-rasm. Pastlab oshirilgan volanning yo'nalishi:

A – o'ng maydonchadan oshirilganda; B – chap maydonchadan oshirilganda.

Agar 80 foiz holatda volanni pastlab qisqa oshirish usulidan foydalanilsa, qolgan 20 foizi teng ravishda yuqori hujumkor va yassi oshirishlar hissasiga to'g'ri keladi. Ular vaqti-vaqti bilan pastlab oshirishning o'rniga qo'llanilib turishi zarur. Bunday o'yin uslubi raqibni doimiy ravishda bosim ostida ushlab turish imkonini beradi. Mabodo u salgina bo'shshsa va maydonchada noto'g'ri o'rin egallaguday bo'lsa, volanni oshirish usulining kutilmaganda o'zgartirilishi uni sxoshirib qo'yadi va ochko yutib olish mumkin bo'ladi. Yon chiziqning yaqin burchagidan volanni yassi oshirish bajarilishi juda ham samarali hisoblanadi (63-rasm).

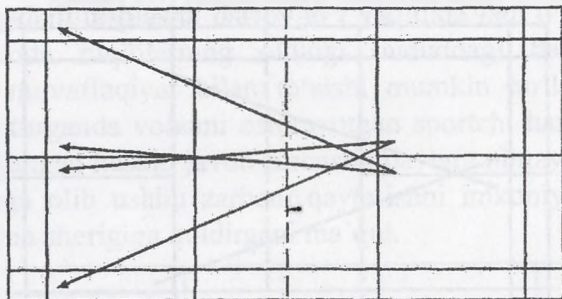


63-rasm. Yassi oshirish.

Yon chiziqdan yassi oshirishlar qachon samaraliroq bo'ladi? Qachonki, u bunday zarbalarni qabul qilishda yetarlicha tajribaga ega emasligini bilsangiz yutuq siz tomonda bo'ladi. Raqibingiz panjasini yoyishga ulgurmaydi, oqibatda volan qo'lning tabiiy harakati yo'nalishida uchib ketadi. Bunday vaziyat volanni oshiruvchiga javob zarbasini berish uchun oldindan tayyor turish hamda smesh, yoxud to'r bo'ylab zarbani amalga oshirish imkonini yaratadi. Yon chiziqdan bajarilgan yassi oshirishni qabul qilish jarayonida yuzaga kelgan joylashuv oqibatida raqiblaringizga bunday zarbalarni qaytarish qiyinchilik tug'diradi. Ammo tajribali raqiblarga qarshi o'yin paytida to'g'ri chiziq bo'ylab yassi oshirish uni bajarayotgan tomon uchun murakkablikni yuzaga keltirishi mumkin, chunki o'z maydonchasining deyarli barcha hududini bitta sportchi – oshiruvchining sherigi himoya qilishga majbur bo'lib qoladi.

Juftlik bahslarida *baland hujumkor oshirish*ni yaxshisi raqib maydonchasining olis burchaklari tomonga yo'naltirib bajargan ma'qul. Ayniqsa, raqib qisqa oshirishni qabul qilishga tayyorlanib turganda bu usul yaxshi samara beradi (64-rasm).

Bunday oshirishni bajarayotganda volanning uchish balandligini juda aniqlik bilan nazorat qilish nihoyatda muhim. Agar volan juda balandlab uchsa, qabul qiluvchi tomonda uni qaytarishga tayyorlanish uchun yetarlicha vaqt bo'ladi. Mabodo, pastroq trayektoriya bilan uchsa, hujumkor javobga ro'baro' kelasiz.



64-rasm. *baland hujumkor oshirish*.

Oshirish bajarilgandan keyin ustunlik birinchi bo'lib vaziyatni murakkablashtira olgan, g'alaba keltiruvchi hujumkor zarbani muvaffaqiyatli tayyorlab o'z vaqtida amalga oshirgan yoki to'r yaqiniga qaytarish mushkul bo'lgan oshirib tashlashni bajargan sportchi tomonda bo'ladi.

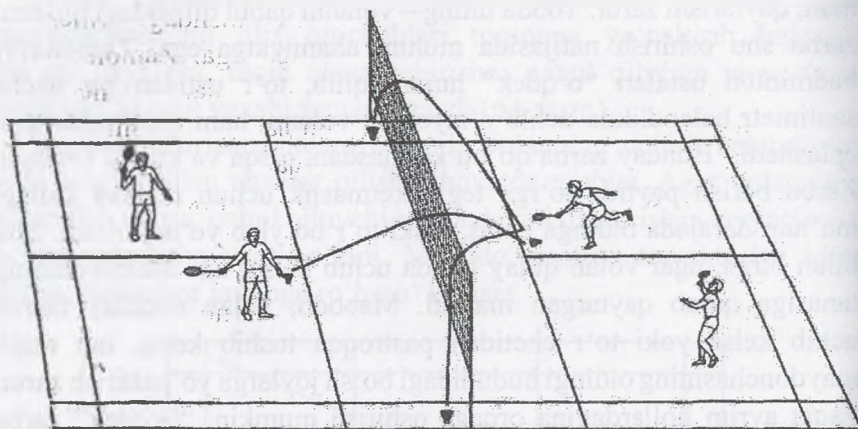
Mabodo volan oshirilgandan keyin aynan oshiruvchi tomon ustunlikni qo'lga kiritisa, ular o'yin tempini tushirmasligi va himoyaviy o'yin uslubiga o'tib olmasligi kerak. Raqibni himoyalashga majbur etib, u qulay vaziyatni egallashiga yo'l qo'ymasdan, aksincha o'zi hujumga zo'r berishi kerak.

Oshirilgan volanni qabul qilishda qabul qiluvchi sportchining asosiy turish holati – baland hujumkor, sherigi uchun esa – past yoki o'rtacha.

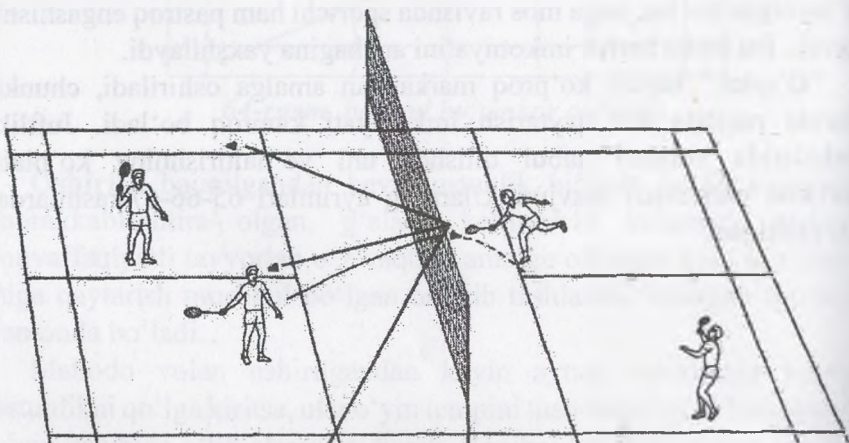
Agar oshirish yaxshi amalga oshirilmasa, volanni qabul qilayotgan o'yinchi - u hatto to'rdan salgina balanddan uchib kelayotgan bo'lsa

ham, qaytarishi zarur. Yodda tuting – volanni qabul qilishdagi birinchi zarba shu oshirish natijasida muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy badminton ustalari “o‘qdek” hujum qilib, to‘r ustidan bir necha santimetr balandlikda uchib o‘tayotgan volanni ham urib tushirishni aplatishadi. Bunday zarba qo‘lni kermasdan, qisqa va kuchli beriladi. Zarba berish paytida to‘rga tegib ketmaslik uchun raketka kallagi ma‘lum darajada oldinga emas, balki to‘r bo‘ylab yo‘naltiriladi. Shu bilan birga, agar volan qulay tarzda uchib kelsa, uni oshiruvchining tanasiga qarab qaytargan ma‘qul. Mabodo, volan noqulay tarzda uchib kelsa yoki to‘r chetidan pastroqqa tushib ketsa, uni raqib maydonchasining oldingi hududidagi bo‘sh joylarga yo‘naltirish zarur. Faqat ayrim hollardagina orqaga oshirish mumkin. “O‘qdek” zarba berishda ikkita qoida mavjud, bular: birinchidan – volanni to‘r ustida trayektoriyasining yuqori nuqtasida qaytarish uchun unga tezroq chiqib borish zarur; ikkinchidan – volan to‘r ustidan qanchalik pastlab uchib o‘tayotgan bo‘lsa, unga mos ravishda sportchi ham pastroq engashishi kerak. Bu zarba berish imkoniyatini anchagina yaxshilaydi.

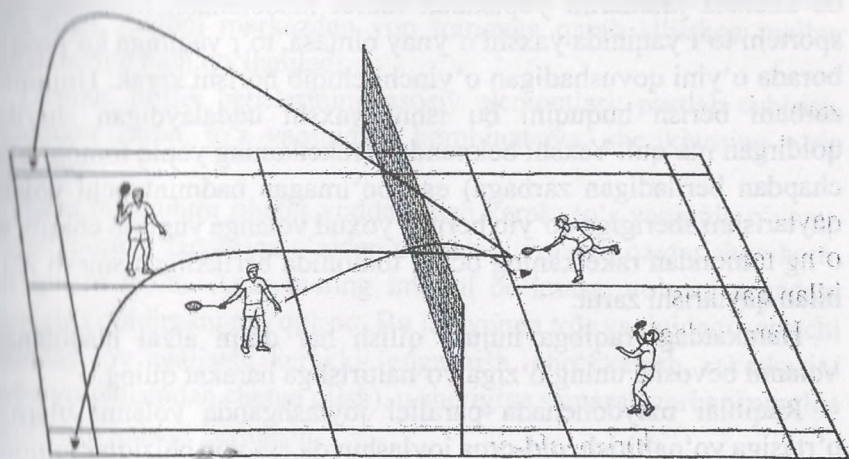
“O‘qdek” hujum ko‘proq markazdan amalga oshiriladi, chunki bunda raqibda uni qaytarish imkoniyati kamroq bo‘ladi. Juftlik bahslarida volanni qabul qilishda uni yo‘naltirishning ko‘plab turlicha variantlari mavjud. Ularning ayrimlari 65-66-67-rasmlarda ko‘rsatilgan.



65-rasm. Jufilik bahslarida qisqa oshirishga volanni maydonchanning to'rt ustuni tagidagi yaqin burchagiga yo'naltirib javob qaytarish.



66-rasm. Jufilik bahslarida qisqa oshirishga volanni "o'qdek" zarba bilan oshiruvchining tanasiga yoki maydonchanning yon chiziqlari tomonga "yarim maydoncha" tarzida yo'naltirib javob qaytarish.



67-rasm. Juftlik bahslarida qisqa oshirishga volanni maydonchani orqa chizig'i burchaklariga yo'naltirib javob qaytarish.

Volanni oshirishni va uni qaytarishni tashkil etish jarayonida doimiy ravishda harakatga tayyor turish kerak. Ammo sheriklarning maydonchadagi joylashuvi va harakatlari ularga samarali o'ynashga saloqat bermasligi lozim.

Maydonchada to'g'ri joylashish ma'lum bir o'yin vaziyatiga bog'liq bo'ladi. Umumiy qoidalar esa quyidagicha: old-orqa (yoki unga yaqin) joylashuvda hujum qilish; parallel joylashuvda himoyalash oson. Boshlovchi badmintonchilar har doim oldindan sherigi bilan kelishib olib, har kim maydonchadagi o'z qismini yakkalik o'yini tartibida himoya qilsa, yutish oson bo'ladi, deb o'ylashadi. Bu – xato fikr! Tajribali raqiblar o'yinning dastlabki daqiqalaridanoq vaziyatni anglab yetishadi hamda nisbatan kuchsizroq raqibni tanlab o'shanga yo'naltirilgan uslubda o'yinni davom ettirishadi. Ikki tomonlama bosim ostida va sherigining qo'llab-quvvatlashisiz qolgan sportchi tezda charchaydi hamda xatolarga yo'l qo'yib, mag'lubiyatga uchray boshlaydi.

Juftlik o'rtasidagi asosiy taktik vazifa sheriklardan har birining nisbatan kuchli tomonlaridan imkon qadar samarali foydalanish ham-

da kuchsiz jihatlarini yopishdan iborat hisoblanadi. Masalan, agar sportchi to'r yaqinida yaxshi o'ynay olmasa, to'r yaqiniga ko'proq bu borada o'yini qovushadigan o'yinchi chiqib borishi kerak. Hujumkor zarbani berish huquqini bu ishni yaxshi uddalaydigan sherikka qoldirgan ma'qul. Yaxshi bekkendga (raketkaning yopiq tomoni bilan chapdan beriladigan zarbaga) ega bo'lmagan badmintonchi volanni qaytarishni sherigiga qo'yib berishi yoxud volanga yugurib chiqib, uni o'ng tomondan raketkaning ochiq tomonida beriladigan smesh zarba bilan qaytarishi zarur.

Harakatdagi raqibga hujum qilish har doim afzal hisoblanadi. Volanni bevosita uning o'ziga yo'naltirishga harakat qiling.

Raqiblar maydonchada parallel joylashganda volanni ularning o'rtasiga yo'naltirish, old-orqa joylashuvda esa yon chiziqlar tomonga hujumga o'tish maqsadga muvofiqdir. To'r yaqinidagi sportchi raketkasini baland ko'tarib turishi (bu volanga tezda zarba berish imkonini yaratadi), ammo orqasida turgan sherigiga xalaqit qilmasligi zarur.

To'r yaqinida ham, orqa chiziqda ham birdek yaxshi o'ynay oladigan mahoratli badmintonchilar old-orqa joylashuv uslubini ma'qul ko'rishadi.

Usta badmintonchilar raqibning harakatlarini boshqarishga intilishadi. Masalan, hujumga yaxshi o'tadigan raqibni doimiy ravishda to'r yaqiniga kelishga majbur etish, to'r yaqinida yaxshi o'ynaydigan, ammo orqa chiziqdan zarba berishda kuchsizini esa to'rdan uzoqroqda ushlab turish kerak.

Imkon qadar har bir himoyaviy zarba hujumkor yo'nalishga ega bo'lishi kerak. Doimiy ravishda volanni yon chiziqlar yaqiniga maydoncha yarmiga yo'naltiring. Bu raqiblaringizning birga o'ynash mashqini qanchalik egallaganliklarini ko'rsatib beradi. Juftlik bahslarida volanni to'r yaqiniga kuchsiz tashlashlarning samarasi kam bo'ladi. Hujumga zo'r berayotgan paytda, agar raqiblaringiz sizning zarbalaringizni ustalik bilan qaytarishayotgan bo'lsa, ba'zi-ba'zida kutilmaganda o'yin ritmini taglik yoki qisqa zarba bilan o'zgartirish foydadan xoli bo'lmaydi. Juftlik o'yinlarida yon chiziqlar bo'ylab yoki raqibning tanasiga qarab yo'naltiriladigan yassi zarbalar samarali

hisoblunadi. U himoyadan hujumga o'tishda tayyorlangan zarba sifatida ham, raqibni markazdan yon tomonga qarab siljishga majbur qilish uchun ham qo'llaniladi.

Demak, juftlik bahslarining asosiy elementlari: pastlab oshirish, hujumkor zarba, to'r yaqinidagi kombinatsiya, sheriklarning o'rin almashuvi.

Yana bir muhim jihatni yodda tutish kerak: to'r yaqinida o'ynaydigan sportchi faqatgina o'zidan oldindagi volanni qaytarishga harakat qilishi lozim. Agar buning imkoni bo'lmasa, volanni orqadagi sherigiga qoldirgani ma'qulroq. Bu jarayonda to'r yaqinidagi sportchi shunday joy egallashi kerakki (engashish, cho'kkalash, raketkasini zarba yo'nalishidan chetga olish), u sherigiga samarali zarbani amalga oshirishga xalaqit bermasin.

Mahoratli badmintonchilarning juftlikdagi o'yinining texnikasini kuzatish juda ham qiziq. Mana ulardan biri.

Volanga chiqib borishda sportchi raketkasini yuqori holatda, taxminan yuzi darajasida tutib turishga harakat qiladi. Chap tomondan zarbalarni ham, odatda, u raketkani yuqorida ushlab turib bajaradi. Bunda oldiniga tirsak oxirigacha yuqoriga harakatlanadi, faqat shundan so'nggina bilak va panjaning keskin harakati boshlanadi. Chapdan smesh, chapdan qisqa hamda orqaga baland tikka zarba shu holatda bajariladi. Chap tomondan kelayotgan volan chapga egilib qaytariladi. Raketka zarbaga deyarli parallel harakatlanadi, volan bosh ortida kutib olinadi.

Smeshni qaytarishda raketka quyidagi uchta holatdan birida turishi mumkin: pastda, yonda, yonboshda. Birinchi holatda volan orqaga tikka holatda yoki to'r yaqiniga qisqa zarba bilan qaytariladi. Ikkinchi holatda esa volan taxminan to'r balandligi darajasida yonboshdan kutib olinadi va orqaga tikka, to'r yaqiniga qisqa, eng asosiysi, tezkorlik bilan bajariladigan raqibning o'ziga qaratilgan yassi zarba bilan yo'naltiriladi. Ushbu usul taglik usuliga o'xshab ketadi. Volan yonboshdan taxminan maydoncha o'rtasida qabul qilinadi. To'r yaqiniga qisqa zarba yengil amalga oshiriladi, bu esa amalda taglik usulining aynan o'zidir. Smeshda volanni raketkani yuqoridan tutib qaytarish uchun o'yinchi cho'kkalab o'tiradi (bunda tanasi tik holatda

bo'ladi) hamda volan yassi zarba bilan raqibning tanasiga yo'naltiriladi yoki uni aylanib o'tadigan zarba yoxud to'r yaqiniga qisqa taglik zarbasi beriladi. Raketkani orqaga og'dirish hisobiga volanni orqaga tikka qaytarish ham mumkin.

O'yin vaqtida sportchilar turli yo'nalishdagi smeshlarni amalga oshirishadi, ya'ni: to'g'riga, diagonal bo'ylab chapga va o'ngga, yon chiziqlar yaqiniga "yarim maydoncha"ga. To'g'riga smeshni amalga oshirishda raketka xuddi badmintonchilarda bo'lgani kabi orqadan harakatlanadi (simli yuzasi to'rga perpendikular bo'ladi) hamda zarba berish oldidan simli yuzasi to'r tomonga buriladi. Raketka simli yuzasining burilishi hisobiga bunday holatdan chapga va o'ngga yarim qiyalama smeshlar amalga oshirilishi mumkin (bu juftlik bahslarida juda muhim), ammo ular yon chiziqlar yaqiniga, taxminan chiziq o'rtasiga (to'g'ri va diagonal smeshlar orqa chiziq yaqiniga) yo'naltiriladi.

Qisqartma zarbalar kaltalatib berilishi mumkin. Bu jarayonda sportchi smesh, qisqartma va orqaga tikka zarbalarni yashirin bajarishi zarur.

Zarbaning maqsadidan kelib chiqib, raketkani ushlab usuli ham o'zgarib turadi. Masalan, chap tomondan zarbani amalga oshirishda bosh barmoq raketka dastagining ingichka yonbosh tomonida emas, balki keng yonboshida bo'ladi. Juftlik bahslarida orqa chiziqda emas, balki oldinda yoki yon tomonda turgan sherik raketka dastagining oxirini qo'lidan chiqarib sterjenga yaqinroq ushlaydi. Bunda raketka taxminan yuz balandligi darajasida gorizental holatda tutib turiladi. Raketkani bu usulda ushlab oldindan qo'lni kermasdan zarbalarni tezkor qaytarish imkoniyatini beradi.

Bo'lim yakunida havaskorlarning juftlik bahslari haqida ham ikki og'iz so'z yuritimiz. Aksariyat hollarda havaskorlar juftligidagi o'yinchilardan biri qo'li yetadigan barcha volanlarni qaytarish imkonini beradigan joyga o'rnashishga harakat qilayotganini ko'rish mumkin. U juftlik o'yinlarida raqiblar har doim kuchsiz badmintonchi tomonga o'ynashga harakat qilishlarini unutilib qo'yadi. Sherigining qaytarishi uchun qulay va samarali bo'lgan volanga qarab intilmaslik juftlikdagi o'yinchining mahorati va tajribasi ortib borayotganini ko'rsatuvchi birlamchi belgilardan hisoblanadi.

2.4. Aralash juftliklar (mikst) o'yin taktikasi

Aralash juftliklar (mikst)da ham juftlik o'yini taktikasini bimalol qo'llasa bo'ladi. Qolaversa, agar sheriklar (erkak sportchi ham, ayol o'yinchi ham) bir xil texnik mahoratga va jismoniy holatga ega bo'lishsa, ular to'liq bir-biriga mos tushadi. Ammo bunaqasi juda kam uchraydi. Badminton tarixida ham erkak, ham ayol sportchi bir-birini to'ldirib juftlik badmintoni o'ynagan atigi bir nechta ingliz va Osiyo mikst juftliklari bo'lgan xolos.

Amaliyotda aralash juftliklar bahsida har doim ham ayol sherik raqibning hujumkor bosimiga erkak badmintonchi bilan birdek bosh berib tura olmaydi. Shu bois mikstning klassik variantida ayol badmintonchi oldingi chiziqda erkak sherigi esa orqa tomonda o'ynaydi. O'yinchilarning bunday joylashuvining asosiy sababi shundaki, mikstda hatto juftliklardagidan ham ko'ra ko'proq hujumkor o'yin uslubi qo'llaniladi. To'g'ri, juftlikda bo'lgani kabi mikstda ham g'alabaga har ikkala sherikning o'zaro kelishgan holda, harakatlarni muvofiqlashtirib o'yin olib borishi natijasida erishiladi. Ammo mikstning ayrim o'ziga xosliklari ham yo'q emas. Erkak badmintonchi mumkin qadar hujum qilgan ekan, sherigining o'yinning borishini ochko keltiradigan zarba bilan yakunlashiga sharoit yaratib berishi kerak. Aralash juftliklarda, odatda aynan ayol badmintonchi hal qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. To'rt yaqinida o'yinning borishini nazorat qilgan ekan, u o'zining aniq va tezkor harakatlari bilan mikstga taalluqli eng murakkab va mushkul taktik vazifalarni hal qiladi.

Badmintonchi ayol qisqa oshirishni mukammal egallagan bo'lishi, kuchli zarbalardan qo'rqmasligi, volanni ushlab qolishlarda samarali o'ynashi, sherigini o'z vaqtida himoya qila olishi zarur. Aralash juftliklar bahsini kuzatganda ba'zida badmintonchi ayol erkak sherigiga nisbatan ko'proq xatoga yo'l qo'yayotgandek tuyuladi. Aslida bunday emas. Odatda, erkak badmintonchining noto'g'ri harakatlari va xatolari oqibatida ayol sherigi ham xatolarga yo'l qo'yadi.

Aralash juftliklar bahsida volanni oshirishda ham erkaklarga va ayollarga taalluqli o'ziga xosliklar mavjud.

Ayol badmintonchi volanni erkak raqib tomonga qisqa zarba bilan pastlatib yo'naltirgani ma'qul, shunda hujumkor javob qaytarilishining

oldi olinadi. Volanni oshirgandan keyin ayol sportchi to'rt yaqiniga qaytib faol o'yin holatini egallashi lozim. Ayol raqibga esa volanni baland hujumkor, past va yassi zarbalar bilan oshirsa ham bo'ladi, faqat bu holatda oshiruvchi old hududda hujumkor javob bo'lishi mumkinligini nazarda tutib, shunga mos holatni egallashi kerak bo'ladi.

Erkak badmintonchi ham volanni qisqa va pastlama zarba bilan oshiradi, faqat u oshirishdan keyin maydonchani orqa qismida qulay holatni egallash uchun tezda orqaga qaytishi kerak bo'ladi. Bu paytda ayol sherigi salgina yon tomondan undan oldinroqdan to'rt yaqinidagi o'yinga tayyor holatni egallab turadi. Mutaxassislar volanni ayol raqibga yo'naltirib oshirishda turli usullarni navbati bilan qo'llashni maslahat berishadi.

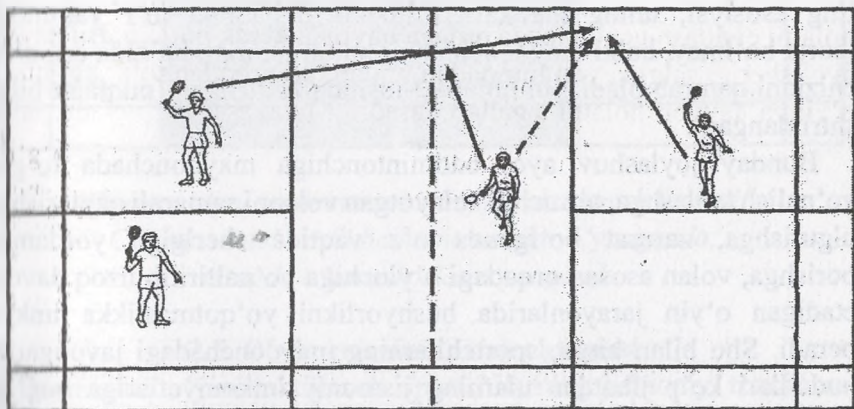
Volanni qabul qilib olishda ayol badmintonchi odatda oshirishni qabul qilish maydonining markazida o'ziga qulay holatni egallaydi hamda volanni raqiblar uchun noqulay tarzda qaytarishga harakat qiladi va shundan so'ng to'rt yaqinida o'yinni nazorat qilib boradi.

Volan o'yinga kiritilgandan keyin qaysi juftlik birinchi bo'lib hujumkor o'yin ko'rsata boshlasa, o'shalar ustunlikka ega bo'ladi. Mikstda raqiblar maydonchada parallel holatda joy egallagan bo'lishsa, aynan ayol badmintonchi kuchsiz nuqta hisoblanadi va o'yinga unga yo'naltirgan holda qurish tavsiya etiladi. Old-orqa joylashuvda esa erkak badmintonchi o'ngdan chapga butun kenglikni yopa olmaydi va chiziqlarga yo'naltirilgan hujumkor zarbalarni qaytarishi qiyin bo'ladi.

Yodda tuting: yuqoridan pastga o'ynayotganlar hujum qilayotgan, pastdan yuqoriga o'ynayotganlar esa himoyalayotgan bo'lishadi. Mikstda uchta asosiy hujumkor zarba mavjud, bular: smesh, yarim smesh va raqibning tanasiga yo'naltirilgan keskin yassi zarba. Mazkur zarbalarni amalga oshirish usulini hamda raqibning javob uchun tayyorlanishiga kam vaqt qatnash maqsadida volanni ertaroq va balandroqdan qabul qilish mahorati juda katta ahamiyatga ega. Mikstda raqibning joylashganini va harakatiga qarab volanning uchish yo'nalishini o'zidan tashqir qila olish ham muhim. Ma'lum bir sababga ko'ra raqibning ayol badmintonchi orqa chiziqdan

joy egallagan bo'lsa, o'yinni unga yo'naltirgan holda qurishga hamda uni shu joyda ko'proq vaqt ushlab turishga harakat qiling. Shunda ochko yutib olishingiz osonroq bo'ladi.

Shuni yodda tutingki, to'r yaqinida o'ynayotgan ayol badmintonchi faqat o'zining oldidagi volanni qaytarishi kerak. Agar buning iloji bo'lmasa, yaxshisi volanni sherigiga qoldirgani ma'qul. Mazkur holatning chizmasi 68-rasmda berilgan.



68-rasm. Mikst bahslarida raqibning zarbalarini qaytarish (uzuq chiziqlar o'yinchining to'r yaqinidagi noto'g'ri harakatlanishini bildiradi).

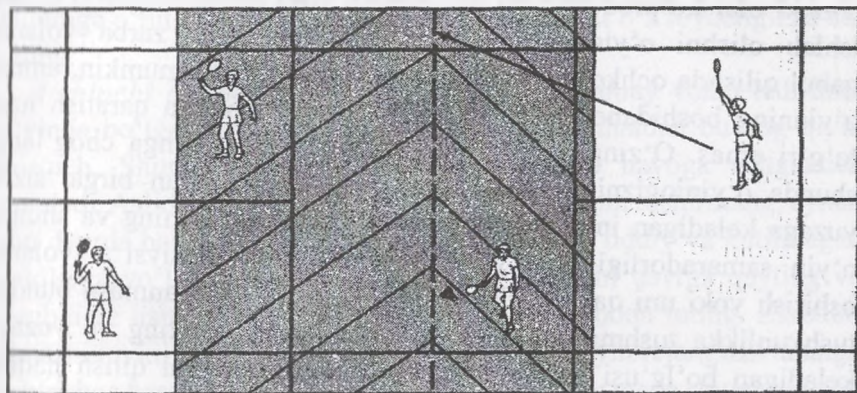
Aralash juftliklar bahsida quyidagilardan imkon qadar to'laroq foydalanishga intilish zarurligini har doim hisobga olish kerak: erkakning zarbalari kuchi va tezligi hamda maydonchadagi harakatidan; ayolning zarbalari tezligi va aniqligi hamda to'r yaqinidagi harakatlaridan. Oldingi chiziqdagi o'yinchi – ayol badmintonchi sherigini asossiz ravishda to'r tomonga harakatlanishlardan ozod qilishi, uning hujumlarini tayyorlashi hamda zarurat bo'lganda ana shu hujumlarni yakunlashi lozim. Orqa chiziqdagi o'yinchi – erkak badmintonchi faol himoyalashi bilan birga qulay vaziyat yuzaga kelishi bilan ochko yutib olish uchun kuchli hujum uyushtirishi yoxud sherigiga volanni to'r yaqinida urib tushirishi uchun imkoniyat yaratib berishi kerak. Shuni yodda tutingki, agar orqa chiziqdagi erkak

badmintonchi muvaffaqiyatsiz o'ynab qo'ysa, raqibning hujumkor javobi to'r yaqinidagi ayol badmintonchiga yo'naltiriladi va u ushbu hujumni qaytarishga o'z qizlik qilishi mumkin. Mikstdagi biz qayd etib o'tgan klassik joylashuv uslubi ayol badmintonchi butun o'yin davomida to'r yaqinida turib o'ziga qulay volan kelib qolishini kutishi kerakligini anglatmaydi, albatta. Aralash juftlikda ayol badmintonchi butun o'yin davomida doimiy ravishda harakatda bo'lib turishi kerak. Eng asosiysi, uning harakatlari hududi faqatgina to'r yaqinidan iborat bo'lmay, balki maydonchaning butun oldingi, ba'zida esa o'rta chiziqni qamrab oladi. Bu holat 80-rasmda keltirilgan (nuqtalar bilan shtrixlangan).

Bunday joylashuv ayol badmintonchiga maydonchada to'g'ri yo'nalish tanlashga, tez uchib kelayotgan volanni samarali qaytarishga ulgurishga, zarurat bo'lganda o'z vaqtida sherigiga yordamga borishga, volan asosan orqadagi o'yinchiga yo'naltirilib uzoq davom etadigan o'yin jarayonlarida hushyorlikni yo'qotmaslikka imkon beradi. Shu bilan birga, sportchilarning maydonchadagi javobgarlik hududlari ko'p jihatdan ularning jismoniy imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Agar ayol badmintonchi yetarlicha o'yin ko'nikmasiga ega bo'lmasa, u holda uning o'yin hududi anchagina qisqarib asosan to'r yaqini bilan cheklanadi. Bu holatda u to'r yaqinidagi ustun yonida volanni qaytarayotgan paytda sherigi qarama-qarshi ustun atrofidagi hududni nazorat qilib turishiga to'g'ri keladi. Bu 69-rasmda o'q chiziq bilan ko'rsatilgan.

Erkak badmintonchi to'r yaqiniga borganida ayol sherigi unga yordam berish uchun orqaga – o'rta hududga qaytishi kerak. Bu yerda u o'zi tomonga yo'naltirilgan volanni qaytarib, yana to'r yaqiniga qaytishga harakat qiladi. Bunday harakati bilan u sherigiga o'yinni muvaffaqiyatli davom ettirish uchun yana qulay joyni egallashiga imkoniyat yaratadi.

Do'stona bir-birini tushunish va uyg'un taktik harakatlar – aralash juftliklar o'yini muvaffaqiyatining kalitidir.



*69-rasm. Ayol badmintonchining harakatlanish hududi:
Chapda – mahoratli badmintonchilar o‘ynaganda;
O‘ngda – havaskorlar o‘ynaganda.*

2.5. O‘yin rejasini tuzish chizmasi

Badminton o‘yini taktikasida sportchilarning jismoniy, texnik va ruhiy sifatlarining samarali uyg‘unligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu masalaning yechimi bo‘lg‘usi o‘yinning g‘alabaga qaratilgan rejasining to‘g‘ri ishlab (tuzib) chiqilishi orqali topiladi. Ko‘p hollarda jismoniy va texnik imkoniyatlari yuqori bo‘lgan sportchilar ham o‘yin davomida aynan taktik-ruhiy holatlarda to‘g‘ri harakat qila olmaslik oqibatida hisobni boy berishlari mumkin. O‘yinni g‘alabaga olib boradigan rejasini tuzishning ma‘lum bir umumiy qoidalari (uslublari) mavjud bo‘lib, ulardan badmintonchining barcha o‘yin sifatlarini uyg‘unlashtirish, ayniqsa, uning ruhiy barqarorligini ta‘minlash uchun foydalanish mumkin. Bayonning oddiy va tushunarli bo‘lishi uchun har bir ochko uchun kechadigan o‘yinni uchta asosiy davrga bo‘lamiz.

Birinchi davr volanni oshirish yoki uni qabul qilishdan boshlanadi. Mazkur davrning asosiy vazifasi – volanni oshirish yoki uni qaytarishni samarali amalga oshirish va shunga mos tarzda tegishli o‘yin kayfiyatini yuzaga keltirishdan iborat. Volanga birinchi zarba berilgandanoq o‘yinda nazoratni o‘z qo‘lingizga olishga harakat qiling. Odatda, bu vaqtda aksariyat o‘yinchilar beqaror bo‘lishadi,

chunki ular ko'proq volanni ilk oshirish yoki qaytarishdayoq ochko ishlab olishni o'ylashadi. Yaxshi bajarilgan aniq zarba volanni qabul qilishda ochko yutib olinishiga xizmat qilishi mumkin, ammo o'yinning boshidanoq butun diqqatni aynan ochkoga qaratish ham to'g'ri emas. O'zingizni o'yinni to'g'ri tashkil qilishga chog'lang, shunda o'yingizning barqarorligi oshadi. Shu bilan birga, sizda yuzaga keladigan imkoniyatlarga ham ijodiy yondashing va shunda o'yin samaradorligi ham yuqori bo'ladi. Eng asosiysi – volanni oshirish yoki uni qabul qilish muvaffaqiyatli yakunlanmasa bundan tushkunlikka tushmaslik kerak. O'tgan narsani unuting va yuzaga keladigan bo'lg'usi vaziyatlarni o'z foydangizga hal qilish haqida o'ylang.

Ikkinchi davrning ahamiyati ham kam emas. Bu – hujumga tayyorlanishdir. Agar volan oshirilganda yoki u qaytarilganda tomonlardan birortasi ochko yutib olmasa, o'yin zarbalar almashinuvi tarzida davom etadi. Bu jarayonda tomonlar o'zlarining texnik-jismoniy imkoniyatlaridan to'laroq foydalangan holda g'alaba keltiruvchi hujum uchun imkoniyat yaratishga harakat qilishadi. Zarbalar almashinuvi jarayonida ham aynan tezroq ochko yutib olishni istagan o'yinchilar qulay bo'lmagan vaziyatlardan foydalanishga urinish hisobiga ko'proq xatoga yo'l qo'yishadi. Mazkur oraliqdagi asosiy vazifa g'alaba keltiruvchi hujum uchun qulay vaziyat yuzaga kelishini kutish va uni yaratishga harakat qilishdan iborat bo'lishi zarur. Zarbalar almashinuvi jarayonida vaziyatni o'z nazoratingizga olishga faollik bilan harakat qiling. Bu jarayonda sportchi o'zini ruhiy jihatdan ochko keltiruvchi zarbani berguncha necha marta va qancha vaqt zarbalar almashinib turish zarur bo'lsa, shunga chog'lashi zarur. Yuzaga kelayotgan vaziyatlarga to'g'ri va oqilona baho berish ulardan samarali foydalanish va natija chiqarishning muhim omillaridan biridir. Tezkor zarbalar almashinuvi paytida maydonchada to'g'ri joylashuvni saqlab qolish imkonini beradigan o'yin ketma-ketligini saqlab turishga intilish kerak. Shu bilan birga, raqibga o'z maydonchangizdagi yaxshi himoyalangan hududlarga hujum uyushtirish imkoniyatini berib qo'ymaslik ham kerak. Eng asosiysi, samarali va natijador hujum uchun imkoniyat tug'ildimi – ikkilanib o'tirmang, jozibali oshirishlar

bilan o'yinga qiziqarli tus berishni o'ylamasdan, tez va shiddatli hujumga o'ting va bitta faol zarba bilan vaziyatni o'z foydangizga hal qiling.

Uchinchi bosqich shuncha urinishlarga qaramay volan hali ham o'yinda bo'lgan vaziyatda boshlanadi. Ruhiiy jihatdan bu eng qiyin bosqich. Shunga urinish va harakatlar go'yo havoga uchgandek tuyuladi. Aslida bunday emas. Hech ham kayfiyatni tushirmang, aynan shu davrda hatto eng usta badmintonchilar ham oddiy va kutilmagan xatolarga yo'l qo'yishadi. Bamaylixotir ikkinchi davrga qayting va raqibingiz ham sizdan kam charchamaganini yodda tuting. Zarbalar almashinuvini kuchaytirib boring va o'ylagan o'yin rejangizni amalga oshirishga harakatdan to'xtamang. Odatda, aynan mana shunday o'yin taktikasi oxir-oqibat g'alaba keltiradi.

Nazorat savollari

1. "Taktika" haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.
2. Taktikaning vositalari.
3. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
5. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

III BOB. O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

3.1. O'rgatishning umumiy asoslari

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim. Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi. Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional "ob'yekt"larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jum-

ladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'liqsimon" prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir. Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga katta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'yekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, natijada, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sogʻligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, koʻp yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllanib borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarida qoʻyiladigan asosiy maqsad – sogʻliqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga eʼtibor qaratadi. Aksariyat olimlarning taʼkidlashicha, muayyan sport turi boʻyicha muntazam oʻtkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan toʻgʻri tashkil qilingan mashgʻulotlar bolalar va oʻsmirlar organizmiga ijobiy taʼsir koʻrsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashgʻulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki oʻrgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini toʻgʻri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

3.2. Dastlabki oʻrgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki oʻrgatish jarayoni koʻp yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori boʻlib hisoblanadi. Dastlabki oʻrgatish oʻz tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan boʻlsa, sifatli boʻlsa, shunchalik sport oʻrinbosarlarini tayyorlash yoʻli qisqaroq va osonroq boʻladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy koʻnikma va malakalariga bevosita bogʻliq boʻladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga moʻljallangan oʻquv dasturining eng eʼtiborli va asosiy boʻlimlaridan biri boshlangʻich oʻrgatish uslubiyati (texnologiyasi) boʻlib hisoblanadi. Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu badmintonchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada boʻlishidir. Demak, oʻrgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu oʻyin texnikasini mukammal oʻzlashtirishdir.

Harakat – (oʻyin) malakalari – toʻpni uzatish, qabul qilish (himoya), toʻpni oʻyinga kiritish, zarba berish, toʻsiq qoʻyish – belgilangan bosqichlarda, maʼlum uslublar va vositalar yordamida oʻzlashtiriladi,

mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, trener-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning fuolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat "boyligi", tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini tayyorgarlash uchun qo'llaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun, agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

3.3. Dastlabki o'rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari

Birinci bosqich: – o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich: – texnikani soddalashtirilgan (oddiy lashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondashtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, "davra aylana" mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka xosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqozo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich: – harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi

qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va "bellashish" usullari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

3.4. O'rgatish vositalari va trenirovka

Badmintonda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga badmintonchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Musobaqa mashqlari badmintonga xos bo'lgan ixtisoslashtirilgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillash-tirish, tezashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Badminton harakatlarini o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yondashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

Badmintondagi asosiy harakatlanish bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga yetarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki

o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Bunga yugurishlar va harakatli o'yinlar kiradi: to'g'ri yo'nalishda yugurishlar, tizzani yuqoriga ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurishlar, boldirni orqaga siltab yugurishlar, orqa tomon bilan yugurishlar, yo'nalishni o'zgartirib yugurishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Depsinishdan so'ng oyoqlarning to'g'rilanishiga erishish zarur. "Kun va tun", "Raqamlarni chaqirish", "Olib ketishga intil" va boshqa shu kabi harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Tayyorlov mashqlari. Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda «oddiydan – murakkabga» tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, trenerning signaliga asosan tezlikni o'zgartirmasdan harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin. Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'shib olib boriladi.

Namunaviy mashqlar:

1. Qisqa masofalarga turlicha dastlabki holatlardan yugurish: start chizig'iga orqa bilan cho'qqayib qo'llarga tayanib yotgan holda. Harakatning boshlanishi bo'lib trenerning to'pni yuqoriga tashlashi, qo'lini yon tomonga, yuqoriga ko'tarishi va hokazo harakatlari xizmat qiladi.

2. 10-20 metrli oraliqlarga maksimal sur'atda yugurish; «archa», «mokusimon yugurish» lar.

3. Ko'rish va eshitish signallariga javoban tezlikni o'zgartirib yugurishlar. Masalan, sekin yugurish: signal bo'yicha – tezlashish, to'p yuqoriga tashlanganda – sekin yugurish, to'p ilib olinganda – to'xtash, to'p yerga urilganda – tezlanish.

4. Ko'rish va eshitish signallariga javoban harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurishlar. Masalan, o'rtacha sur'atda yugurish: keskin signal – yo'nalishga qarshi yugurish, ikkita signal – yo'nalish bo'yicha yugurish, chapak – chapga yugurish va shu kabilar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

1. Qo'llarni oldinga, yonga, yuqoriga qilib qo'l panjalarini bukib-yozish.

2. Badminton (rezinka) to'plarini ezish.

3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.

4. Qo'llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.

5. Basketbol, futbol to'plarini yerga urib olib yurishlar.

6. Basketbol, futbol to'plarini bir qo'l bilan devor tomon irg'itish.

7. To'ldirma to'plarni turli holatlardan: ko'krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg'itishlar.

Trenirovka va musobaqa mashqlarini qo'llash tartibi. Sportchilarni musobaqalarda ishtirok etish faoliyati ularni muayyan sport turiga xos bo'lgan harakat malakalarini maromiga yetkazib bajarishlarini taqozo etadi. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik keng bo'ladi.

G'alabaga erishish bu musobaqaning asosiy maqsadidir. Lekin bunday maqsad cho'qqisini zabt etish imkoni faqat o'rgatish va texnik tayyorgarlik jarayonlarining samarasiga bog'liq.

O'rgatish va umuman sport tayyorgarligi jarayoni sport o'yinlari turlarida o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, sport o'yinlariga o'rgatishni zamonaviy nazariy va uslubiy asoslariga tayangan holda amalga oshirilishi zarur. O'rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik pedagogik faoliyat bo'lib, ma'lum harakatni yoki harakatlarni majmuasini texnik jihatdan ma'lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq, barqaror, mukammal va samarali ijro etilishini ta'minlovchi murakkab jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligini asosiy va ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi.

O'rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi – o'yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o'zlashtirish, harakat

yoki harakatlar majmuasini har qanday vaziyatlarda mahorat bilan barqaror va samarali ijro etish imkonini yaratishdan iboratdir.

Yangi harakat texnikasini o'rganish va o'zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi.

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirilishini inqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasini texnikasiga "hamohang" bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonida quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

– **birinchidan**, ma'lum harakat texnikasini qaytadan o'rgatish holiga chek qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonini boshlanishidayoq to'g'ridan-to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nusxasini o'rgatish zarur.

– **ikkinchidan**, o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini ijro etish tartibini "ipidan ignasi" gacha fikran to'liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to'g'ri "bajara" olsin.

– **uchinchidan**, o'rgatish jarayonida o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlovchi yetarli darajada rivojlangan jismoniy sifatlar poydevorini yaratish zarur. Chunki, o'rganuvchi jismonan zaif bo'lsa, o'rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'lmaydi, o'rgatuv yo'nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo'qoladi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayoni o'z navbatida quyidagi didaktik tartibda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq:

– harakat texnikasini ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha xosil qilish va o'rganuvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash;

– harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma va malakalarni xosil qilish, tarbiyalash. O'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish;

- harakat texnikasini to‘liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xalos bo‘lish;
- harakat texnikasini barqaror, aniq va tez bajarish;
- harakat texnikasini turli o‘zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish;
- “chuqurlashtirilgan” – murakkablashtirilgan tarzda o‘rgatish va takomillashtirish jarayoni;
- o‘rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta‘minlash, saqlash va ularni ijro usullarini kengaytirish, “boyitish” va takomillashtirish.

O‘rgatish va takomillashtirish vazifalarini amalga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida “vositalar” keng ma‘noga ega bo‘lib, ularning turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama badminton o‘yini bo‘lib hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o‘rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o‘rgatish jarayonida qo‘llab borish, o‘yin jarayonida badmintonchiga o‘z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog‘liq ravishda amalga oshirilishi lozim.

Yuqorida qayd etilgan vositalar ma‘lum uslublar asosida qo‘llaniladi. Uslublar – bu o‘rgatish texnologiyasining qurolidir.

Uslublar shartli ravishda 3 turga bo‘linadi: tushuntirish, ko‘rgazmali va amaliy.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug‘ullanuvchilarning yoshiga, imkoniyatlariga, o‘rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi mavjud bo‘lishi mumkin.

Tushuntirishga oid uslublar o‘z ichiga so‘zlab berish, suhbat, ko‘rsatma, taxlil va muhokama kabilarni oladi.

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

1 - jadval

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilayotgan malaka (harakat) boqida tushuncha xosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'rsatish-izoh berish	So'z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda qo'shimcha vazifalariz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondashtiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga muntazamlashtirilgan sharoitda o'rgatish (yaxshi vaqtli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va muntazamlashtirish	Barcha uslublari	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

O'quv muassasalarida badminton

Badminton – o'quvchilar va talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun juda qulay va mos sport turi hisoblanadi. Uning imkoniyatlari shu qadar kengki, bolalar 5-8 yoshdan boshlab badminton o'ynashni o'rganishlari, kattalar esa hatto 80 yoshgacha oshib o'yinni bema'lol o'ynashlari mumkin. Hatto, o'quvchilar

11 yoshdan boshlab xalqaro musobaqalarda ishtirok etishlari ham mumkin bo'ladi. Badminton nogironlarga ham tavsiya qilinadi. Raketka va volan bolalarni o'yin shaklida jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy ravishda shug'ullanishga jalb etish, ularni asosiy harakat ko'nikmalari (yurish, yugurish, sakrash, zarbalar berish, o'tirib turish, hamla qilish va boshqalar)ni faol egallashga o'rgatish uchun qo'l keladi; vestibulyar apparat va sog'liqni mustahkamlashga yordam beradi. Badminton kuchli jismoniy reaksiyani rivojlantiradi, fikrlash qobiliyatini oshiradi, vazning me'yorlashuviga yordam beradi.

Badminton katta miqdordagi moliyaviy xarajatlarni talab qilmaydi, bugungi kunda mamlakatimizdagi o'quv muassasalarida mavjud sharoit va imkoniyatlar uni tashkil qilish uchun yetarli hisoblanadi. Badminton maydonchasi istalgan maktab, kollej yoki oliy o'quv yurtining sport zaliga joy bo'ladi. O'rgatish jarayoni to'g'ri tashkil etilsa, maxsus tip asosida qurilgan maktab sport zalida bir vaqtning o'zida 20 nafardan ortiq bola badminton bilan shug'ullanishi mumkin bo'ladi.

Badminton – oilaviy o'yin. Shu bois, nafaqat professional badmintonchilar yoki o'quvchilar, talabalar, balki oilalar o'rtasida ham bemalol musobaqalar tashkil etish mumkin. Shu ma'noda badminton "Otam, onam va men – sportchilar oilasi" shiori ostida o'tkaziladigan musobaqalar ruhiga juda ham mos keladi.

Ayrimlar badmintonning ikkita kamchiligi bor, deyishadi, ya'ni: birinchidan, shamol bo'layotganda ko'chada o'ynab bo'lmaydi, chunki shamol volanni uchirib ketadi, ikkinchidan, bir qo'lda o'ynash kerakligi (boshqacha aytganda, assimetrik rivojlanish). Birinchi, e'tirozga nisbatan shuni aytish mumkinki, butun dunyoda millionlab badminton ishqibozlari ochiq havoda miriqib o'ynashadi, hatto turli-tuman musobaqalar ham tashkil etishadi. Assimetrik rivojlanish borasidagi fikrga nisbatan aytmog'chi bo'lganimiz, aksariyat sport turlarida (masalan, badminton, gandbol, futbol, basketbol, voleybol) ham ana shu kamchilik mavjud. Ammo zamonaviy badmintonda raketka ushlaymaydigan qo'l ham harakatda faol ishtirok etadi. U muvozanatni saqlovchi vazifasini bajaradi, oshirishda volanni o'yinga kiritib beradi, u to'g'ri rivojlantirilmasa, yaxshi o'ynashning imkoni yo'q.

Mashg'ulotlar jarayonida ikki qo'lda badminton o'ynash

Dagungi kunda badmintonda mashg'ulotlar jarayoniga har ikkala qo'lda raketka tutgan holda mashqlar bajarish ham kiritilmoqda. Bu mashqlar zarba berishga mo'ljallanmagan qo'lni me'yorida rivojlantirish bilan birga, diqqat-e'tiborni juda yaxshi rivojlantiradi, o'ng va chap tomonlama reaksiyani oshiradi hamda universal o'yinchi tipi shakllantiradi. Ammo ushbu uslubga qarshi chiqadiganlar u badminton ustalarini tayyorlash jarayoni natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, deb hisoblashadi. Lekin mazkur uslub har tomonlama rivojlangan havaskor sportchini tarbiyalashga aslo xalaqit bermaydi.

Maktablar, kollejlar va oliy o'quv yurtlaridagi mashg'ulotlar bir xil ko'rinishda tashkil etilishi mumkin, ya'ni: 1) jismoniy tarbiya dasturlarida badminton asoslarini o'rganish; 2) o'quv yurtlarining sport salalarida badminton o'rgatishga mo'ljallangan maxsus seksiyalarni tashkil qilish. Ish to'g'ri tashkil etilsa, bir necha yil ichida umumta'lim muassasalarida ommaviy razryadlarga ega yaxshi sportchilarni tarbiyalash mumkin bo'ladi.

O'quv muassasalarida badmintonni o'rganishni uch bosqichga bo'lish mumkin.

Uchinchi bosqich – tayyorgarlik; u 2-4 sinflar o'quvchilarini qamrab oladi. Uning vazifalari quyidagilardan iborat: badminton o'yini haqida umumiy tushuncha berish va tanishtirish; to'g'ri harakatlanish (yurish, yugurish, sakrash, o'tirib turish va boshqalar) texnikasini o'zlashtirish; eng kamlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashqlarini o'rgatish; sport o'yinlarida xavfsizlik texnikasi bilan tanishish. Mazkur bosqichda quyidagilar mashg'ulotlarning asosiy vositalari hisoblanadi: umumiy jismoniy va yengil atletka mashqlari, koptok, volan, raketka va eng kamlashtiruvchi bilan bajariladigan harakatli o'yinlar; bolalarga badminton o'yinining eng oddiy elementlarini o'rgatishga mo'ljallangan o'yinlar. Yotlamalarning hajmi katta va serharakat bo'lmasligi kerak. Bu yotlamadagi bolalar bir xil harakatlardan tez charchashadi va zerikishadi. Mashqlar tez-tez o'zgartirib, almashtirib turilganda, mushaklarning tez-tez gushlariga tushadigan bosimga asoslanganda o'rgatish ancha samarali kechadi. Mashg'ulotlar bo'laklarga bo'linib, yuklamalar va dam olishlar tez-tez almashtirilib olib boriladi.

Harakatlil o'yinlar, o'z ichiga yugurish, sakrash, koptok uloqtirish

kabilarni olgan estafetalar, akrobatika elementlari mashg'ulotlarning asosini tashkil etadi. Bunday mashqlar mashg'ulotlarning hayajonliligini oshiradi hamda shu bilan birga, bolaning har tomonlama rivojlanishi masalalarini hal qiladi. Umumiy mashg'ulotlar vaqtining bir qismini badminton texnikasi asoslarini o'rgatishga ajratish kerak. Bunda bir vaqtning o'zida jismoniy xususiyat va sifatlarni texnik tayyorlash va rivojlantirish masalalari ham amalga oshiriladi.

O'rgatishni eng oddiy va sodda elementlardan boshlash kerak. Bu jarayonda o'z tavsifiga ko'ra badmintonga yaqin turadigan boshqa ommaviy sport turlari elementlaridan ham keng foydalanish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning individual jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda guruhlarda olib boriladi.

Eng ko'p tarqalgan o'rgatuvchi mashqlarga quyidagilar kiradi:

– raketkaning ochiq va yopiq tomoni bilan volanda jonglyorlik mashqlarini bajarish;

– volanni to'r ustidan oshirib bir-biriga tashlash, juftliklarni almashib yoki navbatma-navbat juft bo'lib raketka yordamida volanni to'r ustidan oshirib tashlash; volanni yerga tushirib yuborgan juftlik orqada yoki yon tomonda navbat kutib turgan o'quvchilar bilan joy almashishadi.

Umumiy jismoniy, mashg'ulotga oid, maxsus, taktik, imitatsiyaga asoslangan va boshqa ko'plab mashqlar mavjudki, tajribali murabbiy ular orasidan o'quvchilarning turli guruhlarining yoshiga, imkoniyat va qobiliyatiga mosini tanlab olib, mashg'ulotlarni olib borishi mumkin.

Ikkinchi bosqich – *ixtisoslashuv*; maktablarning o'rta va yuqori sinflari hamda kollejlarda o'quvchilari uchun. Oliy o'quv yurtlarining badminton bilan tanish bo'lmagan, ammo yetarlicha umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega talabalari bilan ham mashg'ulotlarni shu bosqichdan boshlash mumkin.

Ikkinchi bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka har bir o'quvchining individual imkoniyatlari va qobiliyatlarini hisobga olgan holda maxsus jismoniy tayyorgarlik ham qo'shiladi. Bu bosqichda shug'ullanuvchilarni bir nechta (kamida ikkita) guruhga: qobiliyatli

va orqada qolayotganlar guruhlariga bo'lish kerak. Ular bilan parallel ravishda mashg'ulot olib borish vaqtida o'quv-mashg'ulot jarayoni-ning turli uslublaridan foydalanish lozim. Birinchi guruhda badminton texnikasi va taktikasini o'zlashtirish bo'yicha mashg'ulotlarga va shunga mos tarzda yuklamalarni oshirib borishga e'tibor qaratiladi. Bu guruhdagi o'quvchilarga badminton o'yini sirlarini yanada chuqurroq o'rganishlari va sport razryadlari olishlari uchun maxsus sport maktablariga qatnashni tavsiya etish mumkin. Ikkinchi guruhda esa asosiy e'tiborni umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga qaratgan holda, badminton o'yinining umumiy prinsiplarini o'rgatib borish tavsiya etiladi.

Maktablar va kollejlarda yo'lga qo'yiladigan sport faoliyatining ushbu ikkinchi bosqichini yaxshiroq o'zlashtirishda mazkur kitobning bob va bo'limlari yaxshi yordamchi va maslahatchi bo'lishi mumkin.

Uchinchi bosqich – takomillashtirish. Bu bosqichda chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar asosida usta sportchilar tayyorlanadi. U ko'proq jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi oliy o'quv yurtlari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari hamda sport kollejlari va badmintonga ixtisoslashtirilgan sport maktablari uchun xosdir. Mazkur bosqichda mashg'ulotlar malakali murabbiy qo'l ostida individual reja asosida olib boriladi.

Mashg'ulotlar kompleks xarakterga egaligi va turli mashqlar hamda harakatli o'yinlardan tuzilishi bois badminton bilan shug'ullanish jarayonida bolalar albatta xavfsizlik qoidalariga rioya etishlari shart. Xavfsizlik qoidalari odatda boshqa sport turlaridagi kabi o'xshashdir.

Badminton bilan shug'ullanishda asosiy qoidalar:

- Yoningizda begona buyumlar bo'lmasin.
- Sirpanmaydigan poyabzal kiying.
- Polda axlat bo'lsa, shug'ullanmang.
- Mashg'ulotni boshlashdan oldin maydonchada begona buyumlar va notekisliklar yo'qligiga ishonch xosil qiling.
- To'r, ustun va maydonchadagi sheriklaringiz bilan to'qnashib ketmaslik uchun harakatlanish tezligingizni e'tiborga oling.
- Maydoncha ho'l bo'lganda o'ynamang.

- Mashqlarni bajarish paytida to'qnashib ketmaslik uchun sheriklaringizni kuzatib boring.

- O'yin qoidalariga qat'i rioya eting – bu jarohatlarning oldini oladi.

- O'yin oldidan chigalyozdi mashqlarini bajarishga erinmang, yo'qsa o'yin paytida jarohat olib qolish hech gap emas.

- Mashg'ulot, o'yin va musobaqalar paytida o'zingiz ishtirok etmayotgan maydonchaga chiqmang.

- Mashg'ulot va o'yin uchun yuzasi tekis maydonchalarni tanlang (ayniqsa, mustaqil ravishda hovli va ko'chada shug'ullanganda).

- Mashg'ulot va o'yin uchun faqat yaroqli jihozlardan foydalaning. To'r ustunlarga yaxshilab tortilgan va bog'langan, ustunlarning o'zi ham mustahkam bo'lishi kerak.

- Jihaz va buyumlarda mavjud har qanday nosozlik va yaroqsizlik holatlari to'g'risida darhol o'qituvchi yoki murabbiyga xabar bering.

- Volan va raketka bilan mashqlar bajarishda ehtiyotkor bo'ling. Yoningizda boshqalar ham shug'ullanayotganini doim yodda tuting. Boshqa o'yinchining volanini urmang. Raketkadan faqat o'yin maqsadida foydalaning.

- Raketkani qo'lingizdan chiqib ketmaydigan darajada mahkam ushlang.

- Murabbiynig so'zi qonun ekanini unutmang.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik prinsiplar

2 - jadval

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2.	Onglilik va faollik	O'rgatilyotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim

3.	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4.	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlari-dan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi dardor
5.	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi
6.	Uzluksizlik	Yildan-yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi dardor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7.	"Yengilidan og'iriga"	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin "to'lqinsimon" shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8.	"O'tilganidan o'tilmaganiga"	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligini oshiradi
9.	"Oddiydan murakkabga"	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur

Nazorat savollari

1. O'rgatish jarayonining mohiyati va qisqacha mazmuni nimalardan iborat?
2. Dastlabki o'rgatish jarayoni qanday ahamiyatga ega?
3. O'rgatish bosqichlari qanday nomlanadi, ushbu bosqichlarda qanday uslub va vositalardan foydalaniladi?
4. "O'rgatish" va "trenirovka" qanday mantiqiy farqlar bilan tushlanadi?
5. Texnik usullarga o'rgatishda qanday anjom, moslama va texnik vositalardan foydalanish mumkin? Misollar keltiring.
6. Texnik-taktik mahorat darajasi qanday baholanadi?

IV BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

Texnik malakalarga o'rgatish bosqichlari, uslublari va mashqlarni qo'llash tartibi o'yin taktikasi o'rgatish jarayonida ham saqlanib qoladi. Harakat texnikasiga o'rgatishda tayyorlov, yondashtiruvchi, yo'naltiruvchi, taqlidiy mashqlar o'yin usullarini ongli o'zlashtirishga qaratilgan bo'lsa, taktikaga o'rgatishda shu mashqlar mazkur usullarni o'zgaruvchan vaziyatlarga mos va foyda keltiruvchi turini tanlab, o'z vaqtida qo'llash qobiliyatlarini shakllantirishga qaratilishi lozim. Taktika – bu vaziyatni oldindan payqash, uni tahlil qilish, raqib rejasi va ijro etadigan harakatini oldindan bilish (bashorat qilish), o'z imkoniyatlarini raqib imkoniyatlari bilan solishtirish, chalg'itish va hiylalar asosida eng maqbul qaror qabul qilish va uni samarali ijro etish bilan bog'liqdir. Bunday qobiliyat – erta yoshlikdan boshlab diqqat, xotira, idrok, ong, tafakkur, hsssiyot, iroda va boshqa shu kabi ruhiy xislatlarni shakllantira borish asosida sayqal topishi mumkin. Demak, o'yin taktikasiga o'rgatish real vaziyatlarni yaratish asosida dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab elementar taktik vazifalar doirasida amalga oshirilishi darkor.

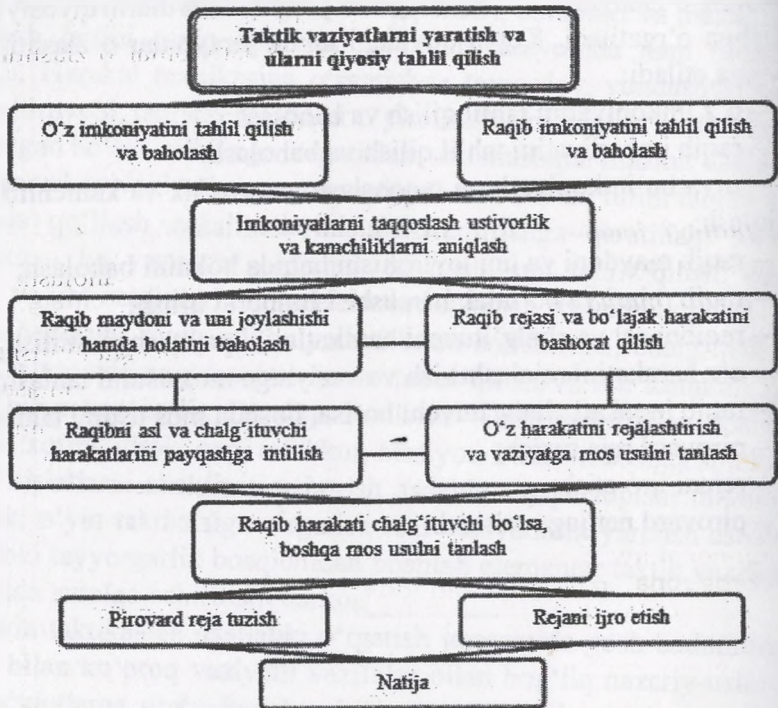
O'yin taktikasiga dastlabki o'rgatish jarayonida yosh badmintonchilar bilan ko'proq vaziyatli vazifalar bilan bog'liq nazariy-uslubiy mashg'ulotlarga urg'u berish, ularda texnik usullarni o'zgaruvchan vaziyatlarga mos ravishda ijro etish ko'nikmalarini “charxlab” boradi. bunday mashg'ulotlarda quyidagi andozalardan foydalanish mumkin.

5 andozada keltirilgan taktik jarayonlar nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda ham, amaliy mashg'ulotlarda ham sun'iy vaziyatlarni yaratish va modellashtirilgan mazmun asosida amalga oshirilishi lozim.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonlarida, umuman trenirovka mashg'ulotlari davomida taktik qobiliyatlar, taktik malakalar, taktik xislatlar va taktika vaziyatlar didaktik tartibda “oddiydan-murakkabga” prinsipi asosida shakllantirilishi tavsiya etiladi. Lekin nazariy mashg'ulotlarda avval murakkab vaziyatlar to'liq holda tahlil qilinadi va o'zlashtiriladi, so'ng ularning oddiy komponentlari va elementlari o'zlashtiriladi. Murakkab vaziyatlar komponentlari va elementlari mukammal o'zlashtirilgandan keyingina ular uzviy

tartibda amaliy mashg'ulotlarda mashq qilinadi. Demak, ushbu andoza-ga muvofiq mashg'ulotlarda dastavval (avval kort maketida, so'ng kortning o'zida) turli sun'iy vaziyatlar yaratiladi va ularni qiyosiy tahlil qilishga o'rgatiladi. Keyin quyidagi taktik jarayonlar o'zlashtirilishi tavsiya etiladi:

- o'z imkoniyatini tahlil qilish va baholash;
- raqib imkoniyatini tahlil qilish va baholash;
- u va bu imkoniyatlarni taqqoslash, ustuvorlik va kamchiliklarni aniqlash;
- raqib maydoni va uni joylashishi hamda holatini baholash;
- raqib rejasi va bo'lajak harakatini bashorat qilish;
- raqibni asl va chalg'ituvchi harakatlarini payqashga intilish;
- o'z harakatini rejalashtirish va vaziyatga mos usulni tanlash;
- raqib harakati chalg'ituvchi bo'lsa, boshqa mos usulni tanlash;
- pirovard reja tuzish;
- rejani ijro etish;
- pirovard natijaga erishish.



Qayd etilgan taktik jarayonlar maxsus modellashtirilgan mashg'ulotlarda amalga oshirilishi ularni o'zlashtirish samaradorligini ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. Yakka taktik harakatlar deganda nimani tushunasiz?
2. Taktik harakatlar qanday mazmundan iborat?
3. Taktik harakatlarga qanday, qaysi tartibda va qanday vositalar asosida o'rgatiladi?
4. Hujumda qo'llaniladigan taktik harakatlarga o'rgatish qanday tashkil etiladi?
5. Himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlarga o'rgatish qanday tashkil etiladi?

V BOB. O'YIN QOIDALARI VA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH

5.1. O'yin maydoni, raketka va badminton volan

Maydoncha. Butun maydon to'r bilan ikki qismga(o'yin maydonlariga) ajratiladi. Har bir qism (o'yin maydoni) quyidagi elementlarga ega bo'ladi (70-rasm):

- bo'yiga:

oldingi hudud – to'r va volanni oshirishning oldingi chizig'i orasidagi joy;

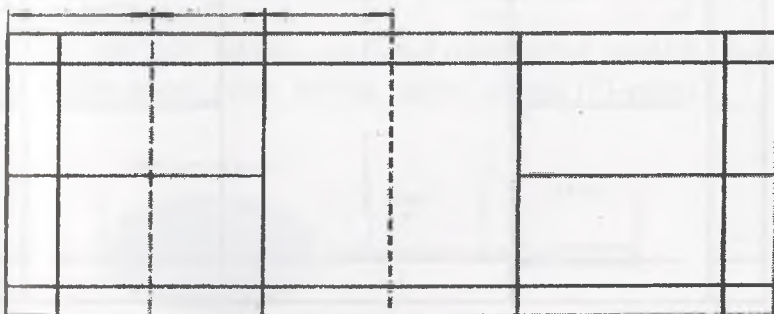
o'rta hudud – volanni oshirishning oldingi chizig'i bilan maydonchanning qolgan qismini ikkiga bo'lib turadigan shartli chiziq orasidagi joy;

orqa hudud – maydonchanning orqa chizig'igacha qolgan joy.

- eniga:

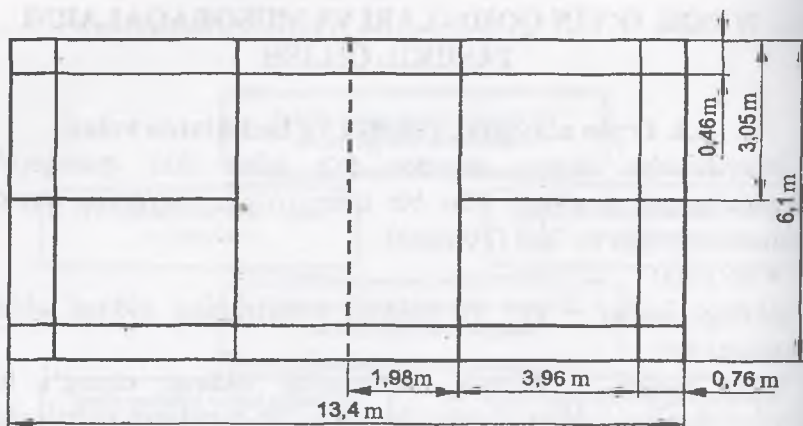
maydoncha yarmining chap va o'ng qismlari – o'yinchi to'rga qurab turganda maydoncha yarmining o'rta chizig'idan chap va o'ng tomondagi joy:

orqa zona o'rta zona old zona

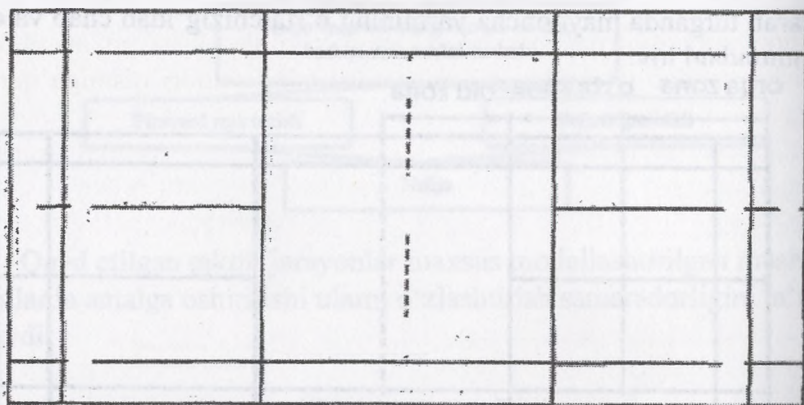


70-rasm. O'yin maydonchasi hududlarining nomlanishi.

Badminton maydonchalari yakkalik, juftlik o'yinlari uchun mo'ljallangan hamda kombinatsiyalangan bo'ladi. Aksariyat hollarda o'yin uchun kombinatsiyalangan maydon tanlanadi. Chunki unda ham yakkalik, ham juftlik bahslarini kuzatish mumkin. Bunday maydonning umumiy o'lchamlari va uning tarkibiy qismlarining nomlari 71- va 72-rasmlarda berilgan.



71-rasm. Kombinatsiyalangan badminton maydonchasining o'lchamlari.



72-rasm. Kombinatsiyalangan maydonning asosiy tarkibiy qismlari.

Izoh: badminton maydonchasidagi barcha chiziqlar 40 mm qalindlikda chiziladi.

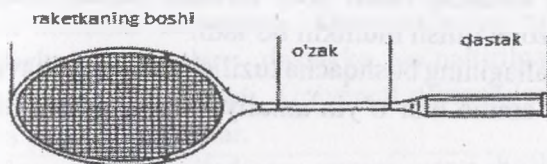
To'r. Badminton maydonchasi o'rtasidan uni teng ikkiga bo'lib turadigan, eni 760 mm bo'lgan to'r tortiladi. To'r maydonchani ikki tomonidagi maxsus ustunchalarga tortib bog'lanadi. To'rning tepa

qismi kengligi 75 mm bo'lgan oq lenta bilan tang'alangan bo'ladi. Ushbu lenta yetarlicha o'lchamdagi va mustahkamlikdagi trosga qotirilib, ikki tomondagi ustunlar bilan bir xil balandlikda bo'lishi kerak. Ustunlar bilan to'rning oxiri orasida tirqishlar bo'lmasligi kerak. Zarurat bo'lsa, to'rning chetlari ustunga bog'lab chiqiladi. Poldan to'rning yuqori qismigacha bo'lgan balandlik: ustunlar oldida – 1550 mm (juftlik o'yinlar uchun yon chiziqlardan balandlik), markazda esa – 1524 mm bo'lishi zarur. To'r teshiklarining o'lchami esa 15 mm.dan 20 mm.gacha bo'ladi. Odatda, to'r to'q rangli bo'ladi. Chunki shunda yorqin rangli volan ko'zga yaqqol tashlanib turadi.

Badminton o'yinining asosiy qurollari raketka va volan.

Raketkalar. Raketkaning muhim texnik elementini *o'yin yoki zarba qashqasi* tashkil qiladi. Kallagi klassik shaklda bo'lgan raketkalarda – u raketka kallagining simli yuzasi markazidagi doirasimon joy bo'lib, tuzilishidagi o'ziga xosliklarga ko'ra volanga eng samarali zarbalar berish imkonini yaratadi. Kallagi izometrik shaklda bo'lgan raketkalarda o'yin qashqasi biroz kattaroq bo'lib, klassik raketka bilan solishtirganda, u raketka kallagi gardishining yuqori qismiga qarab kengaygan bo'ladi.

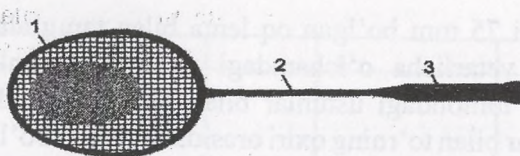
Klassik yog'och raketka quyidagi qismlardan tashkil topgan bo'ladi: kallak qismi, yelka, bo'yin, sterjen, dastak (73-rasm).



73-rasm. Klassik yog'och raketka.

Raketkaning kallagi gardish hamda to'r shaklidagi simlardan iborat bo'ladi.

Zamonaviy sintetik raketkalar nisbatan mukammal tuzilishga ega bo'lib, ularning tarkibiy qismlari quyidagicha nomlanadi: kallak, sterjen, dastak (74-rasm).

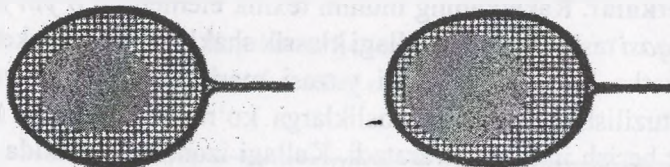


74-rasm. Zamonaviy sintetik raketka:

1 – kallak, 2 – sterjen, 3 – dastak.

Izoh: kulrangda o‘yin qashqasi ko‘rsatilgan.

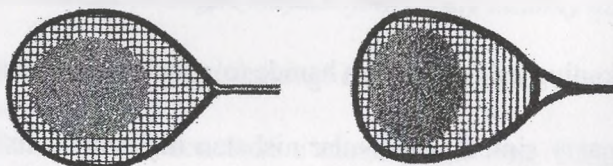
Odatda kallak qismi ikki xil bo‘lgan raketkalar tayyorlanadi. Ularning birinchisida kallak klassik ko‘rinishga ega bo‘lsa, ikkinchisida u izometrik shaklda bo‘ladi (75-rasm).



75-rasm. Raketka kallak qismlarining turlari.

Raketkaning bu ikki turi orasidagi farq shundaki, klassik raketkaning tuzilishidagi o‘ziga xosliklar uning yordamida nisbatan aniq va kuchli zarbalar berish imkonini yaratasa, izometrik raketkada o‘yin qashqasining kattaroq ekani bois zarbalar berish chog‘ida volanni yaxshiroq nazorat qilish mumkin bo‘ladi.

Raketka kallagining boshqacha tuzilishga ega tajribaviy namunalari ham mavjud, ammo ular o‘yin amaliyotida juda kam ishlatiladi (76-rasm).



76-rasm. Raketka kallagining tajribaviy namunalari.

Raketkalar uch xil: professional, yarim professional va havaskorlar uchun mo'ljallangan bo'ladi. Professional raketkalar havaskorlar uchun mo'ljallanganlariga qaraganda yaxshiroq o'yin sifatlariga ega bo'lib, ajralib turadi. Ular, odatda, qattiqroq, mustahkamroq, ko'proq kuch talab qiladigan bo'lib, buralish paytidagi qattiqligi bilan ham farq qiladi. O'yinchining sportchi sifatidagi mahorati qanchalik yuqori bo'lsa, u shuncha qattiqroq raketkada o'ynaydi. O'yin paytida volanning nazorat qilishga aynan raketka sterjenining buralishdagi qattiqligi hisobiga erishiladi. Mazkur holat volanning to'g'ri uchishiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Buning sababi shundaki, raketkaning markazi bilan zarba berilmaganda sterjenning buralishi yuz beradi. Agar u qattiq bo'lmasa, mana shu buralish oqibatida volanning uchish yo'nalishi o'zgarib ketadi. Boshqacha aytganda, volan o'yinchi yo'naltirgan tomonga emas, balki (uning uchun kutilmagan holatda) boshqa tomonga – maydon chetiga yoki to'rga borib tushadi. Raketkaning o'yinchidan qanday kuch talab qilishi ham juda muhim ahamiyatga ega. Raketkaning zarba kuchi boshqa jihatlar bilan birga aynan mana shu xususiyatga qarab belgilanadi. Mazkur ko'rsatkich raketkaning og'irligi va balansiga, ya'ni ana shu og'irlik gardish yaqiniga jamlanganmi, yoxud dastak yaqiniga ekaniga bog'liq bo'ladi. Agar balans raketka gardishi yaqiniga jamlangan bo'lsa, zarba kuchli chiqadi, ammo uni nazorat qilish qiyinroq bo'ladi. Hujumkor o'yinni xush ko'radigan badmintonchilar raketkaning balans kallakka yo'naltirilgan turlarini tanlashadi. Himoyaviy va to'r yaqinidagi o'yin tarafdorlari esa balans dastakka yo'naltirilgan raketkadan foydalanishni ma'qul ko'rishadi. Universal o'yinchilar esa aksariyat hollarda o'rta yo'lni tanlaydilar.

Raketkaning zarba beriladigan yuzasi yassi bo'lib, gardishga tortilgan va ayrim joylarida o'zaro to'qilgan kesishuvchi sim to'rdan iborat. Simli yuzaning zichligi bir xil bo'lishi shart, ya'ni uning markazida chetki qismlaridan ko'ra kamroq bo'lishi mumkin emas.

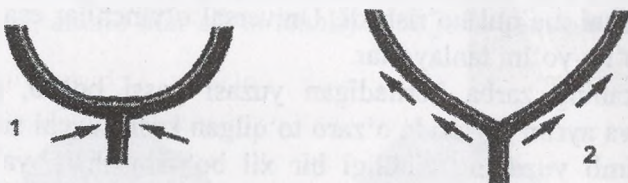
Raketkaning o'lchamlari quyidagicha: umumiy uzunligi 680 mm.dan, umumiy kengligi esa 230 mm.dan oshmasligi lozim. Raketka kallagining uzunligi 290 mm.dan ortiq bo'lmasligi zarur. Sim tortilgan yuzaning uzunligi 280 mm.dan, eniga esa 220 mm.dan ko'p bo'lmasligi kerak.

Raketkada ulangan predmetlar va bo'rtiq joylar bo'lmisligi kerak. Albatta, yeyilish va tebranishni cheklash yoki vazni taqsimlash, yoxud xavfsizlik maqsaddida raketka dastagini badmintonchining qo'liga bog'lashga mo'ljallangan tasma bundan mustasno. Shu bilan birga, bunday ulangan predmetlar va bo'rtiqlarning o'lchamlari ulardan ko'zlangan maqsadlarga to'la mos kelishi zarur. Shuningdek, raketkada o'yinchi uning shaklini o'zgartirishi uchun xizmat qiladigan moslamalar ham bo'lmisligi kerak.

Ortiqcha bosimning yoki bo'g'imlar jarohatlanishining oldini olishda raketkaning xususiyatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Buning uchun u imkon qadar yengil bo'lishi zarur. Raketkaning eng yaxshi zamonaviy modellari yetarlicha elastiklikka ega bo'lgan holda 100 grammdan oshmaydigan vaznga ega. Ammo savdoda yog'och yoki metallardan yasalgan og'ir, beso'naqay raketkalar ham uchrab turadi. Ular odatda plyaj badmintoni uchun mo'ljallangan bo'ladi. Agar mana shunday raketkada sport badmintoni o'ynalsa, sportchi bo'g'imlarini jarohatlab olishi hech gap emas.

Professional va yarim professional raketka ishlab chiqaruvchi taniqli firmalarning mahsulotlarida raketka nimadan yasalganini, uning vaznini, balansini hamda simlarining tavsiya etiladigan tortilish kuchini aks ettirgan maxsus tamg'a bo'lishiga e'tiboringizni qaratmoqchimiz.

Raketka kallagining sterjen bilan ulangan joyi uning muhim qismlaridan biri hisoblanadi (77-rasm).

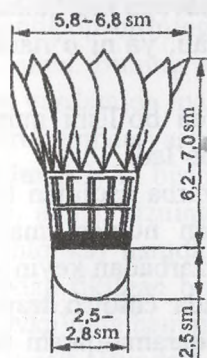


77-rasm. Raketka kallagining sterjen bilan ulangan joyi:

- 1 – raketka sterjeni va kallagining troyniksimon ulanishi, zarba kuchi troynikda sekinlashadi va uning kuchini kamaytiradi;
 2 – raketka sterjeni va kallagining troyniksimsiz ulanishi, zarba kuchi raketka kallagiga bir tekisda taqsimlanadi va uning kuchini oshiradi.

Shuni yodda tutish kerakki, troyniksimon ulanish, odatda, raketkani og'irroq qilib qo'yadi va o'yin qashqasining dinamik xususiyatlarini yomonlashtirib yuboradi.

Raketka sterjeni ham juda katta ahamiyatga ega. Uning konfiguratsiyasi raketkaning o'yindagi ko'rsatkichlariga, xususan uning dinamik xususiyatlarini (kuchini, egiluvchanligini, urishga qulayligini, volanni nazorat qilishni) yaxshilash maqsadida zarba kuchini raketka dastagidan kallagiga kuzatishga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi (78 rasm).



78-rasm. Raketka sterjenining turlicha konfiguratsiyalari: 1 – tekis klassik sterjen namunasi; 2 – kesimi o'zgartirilgan sterjen.

Volanlar. Volanlar uch turga bo'linadi: patli, plastik (to'liq sintetik) va aralash. Volan kallak va patli qismdan tashkil topgan bo'ladi. Professional musobaqa va turnirlar patli volanlarda o'ynaladi. Ularda kallakka ulangan 16 ta pat bo'ladi. Volanning og'irligi 4,74 grammdan 5,50 grammgacha bo'lib, uning o'lchamlari 79-rasmda keltirilgan.



79-rasm. Volanning umumiy ko'rinishi va o'lchamlari.

Plastik volanlar uchish xususiyatiga ko'ra patli volanlardan ma'lum darajada farq qiladi va asosan havaskorlar uchun mo'ljallangan bo'ladi. Shu bilan birga, plastik volanlarning o'yinga yaroqlilik xususiyati patli volanlarga nisbatan uzoqroq saqlanib qoladi. Po'kak kallakli aralash volanlar uchish xususiyatiga ko'ra patli volanlarga yaqin turadi. Plastik kallakli

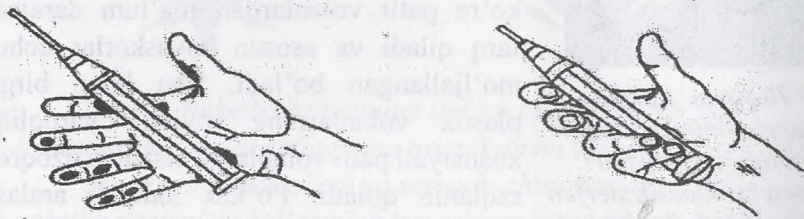
volan modellari boshlovchi badmintonchilarga tavsiya etiladi. Garchi ularning uchish xususiyatlari yomonroq bo'lsada, boshlovchilarga ko'proq xizmat qiladi, chunki ular noaniq zarbalarga (masalan, raketka gardishi bilan urishlarga) chidamliroq bo'ladi.

Bir xil modeldagi sifatli plastik volanlar uchish xususiyatiga ko'ra farqlanadi va atrof-muhitning ma'lum bir haroratlarida ishlatiladi. Buni volanning kallagidagi aylana tasmaning rangidan farqlab olsa bo'ladi. Qizil tasma – eng tez uchar volan, sovuq havoda o'ynashga mo'ljallangan, moviy – o'rtacha tezlikka ega bo'lib, me'yoridagi harorat uchun, yashil – tezligi past volan, issiq havoga mo'ljallangan. Sport zallarida odatda moviy yoki yashil tasmali, ya'ni o'rtacha va past tezlikka ega volanda o'ynaladi.

Plastik volanlarning patlari ham turli rangda bo'lishi mumkin. Lekin odatga ko'ra, ular oq, yoxud sariq rangli bo'ladi.

Volanlarni sinab ko'rish uchun baland-olis zarba usulidan foydalaniladi, bunda raketkaning volanga uriladigan nuqtasi maydonchanning orqa chizig'ida bo'lishi kerak. Bunday zarbadan keyin volan maydonchanning yon chizig'iga parallel ravishda chiqish trayektoriyasida harakatlanishi zarur. Maydonchanning qarama-qarshi tomonidagi orqa chiziqdan 990 mm.dan 550 mm.gacha bo'lgan oraliqda yerga tushgan volanlar qoniqarli, deb hisoblanadi.

Simlar. Simlar qalinligiga ko'ra farqlanadi (80-rasm). Badminton simlari 0,66 dan 0,85 mm.gacha bo'ladi. Sim qanchalik ingichka bo'lsa, u shunchalik sezuvchan va unda o'ynash mos ravishda qulayroq hisoblanadi. Ammo o'z navbatida, ingichka sim tez uziladi. Shu bois agar siz ingichka simli raketkada o'ynashni ma'qul ko'rsangiz, raketkangizni tez-tez taranglashtirib turishingizga to'g'ri keladi.



80-rasm. Ko'p qatlamli sintetik badminton simining tuzilishi.

O'rtacha darajaga chiqqan havaskorlarga simining qalinligi 0,7 dan 0,8 mm.gacha bo'lgan raketkalarini tavsiya qilish mumkin.

Yaxshilab, mo'tadil qattiq tortilgan simlar (10-12 kg) o'yinchining texnik imkoniyatlarini oshirib, bo'g'implarga ortiqcha bosim tushish xavfini qisman kamaytiradi. Sport jihozlari ishlab chiqaruvchi taniqli firmalarning mahsuloti bo'lgan raketkalarining asosiy modellar qatorida simlarni tarang tortishning me'yori ko'rsatilgan tamg'a bo'ladi. Ana shu me'yor buzilsa, raketkaning gardishi deformatsiyalanib, u sinishi mumkin. Simlar dumaloq shaklga ega bo'lib, har safar tarang tortilganda bir-birining ustida harakatlanishi mumkinligini ham yodda tutish lozim. Buning oldini olish uchun odatda, dastlabki davrda ular traferat yordamida maxsus bo'yoq bilan qotirib chiqiladi. U ma'lum bir sport kompaniyasining ramzini bildiradi.

Kiyim. Kiyim birinchi galda qulay – katta ham, kichik ham bo'lmusligi, aynan sizning o'lchamingizga mos kelishi kerak. Futbolka (badmintonka) hamda ichki short (agar u ham bo'lsa) paxta tola-li matodan tikilgan bo'lishi tavsiya etiladi. Iloji bo'lsa, oyoq kiyim (krossovka)ning ham maxsus badminton uchun mo'ljallanganini xarid qilish kerak. Bunday krossovkalarda badmintonchining o'ziga xos harakatlarida bosim tushadigan qismlari mustahkam bo'ladi. Maxsus poyabzal nisbatan ancha qulay va jarohatdan saqlovchi bo'ladi. Asosiysi – kiyim badminton o'ynashga xalaqit bermasligi kerak.

5.2. O'yin qoidalari haqida

Quyida badminton o'yinining asosiy qoidalari va hakamlar uchun tavsiyalarni keltirib o'tishni lozim topdik.

Mazkur qoidalar B.I.Saxnov, I.F. Fedorishev, M.M.Polevshikov, A.V.Petrulinlardan iborat mamlakat (Rossiya) toifasidagi hakamlar jamoasi tomonidan 2006 yil may oyida BWF (ilgarigi IBF)ning umumiy yig'ilishida amaliyotga kiritilgan "Badminton o'yini qoidalari" asosida tayyorlangan.

Asosiy tushunchalar

3 - jadval

O'yinchi	Badminton o'ynovchi har qanday inson
Match	Raqiblar tomonidan bir-biriga qarshi yakka tartibda yoki juftlikda o'tkaziladigan asosiy badminton musobaqasi
Yakkalik bahsi	Ikki nafar raqib bir-biriga qarshi kurashadigan match
Juftlik bahsi	Har bir tomondan ikki nafardan sportchilar juftligi bir-biriga qarshi bellashadigan match
Oshiruvchi tomon	Volanni oshirishni bajaruvchi tomon
Qabul qiluvchi tomon	Oshirilgan volanni qaytaruvchi tomon
O'yin	Volan oshirilgandan boshlanib, to u o'yindan chiqib ketguncha davom etuvchi zarbalar ketam-ketligi
Zarba	Raketkaning volanga yo'naltirilgan harakati

1. Kort (maydoncha) va jihozlar

1.1. Yakkalik va juftlik bahslari uchun mo'ljallangan kort (maydoncha) qalinligi 40 mm bo'lgan chiziqlar bilan belgilangan to'g'ri burchakli bo'lishi kerak.

1.2. Chiziqlar oson farqlanadigan, oq yoki sariq rangda bo'lgani ma'qul.

1.3. Barcha chiziqlar o'zlari chegaralarini belgilaydigan o'yin maydonining tarkibiy qismlari hisoblanadi.

1.4. To'r tortiladigan ustunlar kort yuzasidan 1,55 sm balandlikda, to'rni 1.10-bandda ko'rsatilganidek tarang tortib turish va egilib ketmaslik uchun yetarlicha mustahkam bo'lishi kerak. Ustunlarning tayanchlari o'yin maydonida bo'lmasligi lozim.

1.5. Ustunlar, yakkalik yoki juftlik o'yinlari o'tkazilishidan qat'i nazar, juftlik bahslari uchun mo'ljallangan yon chiziqlarga o'rnatiladi.

1.6. To'r to'q rangli nafis va pishiq ipdan bir xil qalinlikda, teshiklari 15x15 mm.dan 20x20 mm.gacha qilib tayyorlanadi.

1.7. Bo'yiga to'rning uzunligi 0,76 m. eniga esa 6,1 m.dan kam bo'lmasligi kerak.

1.8. To'rning yuqori qismidan eni 75 mm.bo'lgan va ikkiga buklangan hamda ichidan chilvir o'tgan oq rangli tasma tortiladi.

1.9. Tasma to'ri ustunlarga tarang tortib turish uchun yetarli darajada uzunlikka va pishiqlikka ega bo'lishi zarur.

1.10. To'ring yuqori qismi kort markazida uning yuzasidan 1,524 m. juftlik bahslari uchun yon chiziqlardan 1,55 m. balandlikda bo'lishi kerak.

1.11. To'ring yon qismi va ustun oralig'ida bo'shliq bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi. Imkoniyat bo'lsa to'ri ustunga to'liq bog'lab chiqish lozim.

1.12. Agar kortda bir vaqtning o'zida ham juftlik, ham yakkalik o'yinlari uchun chiziqlar tortib chiqishning imkoni bo'lmasa, faqat yakkalik bahslari uchun chiziq tortish mumkin. Kortning orqa chiziqlari volanni oshirishning orqa chiziqlari bo'ladi, eni 40 mm bo'lgan ustunlar yoki mato tasmalar, ularning o'rnini bosuvchi materiallar to'rda yon chiziqlar ustiga tik holatda joylashtiriladi.

1.13. Hakamlar minorasi kort (maydoncha) o'rtasida to'ring davomi sifatida o'rnatiladi. Bunda hakam ustundan 0,5-1 metr masofada bo'lishi zarur. Minora o'rindig'ining balandligi yerdan 1,55 metrdan kam, 1,70 metrdan ortiq bo'lmasligi kerak.

2. Volan.

2.1. Volan tabiiy va (yoki) sintetik materiallardan tayyorlanadi. Qanday materialdan tayyorlanganidan qat'i nazar, volanning uchish xarakteristikalari nafis charm qoplangan po'paksimon kallakli patli tabiiy volanniki bilan deyarli bir xil bo'lishi kerak.

2.2. Patli volan.

2.2.1. Kallakka qotirilgan 16 ta pati bo'lishi zarur.

2.2.2. Patning uchidan kallakkacha bo'lgan uzunlik bir xilda, ya'ni 62 mm.dan 70 mm.gacha bo'lishi kerak.

2.2.3. Patlarning oxiri diametri 58-68 mm bo'lgan doira tashkil qilishi lozim.

2.2.4. Patlar ip yoki boshqa mos keladigan material bilan mustahkamlab qotiriladi.

2.2.5. Kallakning diametri 25-28 mm, pastida yarim shar shaklida bo'ladi.

2.2.6. Volanning vazni 4,74-5,50 g bo'lishi kerak.

2.3. Patsiz volan.

2.3.1. Tabiiy patlar patsimon sintetik materiallar bilan almashtiriladi.

2.3.2. Volanning kallagi, o'lchamlari va vazni 2.2.2, 2.2.3, 2.2.5 va 2.2.6-bandlarda keltirilgan talablarga mos kelishi zarur. Sintetik materiallarning zichligi va xarakteristikalari tabiiy materiallardan farq qilishi bois qayd etilgan o'lchamlardan 10 foizgacha farq bo'lishi mumkin.

3. Volanning tezligini tekshirish

3.1. Volanni tekshirish uchun kortning (maydonchani) orqa chizig'idan yon chiziqqa parallel tarzda oldinga pastlab to'g'ri zarba beriladi.

3.2. O'yin uchun yaroqli volan kortning qarama-qarshi tomonidagi orqa chiziqdan 530 mm.dan kam 990 mm.dan ortiq bo'lmagan masofaga tushishi kerak.

4. Raketka

4.1. Raketkaning o'lchamlari uzunligiga 680 mm.dan, eniga esa 230 mm.dan oshmasligi zarur. Raketka 4.1.1-4.1.5-bandlarda ta'riflangan asosiy qismlardan iborat bo'ladi.

4.1.1. Dastak – o'yinchi raketkani ushlab turishi uchun mo'ljallangan maxsus qism.

4.1.2. Raketkaning simli yuzasi volanga zarba berish uchun mo'ljallangan qismidir.

4.1.3. Kallak simli yuzani ushlab turadi.

4.1.4. Sterjen kallakni dastak bilan bog'laydi.

4.1.5. O'tkazgich (agar mavjud bo'lsa) sterjenni kallak bilan bog'laydi.

4.2. Simli yuza

4.2.1. Yuza yassi bo'lishi, o'zaro kesishadigan va kesishgan joyida chatishadigan simlardan tashkil topishi kerak; u bir xil, markazida ham boshqa joylaridagi kabi bo'lishi zarur.

4.2.2. Simlarning uzunligi raketka kallagining bo'yiga 280 mm.dan eniga esa 220 mm.dan oshmasligi kerak, ammo simlar ayrim hollarda, quyidagi shartlar bilan, o'tkazgich sohasiga ham uzayishi mumkin:

4.2.2.1. Mazkur oraliq eniga 35 mm.dan oshmasligi;

4.2.2.2. simli yuzaning umumiy uzunligi 330 mm.dan ortib ketmasligi kerak.

4.3. Raketka.

4.3.1. Raketkada simlarning yeyilishi yoki uzilishining oldini olish, tebranishni kamaytirish, balansni o'zgartirish, dastakni o'yinchining qo'liga mahkamlash uchun mo'ljallangan hamda me'yoridagi o'lcham va joylashuvga ega bo'lgan maxsus qismlardan boshqa ortiqcha o'rnatma va chiqib turuvchi predmetlardan xoli bo'lishi zarur.

4.3.2. O'yinchi raketkaning tuzilishini o'zgartirishi uchun xizmat qiladigan har qanday moslamalar bo'lmasligi kerak.

5. Kiyim-bosh.

Milliy badminton federatsiyalari badminton o'ynash uchun zarur bo'ladigan volan, raketka, kiyim-boshlardan foydalanish masalalarini hal qiladi. Bunday tartibga solish Federatsiyaning tashabbusi bilan ham, istalgan manfaatdor tomonning, jumladan, hakamlar, sportchilar, badminton jihozlari ishlab chiqaruvchilar, hududiy federatsiyalar yoki ularning a'zolarining taklifiga binoan ham amalga oshirilishi mumkin.

6. Qur'a tashlash

6.1. O'yin boshlanishi oldidan qur'a tashlanadi; qur'ada yutgan tomon 6.1.1 va 6.1.2-bandlarda ko'rsatilganlardan birini tanlaydi, ya'ni:

6.1.1. Volanni oshirish yoki uni qabul qilish;

6.1.2. O'yinni kortning qaysi tomonida olib borish.

6.2. Qur'ani boy bergan tomon esa qolganini tanlaydi.

6.3. Sportchilarga o'yin boshlanishi oldidan chigalyozdi mashqlari uchun 2 daqiqa vaqt beriladi.

7. Hisob

7.1. O'yin tomonlardan biri uchta geymdan ikkitasi yutguniga qadar davom etadi.

7.2. Birinchi bo'lib 21 ochko jamg'argan sportchi geymni yutgan hisoblanadi (7.4 va 7.5-bandlarda ko'rsatilgan holatlar bundan mustasno).

7.3. Zarbalar almashinuvini yutgan tomonga ochko beriladi. Raqibi xatoga yo'l qo'ygan yoki volan raqibi maydonchasida kort yuzasiga tushib o'yindan chiqib ketgan holatlarda sportchi zarbalar almashinuvini yutgan hisoblanadi.

7.4. Hisob "20:20" bo'lganda, birinchi bo'lib ikki ochkolik ustunlikka erishgan tomon g'alaba qozongan tomon geymni yutadi.

7.5. Hisob "29:29" bo'lganda 30-ochkoni qo'lga kiritgan sportchi geymni yutgan hisoblanadi.

7.6. Geymni yutgan sportchi keyingi geymni volanni oshirish bilan boshlab beradi.

8. Tomonlarni almashish

8.1. Sportchilar quyidagi hollarda maydonchada tomonlarni almashadilar:

8.1.1. birinchi geym tugagandan keyin;

8.1.2. ikkinchi geym yakunlangandan so'ng (agar uchinchi geym ham o'tkazilsa);

8.1.3. uchinchi geymda sportchilardan biri 11 ochko to'plagandan keyin.

8.2. Agar tomonlarni almashish o'z vaqtida amalga oshirilmagan bo'lsa, bu narsa aniqlanishi bilan, volan o'yindan chiqqach, tomonlar almashiladi. Bunda amaldagi hisob saqlanib qoladi.

9. Oshirish

9.1. Oshirish to'g'ri bajarilganda:

9.1.1. volanni oshiruvchi va uni qabul qiluvchi sportchilar bunga tayyor bo'lishsa, tomonlardan birortasi oshirishni keragidan ortiq cho'zib yubormasligi zarur; oshirish paytida raketka oldinga harakatni boshlagandan keyin (9.2-band) yo'l qo'yiladigan to'xtalish xato (folt) hisoblanadi;

9.1.2. volanni oshiruvchi ham, uni qabul qiluvchi ham o'zaro diagonal joylashgan oshirish maydonlarida, bu maydonlarni chegaralab turuvchi chiziqlarni bosmasdan turishlari kerak;

9.1.3. volanni oshirish uchun harakat boshlangandan (9.2-band) to volan oshirilgunga qadar (9.3-band) uni oshiruvchining ham, qabul qiluvchining ham har ikkala oyog'i yerdan uzilmasligi zarur;

9.1.4. oshiruvchining raketkasi dastlab volanning kallagiga tegishi kerak;

9.1.5. raketka bilan zarba berish paytida volan to'lig'icha sportchining belidan pastda turishi kerak; oshiruvchining eng pastki qovurg'asidan o'tgan tasavvurdagi aylana chiziq bel hisoblanadi;

9.1.6. volanga zarba berish paytida oshiruvchining raketkasining sterjeni pastga qarab turishi shart;

9.1.7. volanni oshirish uchun harakat boshlangandan (9.2-band) oshirish yakunlangunga qadar (9.3-band) oshiruvchining raketkasi faqat oldinga qarab harakatlanishi zarur;

9.1.8. volan oshiruvchining raketkasidan boshlab to'rtinchi ustidan oshib o'tguncha ko'tarilib boruvchi chiziq bo'yicha harakatlanishi kerak, toki mabodo u qaytarilmaydigan bo'lsa, oshirishning tegishli maydoniga tushishi kerak(boshqacha aytganda, uni chegaralovchi chiziqlar ichiga yoki ularning ustiga);

9.1.9. oshiruvchi volanni urishda xato qilmasligi kerak.

9.2. Sportchilar maydonchada o'z o'rinlarini egallaganlaridan keyin volanni oshiruvchining raketkasining oldinga qarab boshlangan birinchi harakati oshirishning boshlanishi hisoblanadi.

9.3. Oshirish boshlangandan keyin (9.2-band) volanga oshiruvchining raketkasi bilan zarba berilsa yoki u xatoga yo'l qo'ysa, oshirish amalga oshirilgan hisoblanadi.

9.4. Qabul qiluvchi tomon tayyor bo'lmaguncha volanni oshirish mumkin emas, ammo u oshirilgan volanni qaytarishga harakat qilsa, qabul qilishga tayyor hisoblanadi.

9.5. Juftlik bahslarida volanni oshirish vaqtida (9.2 va 9.3-bandlar) oshiruvchi va qabul qiluvchi o'yinchilarning sheriklari maydonchani o'z tomonlarida istalgan joyni egallashlari mumkin, faqat oshiruvchi yoki qabul qiluvchiga qarama-qarshi tomonni to'sib qo'ymasliklari kerak.

10. Yakkalik bahslari

10.1. Volanni oshirish va uni qabul qilish:

10.1.1. oshiruvchida ochko bo'lmaganda yoki juft ochkoga ega bo'lganda o'yinchilar volanni o'z maydonchalarining o'ng tomonidan oshirishlari (qabul qilishlari) kerak;

10.1.2. oshiruvchida toq sonli ochko bo'lganda o'yinchilar volanni o'z maydonchalarining chap tomonidan oshirishlari (qabul qilishlari) kerak.

10.2. O'yin tartibi va kortdagi joylashuv:

O'yin jarayonida volan oshiruvchi va qabul qiluvchi tomonidan, to'rtinchi o'yindan chiqib ketmaguncha navbati bilan qaytarilishi zarur (15-band).

10.3. Hisob va oshirish.

10.3.1. Agar oshiruvchi o'yinni yutsa, unga ochko beriladi (7.3-band). Shundan so'ng u yana, faqat bu safar maydonchasining boshqa tomonidan, volanni oshiradi.

10.3.2. Agar oshirishni qabul qiluvchi tomon yutib olsa (7.3-band), unga ochko beriladi va u yangi oshiruvchiga aylanadi.

11. Juftlik bahslari

11.1. Volanni oshirish va uni qabul qilish.

11.1.1. oshiruvchi tomonda ochko bo'lmaganda yoki juft ochkoga ega bo'lsa, ular volanni o'zlarining oshirish maydonining o'ng tomonidan oshirishadi;

11.1.2. oshiruvchi tomonda toq ochkoga ega bo'lsa, ular volanni o'zlarining oshirish maydonining chap tomonidan oshirishadi;

11.1.3. qabul qiluvchi tomonning oxirgi volanni oshirgan o'yinchisi o'sha – o'zi volanni oshirgan maydonchada qoladi; sherigi esa qo'shni maydonchadan joy oladi;

11.1.4. O'yinchilar o'zlari volanni oshirganda ochko yutgunlariga qadar joylarini almashtirishlari mumkin emas;

11.1.5. volanni qaysi tomon oshirayotganidan qat'i nazar, u oshiruvchi tomonning ochkosiga mos keladigan maydonchadan oshirilishi shart, 12-bandda qayd etilgan holatlar bundan mustasno;

11.2. Volanni qaytarish ketma-ketligi va kortda joylashuv.

O'yin jarayonida oshirilgan volanni uni qabul qiluvchi tomondagi o'yinchilarning istalgan biri qaytarishi mumkin; o'z navbatida qarama-qarshi tomon ham o'z maydonchasidagi istalgan joydan uni qaytaradi, shu tarzda volan o'yindan chiqmaguncha davom etadi (15-band).

11.3. Ochkolar hisobi.

11.3.1. agar volanni oshirgan tomon o'yinni yutib olsa (7.3-band), unga ochko beriladi va u endi maydonchasining boshqa tomonidan oshiradi.

11.3.2. agar volanni qabul qilgan tomon o'yinni yutib olsa (7.3-band), unga ochko beriladi va u oshiruvchi tomonga aylanadi;

11.4. Oshirishning ketma-ketligi.

Har qanday o'yinda oshirish huquqi ketma-ket quyidagicha o'tadi:

11.4.1. o'yinni oshirishning o'ng maydonidan boshlagan birinchi oshiruvchidan;

11.4.2. birinchi qabul qiluvchining sherigiga; volanni oshirish oshirish maydonining chap tomonidan bajarilishi kerak;

11.4.3. birinchi oshirgan o'yinchining sherigiga;

11.4.4. birinchi qabul qilgan o'yinchiga;

11.4.5. birinchi oshirgan o'yinchiga va shu tarzda.

11.5. Biror bir o'yinchi volanni navbatdan tashqari oshirishi, navbatsiz qabul qilishi yoki bitta geymda ikkita oshirishni ketma-ket qabul qilishi mumkin emas. 12-bandda qayd etilgan holatlar bundan mustasno.

11.6. Geymni yutib olgan tomonning istalgan bir o'yinchisi keyingi geymda birinchi bo'lib volanni oshirishi, shuningdek yutqazgan tomonning istalgan sportchisi birinchi bo'lib volanni qabul qilishi mumkin.

12. Oshirish maydoni xatolari

12.1. Quyidagi holatlarda oshirish maydoni xatosiga yo'l qo'yilgan hisoblanadi:

12.1.1. sportchi volanni navbatsiz oshirsa yoki qabul qilsa;

12.1.2. sportchi volanni tegishli oshirish maydonchasidan oshirgan yoki qabul qilmasa.

12.2. Agar oshirish maydonchasi borasida xatoga yo'l qo'yilsa, u to'g'rilanmaydi va geym o'yinchilarning joylashuvini o'zgartirgan holda davom ettiriladi.

13. Qoida buzilishi

Quyidagi holatlarda qoida buzilgan (folt) hisoblanadi:

13.1. volan qoidalarga rioya etmasdan oshirilsa (9.1-band);

13.2. oshirish paytida volan:

13.2.1. to'rga tegib unga ilinib qolsa;

13.2.2. to'rdan uchib o'tib unga osilib qolsa;

13.2.3. qabul qiluvchi o'yinchining sherigi tomonidan qaytarilsa.

13.3. o'yin paytida volan:

13.3.1. kortdan tashqariga tushsa;

13.3.2. to'r teshigidan yoki uning ostidan uchib o'tsa;

13.3.3. to'rdan o'tmasa;

13.3.4. zalning shiftiga yoki devorlariga tegsa;

13.3.5. o'yinchining tanasiga yoki kiyimiga tegsa;

13.3.6. kort tashqarisida turgan istalgan narsa yoki shaxsga tegsa;

(agar zarurat bo'lsa, musobaqa o'tkazilayotgan inshootning tuzilishidan kelib chiqib, tashkilotchilar volan to'siqqa tegishi bilan bog'liq alohida shartlarni ham belgilashlari mumkin).

13.3.7. raketkada ushlab olingan yoki tutib qolingan va shundan keyin zarba berish chog'ida otib yuborilgan bo'lsa;

13.3.8. volan bitta o'yinchi tomonidan ketma-ket ikkita zarba bilan qaytarilsa. Ammo bitta zarba paytida volan raketkaning ham kallagiga, ham simli yuzasiga tegsa, xato hisoblanmaydi;

13.3.9. o'yinchi va uning sherigi tomonidan ketma-ket qaytarilsa;

13.3.10. o'yinchining raketkasiga tegib, raqib maydonchasi tomonga harakatni davom ettirmasa.

13.4. o'yin paytida sportchi:

13.4.1. to'r yoki ustunlarga raketkasi, tanasi yoki kiyimi bilan tegsa;

13.4.2. raketkasi yoki tanasi to'r ustidan raqib tomonga o'tib ketsa; ammo zarbaning boshlanishi va raketka bilan volanning birlamchi uchrashuvi o'z maydonchasida bo'lgan bo'lsa, zarba beruvchi volanni raketkasi bilan to'rning qarama-qarshi tomonigacha o'tkazib qo'yishi mumkin;

13.4.3. raketkasi yoki tanasi to'r ostidan raqib tomonga o'tib ketib, unga xalaqit qilsa yoki uni chalg'itsa;

13.4.4. to'rning ustida turgan volanga zarba berish chog'ida raqibiga xalaqit qilsa, ya'ni uni raketkasi yoki tanasi bilan to'sib qolsa;

13.4.5. har qanday harakatlar, masalan; imo-ishoralar yoki qichqiriqlar bilan raqibni chalg'itsa.

13.5. 16-bandda qayt etilgan qoidabuzarliklarni sodir etsa.

14. "Bahsli" holat.

14.1. "Bahsli" holat minoradagi hakam tomonidan e'lon qilinadi.

14.2. "Bahsli" holat e'lon qilinishi oldidan "To'xta" degan komanda beriladi.

14.3. "Bahsli" holat quyidagi vaziyatlarda yuzaga keladi:

14.3.1. volanni qabul qiluvchi tomon qabul qilishga tayyor bo'lmasidan oshiruvchi oshirishni bajarsa (9.5-band);

14.3.2. volanni oshirish paytida oshiruvchi ham, qabul qiluvchi ham qoidani buzishsa;

14.3.3. o'yin paytida volan:

14.3.3.1. to'rga ilinib, uning yuqori qismida osilib qolsa;
14.3.3.2. to'rdan uchib o'tayotib unga osilib qolsa;
14.3.3.3. volanga shikast yetsa va uning kallagi boshqa qismidan to'liq ajralib ketsa.

14.3.4. Minoradagi hakamning fikricha, o'yin to'xtatilgan yoki sportchi raqibining murabbiysi tomonidan chalg'itilgan bo'lsa.

14.3.5. yon hakam vaziyatni ko'rmay qolgan bo'lsa, minoradagi hakam esa qaror qabul qila olmasa.

14.3.6. har qanday noaniq va tushunarsiz holatda.

14.4. "Bahsli" holat e'lon qilinganda volanni oxirgi oshirish bilan boshlangan o'yin vaziyati hisobga olinmaydi va volanni oshirgan sportchi oshirishni takroran bajaradi.

15. Volan o'yindan tashqarida.

Quyidagi holatlarda volan o'yindan tashqarida hisoblanadi:

15.1. to'rga yoki ustunga urilib, zarbani amalga oshirgan o'yinchi tomonda kortga tusha boshlasa;

15.2. kort yuzasiga kelib tushsa (maydoncha chegaralarini belgilovchi chiziqlar ichida yoki ulardan tashqarida);

15.3. "bahsli" holat, "to'xta" komandasi yoki qoidabuzarlik (folt) e'lon qilinsa.

16. O'yinning uzluksizligi, sportga xos bo'lmagan xatti-harakat, jazolash

16.1. O'yin birinchi oshirish amalga oshirilgandan boshlab to match yakunlangunga qadar davom etishi kerak. 16.2 va 16.3-bandlarda ko'rsatilgan holatlar bundan mustasno.

16.2. Tanaffuslar:

Barcha matchlarda tanaffuslarga quyidagi tartibga ruhsat berilishi kerak:

16.2.1. har bir geymda tomonlardan birining ochkolari 11 ga yetganida 60 soniyadan ko'p bo'lmagan vaqtga;

16.2.2. birinchi va ikkinchi hamda ikkinchi va uchinchi geymlar o'ralig'ida 120 soniyadan ortiq bo'lmagan vaqtga;

(badminton matchlari televideniye orqali namoyish etilsa, Bosh hakam o'yin boshlanishi oldidan 16.2-bandda qayd etilgan tanaffuslar majburiy va aniq belgilangan vaqtdan iborat bo'lishi to'g'risida qaror qabul qilishi mumkin).

16.3. O'yinni vaqtincha to'xtatish:

16.3.1. o'yinchilarga bog'liq bo'lmagan vaziyatlar yuzaga kelganda, minoradagi hakam qancha ma'qul topsa, shuncha vaqtga o'yinni to'xtatib turishi mumkin;

16.3.2. alohida vaziyatlarda Bosh hakam o'yinni to'xtatishi mumkin;

16.3.3. agar o'yin vaqtincha to'xtatilsa, u to'xtatilgungacha yuzaga kelgan hisob saqlanib qolinishi va o'yin ana shu hisobdan davom ettirilishi kerak.

16.4. O'yindagi to'xtalishlar:

16.4.1. O'yin hech qachon sportchiga nafasini rostlab olish, kuch to'plash yoki maslahat olish uchun imkon berish maqsadida to'xtatilishi mumkin emas.

16.5. Maslahatlar va o'yinchilarning kortdan chetga chiqishi:

16.5.1. O'yin paytida faqat volan o'yindan tashqari holatda (15-band) bo'lgandagina sportchi maslahat olishi mumkin;

16.5.2. sportchilardan birortasi o'yin davomida minoradagi hakamning ruhsatisiz kortni tark etishi mumkin emas. 16.2-bandda qayd etilgan tanaffuslar bundan mustasno.

16.6. O'yinchi quyidagilarga haqli emas:

16.6.1. ataylab o'yinda to'xtalish yoki to'xtab turishlarni yuzaga keltirishga;

16.6.2. volanning uchishi tezligini o'zgartirish maqsadida ataylab uning shaklini o'zgartirishga;

16.6.3. o'zini nafsoniyatga tegadigan tarzda tutishga;

16.6.4. boshqa sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlarni sodir etishga.

16.7. Qoidabuzarliklarning oldini olish:

16.7.1. minoradagi hakam quyidagilar vositasida 16.4, 16.5 va 16.6-bandlarda qayd etilgan qoidabuzarliklarning oldini olishi kerak:

16.7.1.1. qoidabuzarga sariq kartochka ko'rsatib ogohlantirish berish;

16.7.1.2. agar o'yinchi qizil kartochka ko'rsatib ogohlantirilgan bo'lsa, qoidabuzarga "folt" e'lon qilish. Ikki marta shu tarzda qoida buzilishi "doimiy qoidabuzarlik" deb baholanadi.

16.7.2. o'yinchi tomonidan jiddiy xatti-harakat, doimiy qoidabuzarlik yoki 16.2-bandning buzilishi sodir etilganda, ikkinchi qizil kartochkani ko'rsatish bilan birga, bu haqda Bosh hakamga xabar berish. Bosh hakam sportchini ushbu matchni davom ettirishdan mahrum etish va unga 0:21, 0:21 hisoblarida mag'lubiyat yozish huquqiga ega.

5.3. Hakamlar apparati tuzulmasi

17.1. Bosh hakam har bir match tarkibiy qismi bo'lgan turnir yoki boshqa musobaqaning o'tkazilish uchun to'liq javobgar hisoblanadi.

17.2. Minoradagi hakam, agar u tayinlangan bo'lsa, mazkur matchning o'tkazilishi, kortning holati va uning atrofidagi vaziyat uchun javobgar sanaladi. Minoradagi hakam Bosh hakamga bo'ysunadi.

17.3. Agar volanni oshiruvchi tomonidan uni oshirish paytida qoidabuzarliklar sodir etilsa (9-band), hakam ana shu qoidabuzarlikni qayd etadi.

17.4. Yon hakam volan maydoncha chegaralarini belgilab beruvchi chiziq hududiga tushdimi yoki undan tashqarigami, shuni aniqlab beradi.

17.5. Barcha hakamlarning qarorlari ana shu hakamlar javobgar bo'lgan o'yin holatlari bo'yicha yakuniy hisoblanadi. Agar minoradagi hakam yon hakam xatoga yo'l qo'ydi, deb topsa, uning qarorini bekor qilishi mumkin.

17.6. Minoradagi hakam quyidagilarga majbur:

17.6.1. O'yin qoidalari rioya etish va ularni hayotga tatbiq qilishga, shu jumladan, "bahsli" holat, qoidabuzarlik va foltni, agar ular sodir etilsa, aniqlash;

17.6.2. bahsli holatlar yuzaga kelganda keyingi oshirishgacha ular yuzasidan qaror chiqarish;

17.6.3. matchning borishi to'g'risida sportchilar va tomoshabinlarni aniqlash va baland ovozda xabardor qilib borish;

17.6.4. Bosh hakam bilan maslahatlashgan holda oshirish joyidagi va yon hakamlarni tayinlash yoki chetlashtirish;

17.6.5. tayinlanmagan hakamlarning vakolatida bo'lgan masalalar bo'yicha qarorlar qabul qilish;

17.6.6. kortdagi hakamlardan birortasi yuzaga kelgan vaziyat bo'yicha qaror chiqarishga imkonsiz bo'lib qolganda, o'z qarorini qabul qilish yoki "bahsli" holat e'lon qilish;

17.6.7. Bosh hakamga 16-bandga taalluqli har qanday holatlar yuzasidan xabar berish;

17.6.8. Faqat o'yin qoidalariga taalluqli masalalarda qonoatlan-tirilmagan barcha apellatsiyalarni Bosh hakamga yetkazish. (Mazkur apellatsiyalar volanni keyingi oshirish amalga oshirilguncha yoki o'yinning oxiri bo'lsa, apellatsiya berayotgan tomon kortdan chiqib ketmasidan kiritilishi kerak).

Minoradagi hakamlar uchun atamalar

Mazkur ilovada minoradagi hakam o'yin davomida ishlatadigan standart atamalar keltirib o'tilgan.

1. O'yinchilarni tanishtirish:

1.1. Xonimlar va janoblar:

1.1.1. Mening o'ng tomonimda (o'yinchining (o'yinchilarning) ismi sharifi, ular vakil bo'lgan hudud nomi aytiladi), chap tomonimda esa o'yinchining (o'yinchilarning) ismi sharifi, ular vakil bo'lgan hudud nomi aytiladi);

1.1.2. Mening o'ng tomonimda (hudud, jamoa nomi aytiladi) vakili (vakillari) bo'lmish (o'yinchining (o'yinchilarning) ismi sharifi aytiladi), chap tomonimda esa (hudud, jamoa nomi aytiladi) vakili (vakillari) bo'lmish (o'yinchining (o'yinchilarning) ismi sharifi aytiladi);

1.1.3. Oshiruvchi (o'yinchining ismi sharifi yoki hudud, jamoa nomi aytiladi), qabul qiluvchi (o'yinchining ismi sharifi yoki hudud, jamoa nomi aytiladi).

2. Matchning boshlanishi, hisobni e'lon qilish, tanaffuslar, geymlarning yakunlanishi

2.1. Nol-nol o'ynanglar

2.2. Oshirish ... tomonga o'tadi

2.3. Bir daqiqa tanaffus

2.4. Kort ... (raqami aytiladi) 20 soniya, 20 soniya

2.5. ... geym-poynt (masalan, 20 geym-poynt 6, 29 geym-poynt 28)

- 2.6. ... match-poynt (masalan, 20 match-poynt 8, 29 match-poynt
28)
- 2.7. ... geym-poynt – geym-poynt (masalan, 29 geym-poynt – 28
geym-poynt)
- 2.8. Geym
- 2.9. Birinchi geymni (jamoaviy bahslarda davlat/jamoa nomi
aytiladi) ... hisobida yutdi
- 2.10. Kort ... (raqami aytiladi) 2 daqiqa tanaffus
- 2.11. Ikkinchi geym
- 2.12. Ikkinchi geymni (jamoaviy bahslarda davlat/jamoa nomi
aytiladi) ... hisobida yutdi
- 2.13. Matchdagi hisob 1:1 (biru bir)
- 2.14. Uchinchi hal qiluvchi geym.
- 3. Umumiy ko‘rinishdagi e‘lonlar**
- 3.1. O‘z maydoningizni egallang
- 3.2. Siz tayyormisiz?
- 3.3. Siz volanni oshirishda nishonga ura olmadingiz
- 3.4. Qabul qiluvchi tayyor emas
- 3.5. Siz oshirishni qabul qilishga urindingiz
- 3.6. Siz yon chiziqdagi hakamga bosim o‘tkazmasligingiz kerak
- 3.7. Iltimos, yoninga keling
- 3.8. Volanga hech narsa qilmadimi?
- 3.9. Volanni sinab ko‘ring
- 3.10. Volanni almashtiring
- 3.11. Volanni almashtirmang
- 3.12. “Bahsli” holat
- 3.13. Tomonlarning almashinuvi
- 3.14. Siz joylaringizni almashmadingiz
- 3.15. Siz noto‘g‘ri oshirish maydonidan oshirdingiz
- 3.16. Siz navbatsiz oshirdingiz
- 3.17. Siz navbatsiz qabul qildingiz
- 3.18. Volanning shaklini o‘zgartirmang
- 3.19. Volan sizga tegdi
- 3.20. To‘rga tegildi
- 3.21. Siz noto‘g‘ri maydonda turibsiz

- 3.22. Siz raqibingizni chalg'itdingiz
- 3.23. Sizning murabbiyngiz raqibingizni chalg'itdi
- 3.24. Ikkita zarba
- 3.25. Siz volanni otdingiz (Otish)
- 3.26. Siz raqib tomonga o'tib ketdingiz
- 3.27. Siz raqibingizga xalaqit qildingiz
- 3.28. Siz (o'yinni davom ettirishni) rad etasizmi?
- 3.29. Qabul qiluvchida folt
- 3.30. Oshirishda folt e'lon qilinadi
- 3.31. O'yinni davom ettiramiz
- 3.32. O'yin to'xtailadi
- 3.33. (famiyasi aytiladi) sportga xos bo'lmagan xatti-harakat uchun ogohlantiriladi
- 3.34. (famiyasi aytiladi)ga sportga xos bo'lmagan xatti-harakat uchun folt e'lon qilinadi
- 3.35. To'xta
- 3.36. Folt
- 3.37. Aut
- 3.38. Yon hakam! Sizning qaroringiz?
- 3.39. Oshirish joyidagi hakam! Sizning qaroringiz?
- 3.40. O'zgarish – maydon
- 3.41. O'zgarish – aut
- 3.42. Kort (maydoncha)ni arting

4. Matchning tugashi

- 4.1. Matchni (o'yinchining (o'yinchilarning) familiyasi ismi; jamoaning nomi aytiladi) ... hisobida yutdi
- 4.2. Matchni (o'yinchining (o'yinchilarning) familiyasi ismi; jamoaning nomi aytiladi) ... hisobida yutdi – o'yinni davom ettirish rad etildi
- 4.3. Matchni (o'yinchining (o'yinchilarning) familiyasi ismi; jamoaning nomi aytiladi) ... hisobida yutdi – ushbu matchda o'yindan chetlatish

Kortdagi hakamlarga tavsiyalar

1. Kirish

1.1. Kortdagi hakamlar uchun tavsiyalar BWF tomonidan uning Hizomi talablari asosida barcha mamlakatlarda badminton o'yinini boshqarish uslublarini bir xil standartga keltirish maqsadida ishlab chiqilgan.

1.2. Mazkur tavsiyalardan maqsad minoradagi hakamlarga match-ning borishini boshqarish masalalarida yordam berishdan iborat. Toki ular o'yinni qat'iat va adolat bilan, ammo o'yinchilarni ortiqcha terlamasdan va ulardan ayb izlamasdan, shu bilan birga, o'yin qoidalariga rioya etgan holda boshqarib borsinlar. Shuningdek, tavsiyalar oshirish joyi va yon tomondagi hakamlarga ham o'z vazifalarini bajarishni ado etishlarida yordam beradi.

1.3. Barcha hakamlar o'yin aslida o'yinchilar uchun mavjud bo'lishini yodda tutishlari zarur.

2. Kortdagi hakamlar va ularning qarorlari

2.1. Minoradagi hakam Bosh hakamga (17.2-band), Bosh hakam bo'lmaganda esa, musobaqa tashkilotchisiga bo'ysunadi va uning rahbarligi ostida ish olib boradi.

2.2. Volanni oshirish maydonidagi hakam Bosh hakam tomonidan tayinlanadi, ammo minoradagi hakam tomonidan Bosh hakam bilan maslahatlashgan holda chetlatilishi (almashtirilishi) mumkin (17.6.4-band).

2.3. Yon chiziqdagi hakamlar Bosh hakam tomonidan tayinlanadi, ammo minoradagi hakam tomonidan Bosh hakam bilan maslahatlashgan holda chetlatilishi (almashtirilishi) mumkin (17.6.4-band).

2.4. Barcha hakamlarning qarorlari ana shu hakamlar javobgar bo'lgan o'yin holatlari bo'yicha yakuniy hisoblanadi. Agar minoradagi hakam yon hakam xatoga yo'l qo'ydi, deb topsa, uning qarorini bekor qilishi va o'zining shaxsiy qarorini qabul qilishi mumkin (17.5-band). Agar minoradagi hakam yon chiziqdagi hakamni chetlashtirish kerak, deb hisoblasa, u mazkur masalada Bosh hakamga murojaat qilishi kerak (17.6.4-band, 2.3-tavsiyalar).

2.5. Kortdagi hakamlardan birortasi yuzaga kelgan va o'zlarini mas'ul bo'lgan vaziyat bo'yicha qaror chiqarishga imkonsiz bo'lib qolganda, minoradagi hakam o'z qarorini qabul qilish yoki "bahsli" holat e'lon qilishga haqli (17.6.6-band).

2.6. Minoradagi hakam mazkur matchning o'tkazilishi, kortning holati va uning atrofidagi vaziyat uchun javobgar sanaladi. Minoradagi hakamning vakolati u match boshlanishi oldidan kortga chiqqan paytdan boshlanib, o'yin tugagach kortdan chiqib ketgan vaqtgacha davom etadi (17.2-band).

3. Minoradagi hakamlar uchun tavsiyalar.

3.1. Minoradagi (shuningdek, volanni oshirish maydonidagi) hakamlarning kiyim-boshi.

Agar musobaqa tashkilotchilari tomonidan bir xil kiyim-bosh nazarda tutilmagan bo'lsa, minoradagi (volanni oshirish maydonidagi) hakamlar quyidagi tavsiyalarga amal qilishlari lozim:

3.1.1. **Kiyimning tepa qismi:** erkaklar va ayollar uchun to'q ko'k (qoragacha) rangdagi pidjak (ayollarda kofta); yorqin va bir tusli (oq, yorqin ko'k) ko'ylak (ayollar uchun bluzka); to'q rangli, imkon qadar bir tusli rasmiy uslubdagi sipo bo'yinbog'.

3.1.2. **Kiyimning past qismi:** erkaklar va ayollar uchun kulrangning istalgan tusidagi shim (ayollarda yubka).

3.1.3. **Poyabzal:** erkaklar va ayollar uchun tufli, asosiysi, ayollar tufflisining poshnasi kortni bosib ezmasligi kerak.

3.1.4. Minoradagi (volanni oshirish maydonidagi) hakamda quyidagilar bo'lishi kerak:

– ishlatish uchun qulay bo'lgan, o'yin paytida tasma bilan hakamning bo'yniga osib qo'yiladigan sekundomer;

– o'yin bayonnomasi uchun qisqichli planshet;

– avtoruchka (qalam), shu jumladan, zaxirasi ham.

3.1.5. Hakamlar ozoda tashqi ko'rinishga ega bo'lishlari kerak.

3.2. O'yin boshlanishi oldidan minoradagi hakam quyidagilarni bajarishi kerak:

3.2.1. Bosh hakamdan o'yin bayonnomasini olish (3-ilova);

3.2.2. ochkolarni hisoblagichning ishlashini tekshirish;

3.2.3. ustunlar yoki ularning o'rinini bosuvchi tasmalarning to'g'ri joylashganini tekshirish (1.5-band);

3.2.4. to'urning balandligini hamda uning chetlari bilan ustunlar orasida bo'shliq yo'qligini tekshirish;

3.2.5. volan to'siqlarga (zalning tuzilishi elementlaridan kelib chiqib) tegib qolganda qo'shimcha shartlar mavjud yoki yo'qligiga aniqlik kiritish;

3.2.6. volanni oshirish joyidagi va yon chiziqlardagi hakamlar o'z o'rnini egallaganiga va ular o'zlarining vazifalarini bilishlariga ishonch xosil qilish (Tavsiyalarning 5 va 6-qismlari);

3.2.7. o'yinni o'tkazish paytida to'xtalishlar bo'lmasligi uchun yetarli miqdorda sinab ko'rilgan volanlar tayyorlab qo'yilishini ta'minlash (Qoidalarning 3-bandi);

(minoradagi hakam 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4 va 3.2.7-bandlardagi vazifalarni, agar tayinlangan bo'lsa, volanni oshirish joyidagi hakamga yuklashi mumkin)

3.2.8. o'yinchilarning kiyimlari yozuvlar va reklamalarga oid belgilarga mosligini tekshirish, nomutanosibliklar aniqlanganda, ularni bartaraf etish. Qoidalarga muvofiq kelmaslik (yoki shunga yaqin) holatlar yuzasidan o'yin boshlanishi oldidan Bosh hakam yoxud rasmiy vakil bilan maslahatlashib olish zarur;

3.2.9. qur'a tashlash adolatlil o'tkazilganligiga, qur'ani yutgan va yutqazgan tomonlar o'z tanlovini to'g'ri amalga oshirganiga ishonch xosil qilish (Qoidalarning 6-bandi). Volanni oshirish va maydon bo'yicha tanlovni bayonnomada aks ettirish.

3.2.10. o'yinchilar bilan tanishish, o'yinni volanni oshirishning o'ng maydonidan boshlaydigan sportchilarning ismi shariflarini (juftlik baholarida) bayonnomaga kiritib qo'yish. Bunday qaydlarni har bir o'yin boshlanishi oldidan kiritish (agar o'yin davomida volanni oshirish maydonchasi borasida xatoga yo'l qo'yilgani uchun ushbu joylashuv o'zgartirilsa (12.2-band), qaydlarga tegishli o'zgartirishlar kiritib borish.

3.3. O'yin boshlanishi oldidan minoradagi hakam tegishli iboralaridan foydalangan holda qatnashchilarni (1-ilovaning 1-bandi), quyida ko'ltirilgan shakl asosida o'zida o'ngda kim va chapda kim ekanini aytib tanishtiradi: A, B, V, G – o'yinchilarning ismlari, K, L, M, N – mamlakat (jamo) nomi.

Yakkalik bahslari

Shaxsiy birinchilik

“Xonimlar va janoblar, mening o‘ng tomonimda A, K; chap tomonimda esa B, L, A volanni oshiradi. Hisob nol-nol, o‘yinni boshlang”.

Jamoaviy musobaqalar

“Xonimlar va janoblar mening o‘ng tomonimda K ning vakili A; chap tomonimda esa L ning vakili B. Volanni K oshiradi. Hisob nol-nol, o‘yinni boshlang”.

Juftlik bahslari

Shaxsiy birinchilik

“Xonimlar va janoblar, mening o‘ng tomonimda A, K va B, L; chap tomonimda esa V, M va G, N. Volanni B V ga oshiradi. Hisob nol-nol, o‘yinni boshlang”.

Agar juftlik bahslarida sheriklar bitta mamlakat (jamo) a‘zolari bo‘lishsa, mamlakat (jamo) nomi ikkala sportchining ismi sharifidan keyin aytiladi. Masalan: K ning vakillari A va B.

Jamoaviy musobaqalar

“Xonimlar va janoblar mening o‘ng tomonimda K ning vakillari A va B; chap tomonimda esa L ning vakili V va G. Volanni K ning vakili A L ning vakili V ga oshiradi. Hisob nol-nol, o‘yinni boshlang”.

O‘yin “o‘yinni boshlang” degan komanda bilan boshlanadi

3.4. O‘yin vaqtida minoradagi hakam quyidagilarni bajarishi kerak:

3.4.1. ortiqcha so‘zlarni ishlatmay, 1-ilovada keltirilgan standart atamalardan foydalanish;

3.4.2. hisobni yozib va e‘lon qilib borish; har doim birinchi bo‘lib volanni oshirayotgan tomonning ochkolarini aytish;

3.4.3. agar oshirish joyida hakam tayinlangan bo‘lsa, minoradagi hakam asosiy e‘tiborini volanni qabul qiluvchiga qaratishi kerak; zarurat tug‘ilsa, minoradagi hakam ham oshirishdagi xatoni e‘lon qilishi mumkin;

3.4.4. imkon qadar, ochkolarni hisoblagichning ko‘rsatkichlarini kuzatib borish;

3.4.5. Bosh hakam bilan maslahatlashish zarur bo‘lganda, o‘ng qo‘lini boshi uzra baland ko‘tarish;

3.4.6. volanni oshirgan o'yinchi mana shu oshirishda yutqazganida va oshirish huquqini ham boy berganda (10.3.2, 11.3.2-bandlar), oldin "Oshirish o'tadi" deb, so'ngra hisobni oshirish o'tgan o'yinchidan boshlab e'lon qilish; zarurat bo'lsa, bu jarayonda yangi oshiruvchini va oshirishning to'g'ri maydonchasini qo'li bilan ko'rsatish;

3.4.7. Quyidagi hollarda minoradagi hakam tomonidan "O'yinni boshlanglar" degan komanda beriladi:

3.4.7.1. match yoki geymni boshlash, yoxud tomonlar joy almashganidan keyin o'yinni davom ettirish uchun;

3.4.7.2. to'xtatilgan o'yinni davom ettirish uchun;

3.4.7.3. o'yinchilardan o'yinni davom ettirishni talab qilish uchun.

3.4.8. Minoradagi hakam tomonidan "To'xtang" komandasi kutilmagan vaziyatlar tufayli o'yinni istalgan vaqtga har qanday to'xtatish zarurati yuzaga kelganda beriladi.

3.4.9. Quyidagi holatlardan boshqa vaziyatlarda minoradagi hakam tomonidan "Folt" komandasi e'lon qilinadi:

3.4.9.1. volanni oshirish joyidagi hakam "folt"ni e'lon qilganda (Qoidalarining 13.1-bandi). Bu holatda minoradagi hakam "Oshirish folti e'lon qilinadi" deyishi kerak.

Volanni qabul qiluvchining xatosini minoradagi hakam "qabul qiluvchida folt" deb e'lon qiladi;

3.4.9.2. Qoidalarining 13.3.1-bandida qayd etilgan xatoga yo'l qo'yilganda va ushbu xato uchun yon chiziqdagi hakamning tegishli qichqirig'i yoki signali nazarda tutilganda (Tavsiyalarining 6.2-bandi);

3.4.9.3. Qoidalarining 13.2.1, 13.2.2, 13.2.3 yoki 13.3.3-bandlariga qayd etilgan xatolarga yo'l qo'yilganda va ular faqat o'yinchilar yoki tomoshabinlarga aniq bo'lishi uchun e'lon qilinishi zarur bo'lganda.

3.4.10. Har bir geym davomida tomonlardan birining ochkolari 11 taga yetganda "Oshirishning o'tishi"ni e'lon qiladi (agar zarurat bo'lsa), oxirgi o'yin jarayoni tugashi bilan qarsaklarga e'tibor qilmasdan darhol hisobni e'lon qiladi (bu bilan 16.2.1-bandda nazarda tutilgan tanaffusning boshlangani bildiriladi), shundan so'ng "1 daqiqa tanaffus" deydi. Har bir tanaffus paytida volanni oshirish joyidagi hakam, agar u tayinlangan bo'lsa, kort artib tozalanishini ta'minlashi kerak.

3.4.11. Tomonlardan birining ochkolari 11 taga yetishi munosabati bilan geymlarda e'lon qilingan tanaffuslar (16.2.1-band) paytida tanaffusning 40 soniyasi o'tgandan keyin "Kort... (raqamini aytadi) 20 soniya, 20 soniya" deb e'lon qiladi.

3.4.11.1. Birinchi va ikkinchi geymlar vaqtida hamda uchinchi geymdagi tanaffuslar paytida o'yinchilar maydonlarini almashganda kortning har ikki tomoniga 2 nafardan ortiq bo'lmagan odam chiqishi mumkin. Ammo minoradagi hakam "20 soniya" deb e'lon qiliganidan keyin ular kortdan chiqib ketishlari shart.

3.4.11.2. Tanaffusdan keyin o'yinni davom ettirish uchun oldin hisobni aytib, keyin "O'yinni boshlanglar" deb komanda beradi.

3.4.11.3. Agar o'yinchilar 16.2.1-band bo'yicha tanaffus talab qilishmasa, mazkur geymda o'yin tanaffussiz davom ettirilishi mumkin.

3.4.11.4. Har bir geymda tomonlardan birining ochkolari 20 taga yetganda "geym-poynt" (yoki agar mavjud bo'lsa "match-poynt") e'lon qiladi.

3.4.11.5. Har bir geymda tomonlardan birining ochkolari 29 taga yetganda "geym-poynt" (yoki agar mavjud bo'lsa "match-poynt") e'lon qiladi.

3.4.12. har bir geym yakunida oxirgi o'yin jarayoni tugashi bilan qarsaklarga e'tibor qilmasdan "Geym" deb e'lon qiladi hamda bu bilan 16.2.2-bandda nazarda tutilgan tanaffusning boshlangani bildiriladi.

3.4.12.1. Birinchi geym tugaganidan keyin quyidagilarni e'lon qiladi:

"Birinchi geymni (o'yinchining (o'yinchilarning) familiyasini; jamoaviy bahslarda esa jamoaning nomini aytadi) hisobida yutdi".

3.4.12.2. Ikkinchi geym tugaganidan keyin quyidagilarni e'lon qiladi:

"Ikkinchi geymni (o'yinchining (o'yinchilarning) familiyasini; jamoaviy bahslarda esa jamoaning nomini aytadi) hisobida yutdi. O'yindagi hisob 1:1 (biru bir)".

3.4.12.3. Birinchi va ikkinchi geymlar tugaganidan keyin hisobni aytgach, "Kort... (raqamini aytadi), 2 daqiqa tanaffus" deb e'lon qiladi.

3.4.12.4. har bir geym yakunida volanni oshirish joyidagi hakam,

ngar u tayinlangan bo'lsa, tanaffus belgisini (nazarda tutilganini) to'r markaziga o'rnatishi hamda kort artib tozalanishini ta'minlashi kerak.

3.4.12.5. Birinchi va ikkinchi geym o'rtasidagi hamda ikkinchi va uchinchi geym o'rtasidagi tanaffuslar paytida (16.2.2-band) 100 soniya o'tganidan keyin "Kort... (raqamini aytadi) 20 soniya, 20 soniya" deb e'lon qiladi.

3.4.12.6. Geymlar o'rtasidagi tanaffuslar paytida (16.2.2-band) o'yinchilar maydonlarini almashganda kortning har ikki tomoniga 2 nafardan ortiq bo'lmagan odam chiqishi mumkin. Ammo minoradagi hakam "20 soniya" deb e'lon qilganidan keyin ular kortdan chiqib ketishlari shart.

3.4.12.7. Ikkinchi geym boshlanishida "Ikkinchi geym, hisob nol-nol, o'yinni boshlanglar";

Agar uchinchi geym ham o'tkazilsa, "Hal qiluvchi uchinchi geym, hisob nol-nol, o'yinni boshlanglar" deb e'lon qiladi.

3.4.12.8. Uchinchi geymda yoki bir geymli o'yinda tomonlardan birining ochkosi 11 taga yetganida (8-13-band) oldin hisobni, keyin esa "Bir daqiqa tanaffus, tomonlar joy almashishadi" deb e'lon qiladi. Tanaffusdan keyin o'yinni davom ettirish uchun oldin hisobni aytib, keyin "O'yinni boshlanglar" deydi.

3.4.13. Match yakunlanganidan keyin quyidagilarni bajarishi kerak:

3.4.13.1. "Matchda (o'yinchining (o'yinchilarning) familiyasini; jamoaviy bahslarda esa jamoaning nomini aytadi) ... hisobida yutdi", deb geymlar bo'yicha va yakuniy hisobni e'lon qiladi.

3.4.13.2. Darhol to'ldirilgan bayonnomani Bosh hakamga topshiradi.

Yon chiziqdagi hakamlikning o'ziga xos xususiyatlari

3.5.1. Volan kort ichida yoki undan tashqariga qanchalik olisga tushishidan qat'i nazar minoradagi hakam har doim yon chiziqdagi hakamga qarashi kerak: mazkur vaziyat bo'yicha qaror chiqarish yon hakamning zimmasida bo'ladi. Tavsiyalarning 3.5.2-bandi bundan mustasno.

3.5.2. Agar minoradagi hakam yon chiziqdagi hakam noto'g'ri qaror qabul qildi, deb hisoblasa yoki tavsiyalarning 5.4-bandiga asosan

bu haqda volanni oshirish joyidagi hakam xabar bersa, minoradagi hakam quyidagilarni e'lon qilishi shart:

3.5.2.1. agar volan maydon ichiga tushgan bo'lsa, "o'zgarish: iaydon";

3.5.2.2. agar volan maydondan tashqariga tushgan bo'lsa, "o'zgarish: aut".

3.5.3. Yon chiziqqa hakam tayinlanmagan bo'lsa yoki yon chiziqdagi hakam ko'rmay qolganda minoradagi hakam quyidagilarni e'lon qilishi kerak:

3.5.3.1. agar volan maydon chizig'idan tashqariga tushgan bo'lsa, hisobni aytishdan oldin "aut";

3.5.3.2. agar volan maydon ichiga tushgan bo'lsa, hisobni;

3.5.3.3. agar uning o'zi ham vaziyatni ko'rmay qolgan bo'lsa, "bahsli" holat.

3.6. Match davomida quyidagi vaziyatlarni kuzatib borishi va ularni bilishi kerak:

3.6.1. To'ring tagidan o'tib raqibiga xalaqit qilgan yoki uni chalg'itgan, yoxud raketkasini raqib tomonga o'tkazgan sportchi tegishliligi bo'yicha Qoidalarining 13.4.2 yoki 13.4.3-bandi talablarini buzgan hisoblanadi.

3.6.2. Qo'shni kortdan volan kelib tushganda darrov "bahsli" holat e'lon qilinmasligi kerak. Minoradagi hakamning fikriga ko'ra, bunday vaziyatda quyidagi hollarda "bahsli" holat e'lon qilinmaydi:

3.6.2.1. o'yinchilar qo'shni kortdan kelib tushgan volanni sezmagani bo'lsa;

3.6.2.2. u o'yinchilarga xalaqit qilmagan yoki ularni chalg'itmagani bo'lsa.

3.6.3. Sportchining volanni urmoqchi bo'layotgan o'z sherigiga qarab qichqirishi raqibni chalg'ituvchi holat sifatida baholanmasligi kerak. Shu bilan birga, raqibga qaratib aytilgan "Urma!", "Xato" kabi qichqiriqlar chalg'ituvchi holatlar sifatida qaraladi.

3.6.4. O'yinchining kortdan chiqishi.

3.6.4.1. o'yinchilar minoradagi hakamning ruhsatisiz kortni tark etishi mumkin emas (16.5.2-band).

3.6.4.2. o'yinchilarga faqat tanaffuslar paytida suv ichish va boshqa maqsadda kortdan chiqishga ruhsat beriladi (16.2-band). Agar o'yin

biror bir sabab bilan to'xtatilgan bo'lsa, o'yinchilarga qo'llarini artish va boshqa maqsadda kortdan chiqishga ruhsat beriladi, faqat bu narsa o'yinni davom ettirishga xalaqit bermasligi kerak. Agar kortni artib tozalash zarur bo'lsa, o'yinchilar bu paytda kortda bo'lishlari zarur.

3.6.4.3. Qoidani buzgan har qanday tomonga kortni faqat minoradagi hakamning roziligi bilangina tark etish mumkinligini (16.5.2-band) eslatib o'tish, agar zarur bo'lsa, 16.7-bandni qo'llash zarur. Ammo o'yin paytida kort ynida raketkani almashtirishga ruhsat beriladi.

3.6.5. O'yindagi to'xtalish va ushlanishlar.

O'yinchilar ataylab o'yinning to'xtalishi va ushlanib qolishini keltirib chiqarishmayotganiga ishonch xosil qiling (16.4-band). Kort atrofidagi har qanday keraksiz harakatlarning oldi olinishi kerak. Zarurat bo'lsa, 16.7-bandni qo'llang.

3.6.6. Kortdan tashqaridan keladigan maslahatlar:

3.6.6.1. o'yin davom etayotgan paytda sportchilarga har qanday shaklda maslahat olishga ruhsat berilmaydi (16.5.1-band);

3.6.6.2. quyidagilar ta'minlanishi kerak:

- o'yin paytida murabbiylar kort yonida emas, balki o'zlari uchun ajratilgan maxsus joyda o'tirishlari. Ruhsat etilgan tanaffuslar (16.2-band) bundan mustasno;

- murabbiylar raqib sportchilarini chalg'itmasligi va o'yinga xalaqit qilmasligi.

3.6.6.3. Agar minoradagi hakamning fikriga ko'ra, jamoalardan birining murabbiysi tomonidan o'yinga xalaqit berilgan, yoxud raqib o'yinchisi chalg'itilgan bo'lsa, "bahsli" holat tayinlashishi kerak – Qoidalarning 14.3.4-bandi. Darhol Bosh hakamni chaqirish kerak. U ushbu murabbiyga ogohlantirish berishi mumkin.

3.6.6.4. Agar bunday holat yana takrorlansa, Bosh hakam ushbu murabbiydan zalni tark etishni talab qilishi mumkin.

3.6.7. Volanni almashtirish.

3.6.7.1. O'yin paytida volanni almashtirish asosli bo'lishi kerak. O'yinchilar volanni almashtirishni istashganda minoradagi hakam kortdan ham volan yaroqsiz holga kelib qolganiga ishonch xosil qilganidan keyingina uni almashtirishga ruhsat berishi mumkin.

3.6.7.2. tezligi yoki uchishi o'zgargan volan almashtirilishi zarur.

3.6.8. O'yin paytidagi jarohat yoki kasallik.

3.6.8.1. O'yin paytidagi jarohat va kasallik holatlari e'tibor va g'amxo'rlikni talab etadi. Minoradagi hakam muammoning qanchalik jiddiyligiga darhol aniqlik kiritishi kerak.

3.6.8.2. Shifokor (hamshira, feldsher), Bosh hakam va jarohat olgan o'yinchining murabbiyiga kortga chiqishga ruhsat beriladi. Shifokor sportchini ko'zdan kechirib unga jarohat yoki kasallikning qanchalik jiddiyligi to'g'risida xabar berishi kerak. Agar jarohat yoki kasallik qon ochishi bilan bog'liq bo'lsa, toki qon to'xtatilmaguncha yoxud jarohat tegishli tarzda himoya qilinmagunga qadar o'yin to'xtatib turiladi.

3.6.8.3. Bosh hakam minoradagi hakamga sportchi o'yinni davom ettira olishi uchun qancha vaqt kerak bo'lishini aytishi zarur. Minoradagi hakam vaqtni e'tiborga olishi kerak.

3.6.8.4. Minoradagi hakam raqib noqulay vaziyatga tushirib qo'yilmaganiga ishonch xosil qilishi va tegishlilik bo'yicha 16.4, 16.5, 16.6.1 hamda 16.7-bandni qo'llashi zarur.

3.6.8.5. Zarurat bo'lsa, jarohat, kasallik yoki boshqa kutilmagan vaziyat sodir bo'lganda, o'yinchidan "o'yinni davom ettirishdan bosh tortasizmi?" deb so'rash kerak. Agar o'yinchi shunday qarorga kelgan bo'lsa: "... (o'yinchining familiyasini aytadi) o'yinni davom ettirishdan bosh tortdi" deb, keyin esa "O'yinda (o'yinchining familiyasini aytadi) g'olib chiqdi" deya e'lon qiladi.

3.7. O'yindagi to'xtalishlar

Agar o'yinni to'xtatib turish zarurati paydo bo'lsa, "To'xtang, o'yin to'xtatiladi" deb e'lon qilinadi va volanni oshiruvchining, uni qabul qiluvchining ochkolari, oshirishning to'g'ri maydoni va tomonlar qayd qilib qo'yiladi. O'yin davom ettiriladigan bo'lganda esa tanaffusning davomiyligini, o'yinchilar to'g'ri joy egallashganini belgilash, "Tayyormisizlar?" deb so'rash, hisobni e'lon qilish va "O'yinni boshlang" deb komanda berish kerak.

3.8. Sportga xos bo'lmagan xatti-harakatlar

3.8.1. Bosh hakamga har bir ana shunday holatlar va ular yuzasidan ko'rilgan choralarni yetkazib boring.

3.8.2. Geymlar orasidagi sportga xos bo'lmagan xatti-harakatlar ham xuddi geym paytidagi kabi jazolanadi. Minoradagi hakam Tavsiyalarning tegishliligi bo'yicha 3.8.3, 3.8.5-bandlaridan foydalanib, navbatdagi geym boshlanishi oldidan ogohlantirish haqida e'lon qiladi. Shundan so'ng, agar zarurat bo'lsa: "Oshirishning o'tishi" deb, ko'ngra hisobni e'lon qiladi.

3.8.3. Agar minoradagi hakam qoidabuzarlikka yo'l qo'yan tomonga ogohlantirish berish uchun 16.4, 16.5 yoki 16.6-bandlarni qo'llashiga to'g'ri kelsa (16.7.1.1-band), aybdor o'yinchiga murojaat qilib: "Yonimga keling" deydi va o'ng qo'li bilan qizil kartochkani boshi uzra baland ko'tarib: "... (o'yinchining familiyasini aytadi), sportga xos bo'lmagan xatti-harakat uchun folt" deb e'lon qiladi.

3.8.4. Agar minoradagi hakam qoidabuzarlikka yo'l qo'yani uchun bungacha ogohlantirilgan tomonga ogohlantirish berish uchun 16.4, 16.5 yoki 16.6-bandlarni qo'llashiga to'g'ri kelsa (16.7.1.2-band), aybdor o'yinchiga murojaat qilib: "Yonimga keling" deydi va o'ng qo'li bilan qizil kartochkani boshi uzra baland ko'tarib: "... (o'yinchining familiyasini aytadi), sportga xos bo'lmagan xatti-harakat uchun folt" deb e'lon qiladi.

3.8.5. Agar minoradagi hakam 16.4, 16.5 yoki 16.6-bandlarni jiddiy yoki doimiy yoxud 16.2-bandni buzganlik uchun o'yinchiga ogohlantirish bermoqchi bo'lsa, qoidabuzarni jazolagan (16.7.1.2-band) va Bosh hakamga qoidabuzarni o'yindan chetlatish uchun darhol murojaat qilgan holda, aybdor o'yinchiga murojaat qilib: "Yonimga keling" deydi va o'ng qo'li bilan qizil kartochkani boshi uzra baland ko'tarib: "... (o'yinchining familiyasini aytadi), sportga xos bo'lmagan xatti-harakat uchun folt" deb e'lon qiladi va Bosh hakamni chaqiradi.

3.8.6. Bosh hakam qoidabuzar sportchini o'yindan chetlatish to'g'risida qaror qabul qilsa, minoradagi hakamga qora kartochka beriladi. Minoradagi hakam aybdor o'yinchiga murojaat qilib: "Yonimga keling" deydi va o'ng qo'li bilan qora kartochkani boshi uzra baland ko'tarib: "... (o'yinchining familiyasini aytadi), sportga xos bo'lmagan xatti-harakat uchun o'yindan chetlashtiriladi" deb e'lon qiladi.

4. Minoradagi hakamga umumiy maslahatlar

- 4.1. Badminton o'yini Qoidalarin nafaqt bilish, balki tushunish ham kerak.
- 4.2. e'lonlarni aniq va dadil ayting, ammo xatoga yo'l qo'ysangiz, buni tan olib uzr so'rang va uni to'g'rilang.
- 4.3. Barcha e'lonlarni, shu jumladan hisobni ham shunchalik aniq va baland ovozda aytingki, o'yinchilarga ham, tomoshabinlarga ham aniq eshittirilsin.
- 4.4. Qoidalar buzilganligi borasida ikkilansangiz, "folt" e'lon qilishga sxoshilmang.
- 4.5. Tomoshabinlar o'zlarining e'tirozlari bilan o'yinning borishiga ta'sir ko'rsatmasligi uchun ularnig fikrlariga quloq solmang.
- 4.6. Kortingizdagi boshqa hakamlarning qarorlarini tan olgan holda, ularning faoliyatini asoslab boring hamda ular uchun ishchsanlik muhitini yarating.

5. Volanni oshirish joyidagi hakamlar uchun tavsiyalar

- 5.1. Volanni oshirish joyidagi hakam iloji bo'lsa, minoradagi hakamning qarama-qarshisida past stulda o'tirishi kerak.
- 5.2. Volanni oshirish joyidagi hakam oshiruvchi tomonidan oshirish to'g'ri bajarilishi uchun javobgar hisoblanadi (9.1-band). Agar qoidabuzarlik sodir etilsa, u baland ovozda "Folt" deb e'lon qilishi hamda qoidabuzarlik turini ko'rsatish uchun qabul qilingan qo'l signallaridan foydalanishi kerak.
- 5.3. Qabul qilingan qo'l signallari:
- 5.4. Agar volanni oshirish joyidagi hakamning fikricha, yon chiziqdagi hakam o'zi turgan yon chiziq borasida noto'g'ri qaror qabul qilgan bo'lsa, volanni oshirish joyidagi hakam o'ng yo'lini boshi uzra baland ko'tarib "**O'zgarish**" deb e'lon qilishi kerak.
- 5.5. Birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi geymlar o'rtasidagi tanaffuslar paytida volanni oshirish joyidagi hakam ikki daqiqalik tanaffus haqidagi maxsus belgini to'rga ilib qo'yadi (to'rning tagiga o'rnatadi); kort artib tozalanishini hamda volanlar yetishmasligi sababli o'yinda to'xtalishlar bo'lmasligini ta'minlaydi.
- 5.6. Tanaffusning boshqa paytida volanni oshirshi joyidagi hakam minoradagi hakamning yonida turishi kerak.

5.7. Minoradagi hakam volanni oshirish joyidagi hakamning zimmasiga boshqa vazifalarni ham yuklashi mumkin. Faqat o'yin boshlanishi oldidan bu haqda o'yinchilar xabardor qilingan bo'lishlari shart.

6. Yon chiziqdagi hakamlar uchun tavsiyalar

6.1. Yon chiziqdagi hakam kortning yon tomonlari va oxirida o'z chizig'ining davomida, imkon qadar, minoradagi hakamga qarama-qarshi tomonda stulda o'tirishi kerak.

6.2. Yon chiziqdagi hakam o'ziga topshirilgan chiziqlar bo'yicha mas'ul hisoblanadi. Minoradagi hakam yon chiziqdagi hakam xatoga yo'l qo'ydi, deb topib, uning qarorini o'zgartirgan holatlar bundan mustasno.

6.2.1. Agar volan kortdan tashqariga tushsa, o'yinchilar va tomoshabinlarga eshittiradigan qilib, aniq va baland ovozda "aut" deb e'lon qiladi hamda bir vaqtning o'zida ikkala qo'lini yon tomonga yoyib minoradagi hakamga ko'rinarli tarzda signal beradi.

6.2.2. Agar volan kort hududiga tushsa, yon chiziqdagi hakam hech narsa demaydi, faqat o'ng qo'li bilan chiziqni ko'rsatadi.

6.3. Agar siz volan qayerga tushganini ko'rmay qolgan bo'lsangiz, bu haqda har ikkala qo'lingizni ko'zingizga ko'tarib, minoradagi hakamga xabar bering.

6.4. Volan kort yuzasiga tushmaguncha hech qanday signal va komandalar bermang.

6.5. Minoradagi hakamning qarorini kutmasdan har doim faqat o'z komandalarini (aut, volan maydonda, ko'rmadim) berish kerak, masalan, volan o'yinchiga tekkanda.

6.6. Qabul qilingan qo'l signallari:

Badminton bo'yicha o'yin bayonnomasi

(2006-yil 10-iyulda yangilangan)

Har bir o'yinda minoradagi hakam o'yin bayonnomasini yuritadi. Unda o'yinning borishi, tomonlar qo'lga kiritgan ochkolar soni aks ettirib boriladi.

Bayonnomani yuritishda ochkolar har bir o'yin jarayonidan keyin ketma-ketlikda qayd etiladi.

Ochkolar ikkitalik qator (har bir sportchi uchun bitta qator)ning maxsus kataklariga yoziladi. Tik kataklar juftligida ochkoni faqat bitta katakka yozish mumkin. Har bir tik kataklar juftligi bitta o'yin jarayonini anglatadi. Bu tomonlarning qaysi biri o'yin jarayonini yutganini hamda volanni oshirish huquqi kimdaligini aniqlash uchun (chunki o'yinning boshlanishini mustasno qilganda, qolgan vaqtda ochkosi oldinda bo'lgan o'yinchi har doim volanni oshiruvchi bo'ladi) bayonnomani o'qishni osonlashtiradi.

Agar o'yin hisobini yuritish jarayonida ikkitalik qatorlardan biri to'lib qolsa, hisobni keyingi ikkitalik qatorga yozishda davom etish mumkin.

Ochkolarni aks ettiruvchi raqamlar aniq va tartibli qilib yozib borilishi kerak. Shuni yodda tutingki, o'yin bayonnomasi minoradagi hakamga o'yin jarayonini yaxshi boshqarishda va murakkab hamda kutilmagan vaziyatlarda o'yin tizginini qo'ldan chiqarib yubormaslikda yordam beradi. Xatoga yo'l qo'yish ehtimolini imkon qadar kamaytirish maqsadida bayonnoma aniq yuritilishi kerak. shuningdek, u Bosh hakamga appelatsiya berilgan holatlarda o'yinni o'qish va qaror chiqarishda yordam berishii zarur.

Badminton o'yini bayonnomasini yuritish bo'yicha Yo'riqnoma *O'yin boshlanishidan oldin*

Bosh hakamdan o'yin bayonnomasini olgach, unga quyidagilarni kiritish kerak (agar kompyuterda yoki kotib tomonidan to'ldirilmagan bo'lsa):

- o'yining razryadini – masalan, ayollar yakkaligi (AYA), erkaklar juftligi (EJ), aralash juftlik (AJ) va boshqalar;
- kort (maydoncha) raqamini;
- qatorlarga o'yin ishtirokchilarining familiyalarini; minoradagi va volanni oshirish joyidagi hakamlarning familiyalarini.

Qur'a tashlash o'tkazilganidan keyin quyidagilar qayd etiladi (yoziladi):

1. P va R – oshiruvchi va qabul qiluvchi, yakkalik o'yinlarida faqat oshiruvchini yozing;

2. L va Pr – minoradagi hakamdan chap va o'ng tomonda;

3. O – har bir geym boshlanishida oshiruvchi va qabul qiluvchi o'yinchi familiyasi qarshisiga;

4. O'yinning boshlangan vaqti – "O'yinni boshlanglar" komandasiidan keyin.

O'yin vaqtida

1. O'yin jarayoni tugagandan keyin oldin hisobni bayonnomaga yozing, so'ngra uni e'lon qiling.

2. Agar qabul qiluvchi tomon ochkoni yutib olsa, "Oshirishning o'ldi"ni e'lon qiling va uning qatoridagi keyingi bo'sh katakka yangi hisobni yozib qo'ying (oxirgi to'ldirilgan katak har doim oshiruvchi tomonda bo'ladi).

3. Hisob 20:20 bo'lganda tik qatorning hamma kataklari ustidan diagonal chiziq torting (chizing).

4. Agar o'yin paytida quyida keltirilgan vaziyat yuzaga kelsa, tegishli o'yinchining qatoridagi keyingi bo'sh katakka tegishli belgilarni qo'yish kerak.

4 - jadval

Vaziyat	Belgi/alifbodan foydalaniladi
Ogohlantirish (qoidabuzarlik uchun)	PR
Folt (qoidabuzarlik uchun)	F
Bosh hukamning kortga chaqirilishi	GL
O'yindagi to'xtalish	ST
Jarohat	T
Bosh hakamdan diskvalifikatsiya	Diskvalifikatsiya
Murabbiyning chetlashtirilishi	Udalenie trenera

5. Yuqorida qayd etilgan vaziyatlarning tafsilotlarini bayonnomaning ostiga yozing. Agar joy yetarli bo'lmasa, "Orqa tomonga qarang" deb belgi qo'yib, bayonnomaning orqasiga yozish mumkin.

Geymning yakuni

1. Geym hisobini yozing va uni ochkolardan qiyshiq chiziq bilan ajratib qo'ying.

2. Bayonnomaning yuqori qismiga geymdagi to'liq hisobni yozing.

3. Har bir geym boshlanishida oshiruvchi va qabul qiluvchi o'yinchi familiyasi qarshisiga O belgisini qo'ying.

4. Keyingi geym uchun P va R ni qayd qiling.

Matchning yakuni

1. Yakunlangan geymning hisobini yozing va belgilab qo'ying.
2. Match yakunlangan vaqtni qayd eting.
3. Bayonnomaning yuqori qismidagi kataklarga oxirgi (ikkinchi yoki uchinchi) geymdagi hisobni yozing.
4. Bayonnomaning yuqori qismida g'olib chiqqan o'yinchining (o'yinchilarning) familiyasini (famiyalarini) belgilab qo'ying.

Match yakunlangandan keyin

1. Matchning davomiyligini hisoblang va yozib qo'ying.
2. To'ldirilgin bayonnomani imzolang.
3. Bayonnomaga bosh hakamga ham imzo qo'ydirib, kotibiyatga topshiring.

Badmintonchi Kodeksi

Badminton o'yinining rasmiy qoidalaridan tashqari badmintonchining axloq kodeksi ham mavjud. U o'yinchilarning kortdagi o'zaro munosabatlarining umum qabul qilingan tartibi bo'lib, o'yin davomida odobsizlik holatlari ro'y berishining oldini olishga, do'stona munosabatlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Bu, ayniqsa, hakamsiz o'tkaziladigan havaskorlik bahslarida juda muhim ahamiyat kasb etadi, jumladan, o'yin boshanishi oldidan raqiblar o'zaro tanishadilar: bir-birlarining qo'llarini siqib o'z ismi shariflarini aytishadi. O'yin davomida begona gap-so'zlar va xatti-harakatlarga chalg'amaydilar, qo'pol va odobsiz so'zlarni ishlatmaydilar. Oshirish raqibga o'tganda volanni uning qo'liga qulay tarzda tashlab berishga harakat qilishadi. Har qanday bahsli vaziyatlarda nizoni ochkoni qayta o'ynash bilan hal qilishga intiladilar. Hakamlar bo'lmagan o'yinda hisobni volanni oshiruvchi o'yinchi o'zining oshirishini bajarishdan oldin baland ovozda e'lon qiladi. Match yakunlanganidan keyin uning ishtirokchilari sheriklari va raqiblariga yaxshi o'yin ko'rsatishgani uchun minnatdorchilik bildirishadi hamda uchrashuvni qo'lni siqib xayrlashish bilan yakunlashadi.

O'yindagi bahsli holatlar

O'yinda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ayrim bahsli vaziyatlar va badmintonchilarning maydonchadagi xatti-harakatlari.

Agar o'yin paytida volan to'rga tegib raqib tomonga o'tsa, oshirish to'g'ri bajarilgan hisoblanadi. Agar volan chegara chizig'i tashqarisidan to'rni kesib o'tsa hamda maydoncha ichiga tushsa, xato hisoblanmaydi.

Agar o'yinchi to'rdan yuqorida turgan volanga har qanday zarba berayotgan bo'lsa, raqib raketkasi bilan blok qo'ymasligi kerak. U faqat yuzini to'sish uchun raketkasini ko'tarishi mumkin, faqat bunda u raqibiga xalaqit bermasligi zarur.

Volanni oshirish paytida qabul qiluvchi o'yinchi hali volanni qabul qilishga tayyor bo'lmasa, chap qo'lini kaftini ochgan holda raqib tomonga qaratib baland ko'taradi. Bu vaziyatda to'qabul qiluvchi chap qo'lini pastga tushirmaguncha oshirish bajarilmaydi. Ammo shu bilan birga, u musobaqalar tartibi va qoidalarini buzmasligi hamda volanni oshirishga tayyorlanish va uni oshirish uchun ajratilgan vaqtdan ortiq ushlab turmasligi kerak.

5.4. Musobaqalarni o'tkazish chizmasi

Aylanma tartibdagi musobaqalar

Musobaqalarni aylanma tartibda o'tkazishning mohiyati shundaki, unda har bir sportchi boshqa barcha badmintonchilar bilan navbatmanavbat o'ynab chiqadi. Eng ko'p g'alabaga erishgan ishtirokchi musobaqa g'olibi bo'ladi.

Agar ishtirokchilar soni juda ko'p bo'lsa, ular bir nechta guruhlarga bo'linadi. Guruhlarga bo'lish kuchlilarni bo'lib chiqish yo'li bilan qur'a tashlash orqali amalga oshiriladi. Har bir guruhda o'yinlar aylanma tartibida o'tkaziladi. Shundan so'ng guruhlarning g'oliblari yana o'zaro aylanma tartibida o'ynab, o'zaro o'rinlarni aniqlashadi.

Aylanma tartibdagi musobaqalarda olingan o'rin yutilgan uchra-shuvlar soniga qarab aniqlanadi.

Agar ishtirokchilardan ikki nafari bir xil yutuqlar soniga ega bo'lsa, o'zaro uchrashuvda g'alaba qozongan sportchi yuqoriroq o'rinni egallaydi.

Agar uch va undan ortiq ishtirokchi bir xil yutuqlar soniga ega bo'lsa, ular o'rtasida o'rinlar mazkur ishtirokchilarning barcha uchra-shuvlardagi yutuqlari va mag'lubiyatlarining eng yaxshi farqiga qarab taqimlanadi.

Agar shundan keyin ham ikki nafar ishtirokchi teng kelib qolsa, o'zaro uchrashuvda g'alaba qozongan sportchi yuqoriroq o'rinni egallaydi.

Agar uch va undan ortiq ishtirokchi bir xil yutuqlar soniga ega hamda barcha uchrashuvlardagi yutuqlari va mag'lubiyatlari ham teng bo'lsa, mana shu ishtirokchilarning o'zaro uchrashuvlarida yutuqlari va mag'lubiyatlari soni eng yaxshi farqqa ega bo'lgan sportchiga ustunlik beriladi.

Agar shundan keyin ham ikki nafar ishtirokchi teng kelib qolsa, o'zaro uchrashuvda g'alaba qozongan sportchi yuqoriroq o'rinni egallaydi.

Agar barcha hisob-kitoblardan keyin uch va undan ortiq ishtirokchi bir xil natijaga ega bo'lib qolsa, ular o'rtasida o'rinlar qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi.

Jamoaviy bahslarda ikkita jamoada g'alabalar soni bir xil bo'lib qolsa, o'zaro uchrashuvda g'alaba qozongan jamoa yuqoriroq o'rinni egallaydi.

Agar uch yoki undan ortiq jamoalarda yutuqli o'yinlar soni bir xil bo'lsa, ular o'rtasida o'rinlar mazkur jamoalarning barcha uchrashuvlardagi yutuqlari va mag'lubiyatlarining eng yaxshi farqiga qarab taqsimlanadi. Agar shundan keyin ham ikki jamoa teng kelib qolsa, ular o'rtasidagi o'zaro uchrashuvda g'alaba qozongan jamoa yuqoriroq o'rinni egallaydi.

Aylanma tartibdagi musobaqaning namunaviy jadvali

5 - jadval

	F.I.O	1	2	3	4	5	6	Jami	O'rin
1									
2									
3									
4									
5									
6									

Chiqib ketish tartibidagi musobaqalar

Yakkalik va juftlik bahslarida musobaqalarni chiqib ketish tartibida o'tkazishning mohiyati shundan iboratki, o'yinchi (jamoa) birinchi mag'lubiyatdan keyin musobaqani tark etadi. Natijada birorta ham uchrashuvda mag'lubiyatga uchramagan ishtirokchi g'olib bo'ladi. Jamoaviy bahslarda o'yin g'olibi aniqlanishi bilan match to'xtatiladi.

Ishtirokchilar o'yin jadvaliga kuchli badmintonchilar (reyting yoki boshqa ko'rsatkich bo'yicha) ro'yxati asosida kiritiladi. Imkon qadar ikki kuchli ishtirokchi qur'a tashlash paytida jadvalning turli qismlariga tushishiga harakat qilish kerak.

Agar musobaqada ishtirok etishni istovchilar soni turnirning asosiy jadvalidagi o'rinlardan ko'p bo'lsa, kvalifikatsiya turnirini o'tkazish tavsiya qilinadi. Bu holatda musobaqa to'g'risidagi Nizom yoki tashkiliy qo'mitaning qarori bilan kvalifikatsiya turnirida qatnashishga ruhsat beriladigan ishtirokchilar soni belgilanadi. Kvalifikatsiya turniri jadvali ham asosiy musobaqa jadvali kabi shakllantiriladi. Agar kvalifikatsiya turniri ishtirokchilarning jadvalda joylashuvi qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadigan bo'lsa, bitta tashkilot vakillarini tarqatib yuborish zarur bo'lmaydi. Kvalifikatsiya turnirida asosiy turnirda qatnashish huquqini qo'lga kiritadigan ishtirokchilar soni asosiy turnir ishtirokchilarining sakkizdan biridan oshmasligi zarur. Agar buning iloji bo'lmasa, turnirni ikki bosqichda o'tkazish tavsiya qilinadi, ya'ni: dastlabki bosqichda ishtirokchilarning oldindan belgilangan soni aniqlab olinadi; asosiy bosqichda esa kuchli ishtirokchilar safiga kvalifikatsiya bosqichidan o'tgan qatnashchilar qo'shiladi.

Agar asosiy yoki kvalifikatsiya turnirida bo'lish joylar soni ishtirokchilar sonidan ortiq bo'lsa, bo'sh joy qur'a tashlash yo'li bilan to'ldiriladi.

Aralash tartibda o'tkaziladigan musobaqalar

Musobaqalarni aralash tartibda o'tkazishning mohiyati shundan iboratki, dastlab ishtirokchilar, masalan, ikki yoki uchta turni chiqib ketish tartibida o'tkazishadi, keyin esa har bir turda yutqazgan va yutgan ishtirokchilardan alohida guruhlar tuziladi. Ushbu tuzilgan sakkizliklar (to'rtliklar) aylanma tartibida tegishli o'rinlarning (jumladan, sovrinli o'rinlarning ham) egalarini aniqlashadi.

Kichik guruhlarda aylanma tartibida musobaqalarni o'tkazib, keyin ana shu kichik guruhlar g'oliblari (yoki birinchi va ikkinchi o'rinlar sohiblari) o'rtasida chiqib ketish tartibida musobaqalarning final bosqichi o'tkazilib, turnirdagi yakuniy o'rinlar taqsimlanadi.

Aylanma tartibdagi (shu jumladan, kichik guruhlarda) musobaqalarda Bosh hakam kasallik/jarohat yoki boshqa kutilmagan va bartaraf etib bo'lmaydigan vaziyat tufayli musobaqani tark etayotgan ishtirokchini boshqasi bilan almashtirishga ruhsat berishi mumkin. Buning uchun ushbu ishtirokchi hali birinchi uchrashuvini boshlamagan bo'lishi kerak, agar uchrashuv boshlangan bo'lsa, almashtirishning imkoni bo'lmaydi.

5.5. Musobaqa turlari va uni tashkil qilish

Qatnashuvchilarning soni juft (8 kishi) bo'lgan musobaqa jadvali

6 - jadval

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8
8-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-2
7-4	8-5	2-6	3-7	4-8	5-2	6-3
6-5	7-6	8-7	2-8	3-2	4-3	5-4

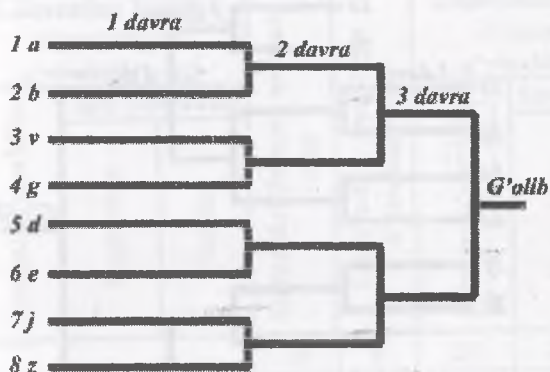
Qatnashuvchilarning soni toq (9 kishi) bo'lgan musobaqa jadvali

7 - jadval

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun	8-kun	9-kun
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8	1-9	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-0	9-2
9-4	0-5	2-6	3-7	4-8	5-9	6-0	7-2	8-3
8-5	9-6	0-7	2-8	3-9	4-0	5-2	6-3	7-4
7-6	8-7	9-8	0-9	2-0	3-2	4-3	5-4	6-5

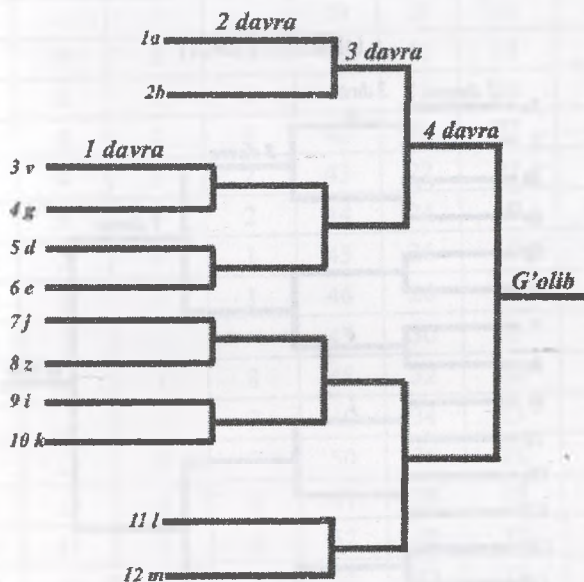
8 qatnashchi uchun davra jadvali

8 - jadval



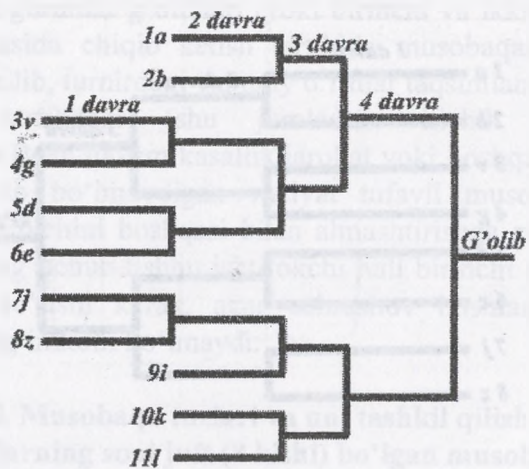
12 qatnashchi uchun davra jadvali

9 - jadval



11 qatnashchi uchun davra jadvali

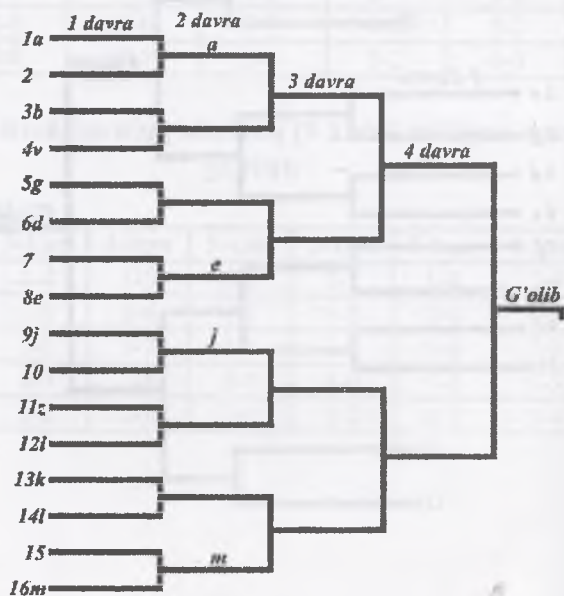
10 - jadval



12 qatnashchi uchun davra jadvali

11 - jadval

(ikkinchi usul)



4 tadan 64 tagacha qatnashchi uchun davra jadvali

12 - jadval

soni	1-davrada o'ynaydigan o'yinchilar soni	2-davradan boshlab o'ynaydigan o'yinchilar soni			Qatnashchilarning umumiy soni	1-davrada o'ynaydigan o'yinchilar soni	2-davradan boshlab o'ynaydigan o'yinchilar soni		
		Hamma o'yinchilar	Shu jumladan				Hamma o'yinchilar	Shu jumladan	
			Yuqoridan	Pastdan				Yuqoridan	Pastdan
1	4	-	-	-	35	6	29	14	15
5	2	3	1	2	36	8	28	14	14
6	4	2	1	1	37	10	27	13	14
7	6	1	-	1	38	12	26	13	13
8	8	-	-	-	39	14	25	12	13
9	2	7	3	4	40	16	24	12	12
10	4	6	3	3	41	18	23	11	12
11	6	5	2	3	42	20	22	11	11
12	8	4	2	2	43	22	21	10	11
13	10	3	1	2	44	24	20	10	10
14	12	2	1	1	45	26	19	9	10
15	14	1	-	1	46	28	18	9	9
16	16	-	-	-	47	30	17	8	9
17	2	15	7	8	48	32	16	8	8
18	4	14	7	7	49	34	15	7	8
19	6	13	6	7	50	36	14	7	7
20	8	12	6	6	51	38	13	6	7
21	10	11	5	6	52	40	12	6	6
22	12	10	5	5	53	42	11	5	6
23	14	9	4	5	54	44	10	5	5
24	16	8	4	4	55	46	9	4	5

25	18	7	3	4	56	48	8	4	4
26	20	6	3	3	57	50	7	3	4
27	22	5	2	3	58	52	6	3	3
28	24	4	2	2	59	54	5	2	3
29	26	3	1	2	60	56	4	2	2
30	28	2	1	1	61	58	3	1	2
31	30	1	-	1	62	60	2	1	1
32	32	-	-	-	63	62	1	-	1
33	2	31	15	16	64	64	-	-	-
34	4	30	15	15	-	-	-	-	-

Qatnashchilar soni 8, 16, 32 va 64 lardan kam bo'ladigan hollarda bo'sh joylarni aniqlash uchun 9-jadvaldan foydalanishni tavsiya etamiz. Bu jadvalda qatnashchilar soni 5, 9, 17 va 33 tadan bo'lgan musobaqlar uchun bo'sh joylar berilgan. Masalan, musobaqalarda 61 kishi qatnashadi deylik, demak, uchta o'rinni bo'sh qoldirmoq kerak. Jadvalga muvofiq bular birinchi uchta 2,63 va 34 raqamlardir.

13 - jadval

Qatnashchilar soni	Jadval quyidagicha qatnashchilarga mo'ljallab tuzilgan	Bo'sh raqamlar
33	64	2,63,34,31,18,47,50,15,10,55,42,23,26,39,58,7,5,59,38,27,22,43,54,11,14,51,46,19,30,35,62
17	32	2,31,18,15,10,23,26,7,6,27,22,11,14,19,30
9	16	15,10,7,6,11,14,
5	8	2,7,6,

Jadvaldagi bo'sh joylarga qo'shimcha qatnashchilar kiritish zarur bo'lib qolgan hollarda ular pastki bo'sh joylardan boshlab yoziladi. Yangi kiritilayotgan qatnashchilardan birinchisi eng quyi bo'sh joyga, ikkinchisi esa uning tepasidagi va hokazo yoziladi.

Masalan, 12 qatnashchi uchun tuzilgan jadvalga yangi kiritilayotgan qatnashchilarning birinchisi 7-, ikkinchisi 10-, uchinchisi 15-va to'rtinchisi 2-raqamga yoziladi.

Yutqazganlarni chiqarib yuborish yo'li bilan o'tkazaladigan musobaqalarda umumiy uchrashuvlar soni qatnashchilar sonidan bitta kam bo'ladi.

Musobaqalarni shu tarzda o'tkazish uchun zarur bo'ladigan kunlar soni, agar har bir qatnashchi bir kunda bir marta o'ynasa, qatnashchilarning umumiy soniga mos ikkining daraja ko'rsatgichiga yoki, agar qatnashchilar soni ikkini biror darajaga ko'targanda xosil bo'ladigan songa teng kelmasa, ikkining eng yaqin yuqori daraja ko'rsatgichiga barobar bo'ladi. Masalan, qatnashchilar soni 16 ga teng bo'lganda ham, 11 ga teng bo'lganda ham musobaqalarni o'tkazish uchun to'rt kun (2⁴) kerak bo'ladi.

Nazorat savollari:

1. Maydon, ustun, raketka o'lchamlari va volanning og'irligi.
2. O'yin usullarini ijro etishdagi xatolar.
3. Hisobni olib borilishi, geym va setlar oralig'ida beriladigan tanaffuslar.
4. Hakamlarning vazifalari.
5. Musobaqa Nizomi va uni tashkil qilish tartibi.
6. Musobaqani tashkil qilish tizimlari: aylanma, chiqib ketish va aralash tizimlar mohiyati.

VI BOB. BADMINTONCHILAR TAYYORLASHDA TANLOVNING O'RNII

Tanlov deb, muayyan soha yoki faoliyatda yuksak natijalarga erisha olish imkoniyatlari mavjud kishilarni saralab olish jarayoniga aytiladi.

Badmintonda "sport tanlovi" – bu kelajakda sport takomillashuvi, jumladan, musobaqalar faoliyati bilan bog'liq bo'lgan katta yuklamalarga bardosh bera oladigan va aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan usul, uslub va test-mashqlari majmuasini qo'llash jarayonidir.

Sport tanlovi ko'p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq bo'lib, sport malakalarini o'zlashtirishning dastlabki bosqichidan boshlab eng yuqori bosqichida, ya'ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. "Tanlov" tushunchasi o'z ichiga "munosiblik", ya'ni insonni bir sohaga (ma'lum faoliyatga) iste'dodi bo'yicha yarashi yoki yaramasligi masalasini kiritadi. Bu degan so'z inson nafaqat o'z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususiyatlari va h.k.) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h.k.) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo'lishi maqsadga muvofiqdir (emotsiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari). "Tanlov" atamasi o'z tarkibiga yana sportga oid "chamalov" tushunchasini kiritadi.

Chamalash bog'chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang'ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri chamalash murabbiyning iste'dodiga, uning bilimi va tajribasiga bog'liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko'rsatkichlariga qarab chamalash ham e'tiborli ahamiyatga ega.

Sport tanlovi – ko'p yillik pedagogik jarayondir. Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z mohiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishni taqozo etadi:

1. Dastlabki tanlov – (7-14 yosh).
2. Sportchilarni o'yin ixtisosligiga (funktsiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (15-17 yosh).

3. Yuqori jamoalarga tanlov (18-20 yosh).

4. Terma jamoalarga tanlov.

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o'quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli xalq o'yinlari yordamida amalalanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan badminton o'yinining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o'quvchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovning sifat darajasi yuqori bo'ladi.

Dastlabki tanlov. Mazkur tadbir quyidagi tartibda olib boriladi:

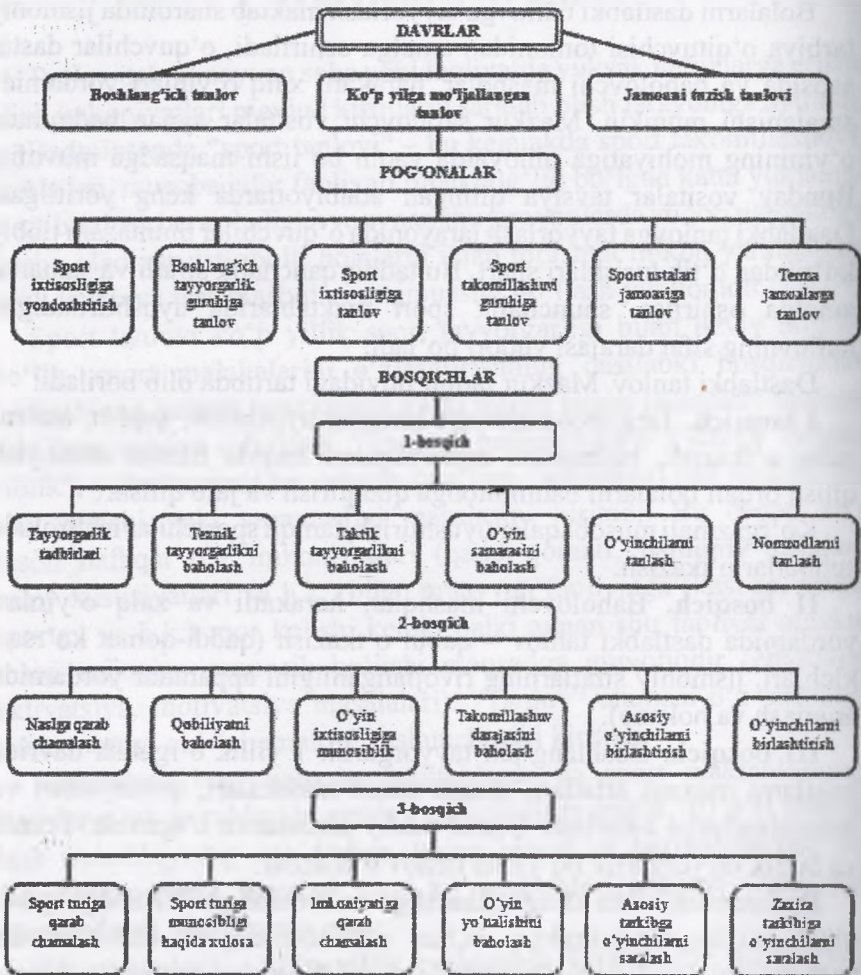
I bosqich. Targ'ibot-tashviqot ishlarini uyushtirib, suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, badminton musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish orqali bolalarni badmintonga qiziqtirish va jalb qilish.

Ko'rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o'tkazish.

II bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o'yinlari yordamida dastlabki tanlov – qabul o'tkazish (qaddi-qomat ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo).

III bosqich. Boshlang'ich tayyorgarlik 1 yillik o'rgatish davrida bolalarni maxsus sifatlari, texnik-taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini o'rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha tanlov o'tkazish.

Badminton bilan shug'ullanishga munosibligi. BO'SMga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbirdir. Bu tadbirni amalda hamma ko'rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, badminton o'yinining mohiyatiga yaqin ko'rsatkichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish, sport turiga zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan bir qatorda tanlov natijalariga ko'ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish o'rinsiz, mavjud ko'rsatkichlarni e'tiborga olgan holda saralovni davom ettirish darkor.



Uzluksiz tanlov (saralov) va o'yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash. Yuqori malakali badmintonchilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari hal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta uzluksiz tanlov-saralov hamda bolalarni muayyan o'yin ixtisosliklariga munosibliklarini aniqlash ko'p yillik sport tayyorgarligini barcha

bosqichlarida amalga oshirib boriladi. Bu masala, ayniqsa, o'quv-trenirovka va takomillashtiruv guruhlarida alohida ahamiyat kasb etadi.

Badminton bilan shug'ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayonini kuchaytirish maqsadida mavjud tanlov vositalariga qo'shimcha qilib tanlangan sport turi xususiyatini "e'tiborga" olgan yoki maxsus ixtisoslashtirilgan xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish tanlovni yanada "toza", maqsadli amalga oshirish imkonini yaratib beradi. Bu borada M.A.Qurbonovanning ilmiy tadqiqotlari tahsinga sazovordir. Jumladan, muallif badminton to'garaklariga nafaqat tanlov o'tkazish va bu jarayonda milliy harakatli o'yinlardan unumli foydalanish, balki dastlabki tayyorgarlik jarayonida jismoniy sifatarni rivojlantirish va texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan foydalanish yosh sportchilar tayyorlash sur'atini jadallashtirishi mumkin ekanligi isbotlab bergan.

Ta'kidlash lozimki, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish natijasida shu narsa ko'zga tashlanadiki, to'garaklarga tanlov o'tkazish, tanlov mashqlari hamda dastlabki tayyorgarlik jarayonlarini ilmiy asoslash va tashkil qilish muammolari stol badmintoni misolida tadqiqot obyekti sifatida umuman o'rganilmagan. Qizig'i shundaki, ushbu mavzu sobiq ittifoq davrida ham mutaxassis olimlar tomonidan jiddiy tadqiqot ostiga olinmagan. Hatto "kichik" badminton bo'yicha 90-yillargacha joriy etilib kelingan BO'SM dasturida tanlov me'yoriy mashqlari va bir tayyorgarlik bosqichidan (guruhidan) navbatdagi tayyorgarlik bosqichiga (guruhiga) ko'chiruvchi" me'yoriy test mashqlari deyarli o'z aksini topmagan. Ayrim dasturlarda, masalan; yugurib kelib balandga sakrash (8-9 yoshli qizlar – 100 sm, shu yoshdagi o'g'il bolalar – 112 sm), to'ldirma volanni uloqtirish (8-9 yoshli qizlar – 1 kg li volanni 7 m ga, shu yoshdagi o'g'il bolalar – 10 m ga), turnikda osilib, oyoqlarni 90° burchak shaklida ushlab turish kabi nazorat mashqlari keltirilgan. Ammo shu mashqlarni ijro etish usuli, tartibi va shartlari yoritib berilmagan. Ta'kidlanishicha, bunday mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholashga mo'ljallangan. Lekin maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan me'yoriy test mashqlari umuman qayd etilmagan.

Boz ustiga, so'nggi yillarda rossiyalik mutaxassis olimlar tomonidan chop etilgan ayrim ilmiy maqolalarda ham muhokama etilayotgan mavzu chetlab o'tilgan.

Ayrim mualliflar o'z tadqiqotlarida, ayni vaqtda BO'SM dasturlarida tayyorgarlik turlari bo'yicha keltirilgan kunlik, haftalik va yillik yuklamalar soati qiz va o'g'il bolalar uchun alohida farqlanmaganligini ta'kidlaydilar. Ularning ma'lumotlariga binoan 8-10 yoshli badmintonchi qiz va o'g'il bolalarning jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari (bo'yi, vazni, O'TS) bo'yicha unchalik keskin farq qilmasada, jismoniy tayyorgarligi (60 m va 300 m ga yugurish, kuch, joydan turib sakrash va h.k.) bo'yicha sezilarli darajada farqlanadi. Jumladan, jismoniy rivojlanish bo'yicha, masalan, qizlarning bo'yi 8 yoshda 125-130 sm, 9 yoshda 131-143 sm, 10 yoshda 140-145 sm deb qabul qilingan. O'g'il bolalarda esa bu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda: 128-134 sm; 134-141 sm; 141-147 sm. O'TS muvofiq ravishda 1,47-1,60 l; 1,55-1,85 l; 1,71-2,10 l va 1,51-1,72 l; 1,65-1,95 l; 1,81-2,20 l.

Ko'rinib turibdiki, 8 yoshdagi o'g'il va qiz bolalarda bu ko'rsatkichlar deyarli keskin farq qilmagan. Ammo jismoniy tayyorgarlik bo'yicha keltirilgan ko'rsatkichlar ancha katta farq bilan ifodalanadi. Chunonchi, 300 m ga yugurish 8 yoshli qizlarda – 90-82 s; 9 yosh – 82-76 s; 10 yosh – 73-68 s. O'g'il bolalarda: 8 yosh – 85-76 s; 9 yosh – 78-68 s; 10 yosh – 68-60 s. Joydan turib uzunlikka sakrash muvofiq ravishda; 128-136 sm; 134-142 sm; 147-157 sm va 140-148 sm; 146-154 sm; 161-171 sm.

Qayd etilgan ko'rsatkichlar asosida alohida e'tiborni tanlov va tayyorgarlik turlari (jismoniy, texnik-taktik) bo'yicha bolalar sporti amaliyotida foydalanilayotgan me'yoriy mashqlarning jiddiy ilmiy sinovdan o'tkazilishiga qaratish darkor. Yana bir muammoga jiddiy ahamiyat berish lozim, chunki tanlov va tayyorgarlik jarayonlarida standart test mashqlaridan foydalanish odat tusiga kirib qolgan. Ma'lumki, sport bilan shug'ullanish istagini bildirgan har bir bola genetik jihatdan o'ziga xos jismoniy, funksional va psixologik xususiyatlar bilan farqlanadi. Ayrim bolalarning mazkur xususiyatlari, harakat qobiliyatlari, jismoniy sifatlari va boshqa individual

imkoniyatlari tanlov hamda dastlabki tayyorgarlik jarayonlarida tezda ko'zga tashlanmaydi. Bunday qobiliyat va imkoniyatlarni shunchaki standart test mashqlari yordamida aniqlab olish ancha qiyin kechadi. Shuning uchun ham qator mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, tanlov va tayyorgarlik jarayonlarini samarali tashkil qilish uchun tanlangan sport turlariga xos maxsus harakatli o'yinlardan foydalanish zarurligi tavsiya etiladi. Lekin bunday harakatli o'yinlarni tanlash va amalga joriy etishda ularning mazmuni, qoidalari va muddatini tanlangan sport turi xususiyatiga maksimal moslashtirish yoki yaqinlashtirish zarur bo'ladi.

Nazorat savollari:

1. Tanlov tushunchasi nimani anglatadi?
2. Tanlovning qanday turlari mavjud va ularning mazmuni nimadan iborat?
3. Tanlovda qo'llaniladigan uslub va testlardan misol keltiring va ulardan qanday foydalaniladi?
4. Badmintonga qabul qilish tartibi qanday amalga oshiriladi?

VII BOB. BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

7.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Zamonaviy badminton amaliyotida qayd etilayotgan ustuvor xususiyatlardan biri yuklamalar hajmi va shiddatining borgan sari o'sib borayotganligi, uzoq muddat davom etadigan (aksariyat 3-5 soat) musobaqa uchrashuvlarida raqobatning kuchayishi bilan ifodalanadi. Yuqsak jismoniy va ruhiy faollik bilan kechadigan bunday jarayonlarda badmintonchining organizmi ko'pincha funksional imkoniyatlar chegarasida faoliyat ko'rsatadi.

Tezkorlik-kuch, aerob va anaerob chidamkorlik sifatlarini talab qiluvchi va texnik-taktik harakatlar keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda ijro etiladigan bunday musobaqalarda qaysi sportchi o'z qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchi"ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik "kulib" boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va hokazo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, badmintonchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy badmintonda shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta'riflanadi. Badmintonchining har bir o'yin davomida ko'pdan-ko'p zarba berishi va volan kiritishi, yugurishi, to'xtashi, burilishi, egilishi va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi badmintonchi bo'yi jihatdan 185-195 sm va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehqli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab, "foydali" javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

7.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va h.k.).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyl chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy

taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroiyy chegarasini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT – jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

– badmintonga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hokazo) rivojlantirish;

– o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

– o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

7.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

d) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

e) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

f) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar. Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi.

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan yo'nalishdagi ishlarni bajarish.

3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'i ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oraliq'i odatda katta bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan yuklama (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va h.k.)ning ayrim ko'rsatgichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam

olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning mazmuni va shiddatiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

7.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

7.4.1. Ish qobiliyati, charchash, tiklanish va jismoniy imkoniyatlarni oshirish

Faoliyat turlarining xususiyatiga-qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan yuklama bilan bog'liq) emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli xosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan shiddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Treirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq yetishini ta'minlash.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida xosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulyatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 soniya ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatgichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta yuklama bu ko'rsatgichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat xosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarni ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatgichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi daqiqasiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli yuklamalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 daqiqadan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki daqiqalarida qon aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlarini bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

- 1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinofosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan yuklamalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin, maksimal tezlikning 95% gacha.

2. Dam olish taxminan 2-3 daqiqaga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinofosfat zaxiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 daqiqa bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda yuklamalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1- va 2- takrorlash oralig'ida 5-8 daqiqa, 2- va 3- sida 3-4 daqiqa, 3- va 4- sida esa 2-3 daqiqa.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borгани sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 daqiqa bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin.

Shunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

7.4.2. Chidamkorlikni tarbiyalash

1. 15-20 soniya davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-seriyalarda 1-1,5 daqiqa davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.

2. Pastki turish holatidan 1-1,5 daqiqa davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3-4-seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.

3. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarda do'mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

5. Turli yo'nalish va masofalarga "mokkisimon yugurishlar".

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

7.4.3. Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.

2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).

3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

1) retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;

2) qo'zg'alishni markaziy asab tizimiga uzatish;

3) qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal xosil bo'lishi;

- 4) signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o'tkazilishi;
- 5) mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fizilogik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar xosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan aniq bo'lgan signalga ilgariidan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabilashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi ratsional xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan,

diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro jamoalari orasidagi optimal vaqt 1,5 soniyaga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada volan qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak: 1) volanni ko'rish; 2) volanning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash; 3) bajariladigan amal rejasini tanlash; 4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 soniyadan 1 soniyagacha vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni volanni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam – 0,05 soniya vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan volanni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik volan (badminton volani) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o'yindagi volan) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda volanga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan volanning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi obyektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg'ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga

maxsus ajratish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarga harakatdagi obyektidan ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Badmintonchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

"Murakkab reaksiyani tarbiyalashda" oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalani kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubi. Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin:

1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga;

2) maksimal kuchni oshirish hisobiga.

Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.

3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.

4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

7.4.4. Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

1) o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik);

2) o'z uzunliglarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, miometrik);

3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari

birgalikda "dinamik rejim" deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

2. Absolyut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'i nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.

3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi:

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;

2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan xosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash.

2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda).

3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma volanlarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.

3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari.

4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.

5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.

7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimal 50% hajmida.

8. Arg'amchi bilan sakrashlar.

9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.

10. Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.

11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.

12. Chuqurlikka sakrashlar.

7.4.5. Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yugona ta'rifga ega emas.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash, volanga zarba berish, volanni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezonini hisoblanadi.

Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillastirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zaxiralarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilarni yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

Badmintonda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda gavgani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati

tushuniladi. Badmintonda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibulyar funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180°, 270°, 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.
3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.
4. Gimnastika ko'prikchasidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.
5. To'siqlar osha estafetalar.
6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.

7.4.6. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar, og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan ishlash mashqlari. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.
2. Gimnastika xalqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.
3. Rezina va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.
4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).

5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?

2. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy badmintonda qanday ahamiyatga ega?

3. Jismoniy sifatlar mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?

4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering.

VIII BOB. O'YIN STRATEGIYASI

Sport o'yinlari amaliyotida strategiya va taktika turli o'zgaruvchan musobaqa vaziyatlarida raqibga qarshi qo'llaniladigan har bir texnik-taktik malakani yuksak samara bilan ijro etish va foydali natija ko'rsatishga qaratilgan uzoq hamda qisqa muddatli rejalariga asoslanadi.

Strategiya va taktika sportchining intellektual-ruhiy imkoniyatlari bilan belgilanadi. Jumladan xotira, diqqat, idrok, tafakkur, ong, hissiyot, ko'rish doirasining chuqurligi, oldin bashorat qilish, vaziyat va raqib harakatlarini payqash, tahlil qilish va ayni vaqtda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatlari qanchalik shakllangan bo'lsa, shunchalik sportchiga muvaffaqiyat "kulib boqadi". Lekin buning o'zi yetarli bo'lmaydi. Sportchi o'zining bo'lajak raqibga xos sir-asrorlarni bilishi, u haqidagi barcha ma'lumotlar bilan qurollangan bo'lishi darkor. Bundan tashqari sportchi musobaqa qaysi joyda yoki mamlakatda o'tkaziladi. Shu mamlakatning iqlim sharoitlari – harorati, havo namligi, atmofsera bosimi, dengiz sathidan qancha balandlikda joylashganligi, kun-tun bioritmi va hokazo omillardan ogoh bo'lishi musobaqa yoki musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun maqsadli strategik va taktik reja tuzish imkoniyatini yaratadi. Bo'lajak raqib va bo'lajak musobaqa o'tkazish joyi haqidagi ma'lumotlarni to'plash "sport razvedkasining" faoliyati asosida amalga oshiriladi. "Qo'lga kiritilgan maxfiy" ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish va shunga asosan bo'lajak musobaqa yoki musobaqalar modelini ishlab chiqish hamda uni o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga joriy etish ishlab chiqiladigan strategik va taktik rejalarining samaradorlik koeffitsintini yanada oshiradi.

Har bir uchrashuv yoki musobaqalar siklida ishtirok etish. Muvofiq strategik va taktik vazifalar asosida amalga oshiriladi.

Strategik vazifalar turli miqyos va xususiyatlar bilan ifodalanadi. Ushbu vazifalarni shartli ravishda uch guruhga ajratish mumkin. Birinchi guruh: ko'p sonli musobaqalar siklida ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar, ikkinchi guruh: kam sonli va qisqa muddatli musobaqalar yoki turnirlarda ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar; uchinchi guruh: alohida musobaqa uchrashuvida ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar.

Musobaqalar sikliga va alohida musobaqa uchrashuvlariga tayyorgarlik ko'rishda shu musobaqalar, musobaqalar ishtirokchilari (sportchilar), musobaqalarni o'tkazish joylari, bo'lajak raqiblar haqida to'plangan ma'lumotlarga asoslangan mashg'ulotlar modellari ishlab chiqiladi va shunga muvofiq jismoniy, ruhiy va texnik-taktik imkoniyatlar "charxlanadi", kontrmodellar loyihasiga muayyan strategik va taktik imkoniyatlar sinov mashqlarida mukammallashtiriladi. Mazkur jarayonni tashkil qilishda quyidagi prinsiplarga amal qilish muhim ahamiyat kasb etadi: istiqbolga qaratilgan keng qamrovli prinsip, faollik prinsipi, serqirrali harakat prinsipi, o'zgaruvchanlik prinsipi, favqulodda harakatlanish prinsipi, o'zaro hamkorlik prinsipi – juft o'yinlar uchun. Strategik va taktik harakatlar samaradorligini oshirish uchun qayd etilgan prinsiplarga quyidagi hулqiy harakatlarni ham qo'shimcha qilish mumkin: raqibni chalg'itish, raqibni ruhiy ta'qib qilish, o'z kamchiligini oshkor qilmaslik.

Istiqbolga qaratilgan kengqamrovli prinsip asosan strategik faoliyatga mansub bo'lib, o'z tarkibiga boshqa prinsiplarni, mashg'ulot, musobaqalar, musobaqa o'tkazish joylari va sportchining o'z imkoniyatlari bilan bog'liq vaziyatlarni kiritadi. Mazkur prinsip asosida to'plangan "razvedka" materiallari, tahlil qilinadi, tabaqalashtiriladi va shunga binoan qisqa va uzoq muddatli strategik modellar loyihasi ishlab chiqiladi. Boshqa prinsiplar doirasida tuzilgan strategik va taktik rejalar yuqorida qayd etilgan bosh istiqbol prinsipiga bo'ysinadi. Musobaqa yoki musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish mashg'ulotlari aynan ushbu modellar va strategik-taktik rejalar asosida tashkil etilishi maksimal foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi.

Faollik prinsipi o'yinchini "razminka" va uchrashuv davomida faol xatti-harakat ko'rsatishi bilan ifodalanadi. Harakat qanchalik faol, serqirrali, o'zgaruvchan va chalg'ituvchan bo'lsa, bunday harakat raqibga shunchalik tahdidli vaziyat tug'diradi, uning ishonchiga putur yetkazadi. Lekin faollik prinsipini qo'llashda ortiqcha kuch sarflamaslik tavsiya etiladi. Faol harakatlar asosan imo-ishora, taqlid va chalg'ituvchi elementlardan iborat bo'lishi darkor.

Favqulodda harakatlanish prinsipi tinch holatdan keskin harakatga o'tish, "yolg'on" harakatdan tezda kutilmagan harakatga

ko'chish bilan ifodalanadi. Harakat reaksiyasi raqib uchun qanchalik kutilmagan bo'lsa, shunchalik shu harakatning unumdorligi yuksak bo'ladi.

Serqirrali harakat prinsipi – bu harakatni sermazzmunligi, ko'p yo'nalishlilik va o'zgaruvchanlilik bilan farqlanadi. Agar harakat stereotip (bir xil) mazmunda, standart tezlikda va bir xil yo'nalishda namoyish etilaversa, raqib buni tezda payqab oladi va bunday harakatlarga aks chora topib oladi.

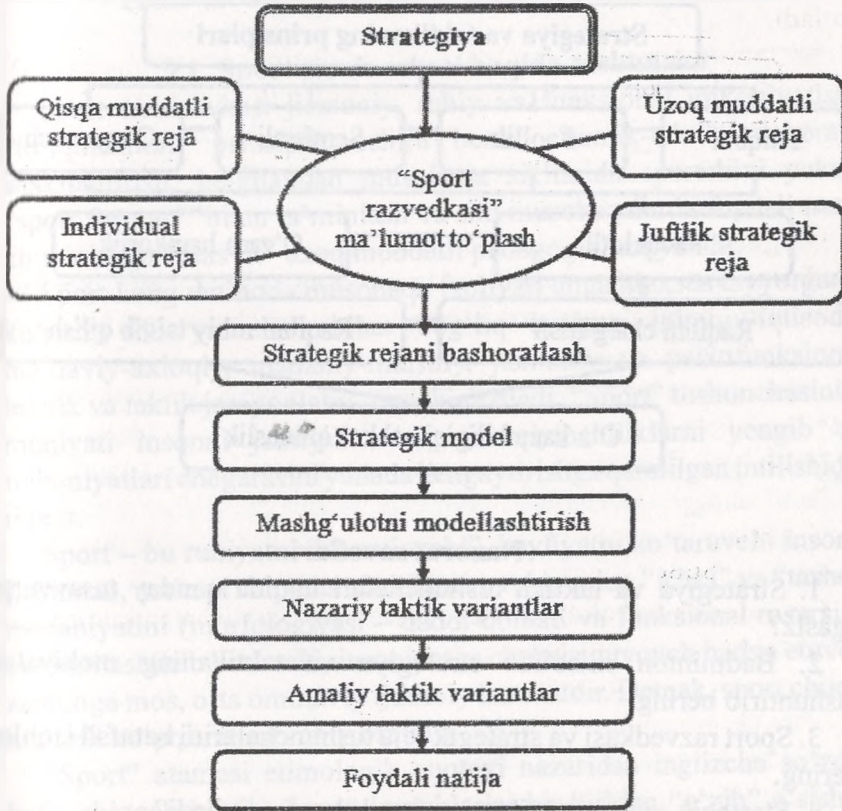
O'zgaruvchanlik prinsipi. Badminton musobaqalarida o'yin usullarini ijro etish keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda kechadi. Binobarin, harakatlarni ijro etish doirasi qanchalik tor bo'lsa va ular faqat bir xil yo'nalishli standart mazmunda bajarilaversa, raqib shunchalik tez shu harakatlarni payqab oladi va unga qarshi unumli taktika qo'llash imkoniyati kengayadi. Demak, texnik-taktik harakatlar tezlanish, kuchlanish va koordinatsion jihatdan o'ta o'zgaruvchan bo'lishi darkor. O'yinda ushbu prinsipdan maqsadli foydalanish taktiko-strategik rejani yuksak samaradorlik bilan ijro etishga zamin yaratadi.

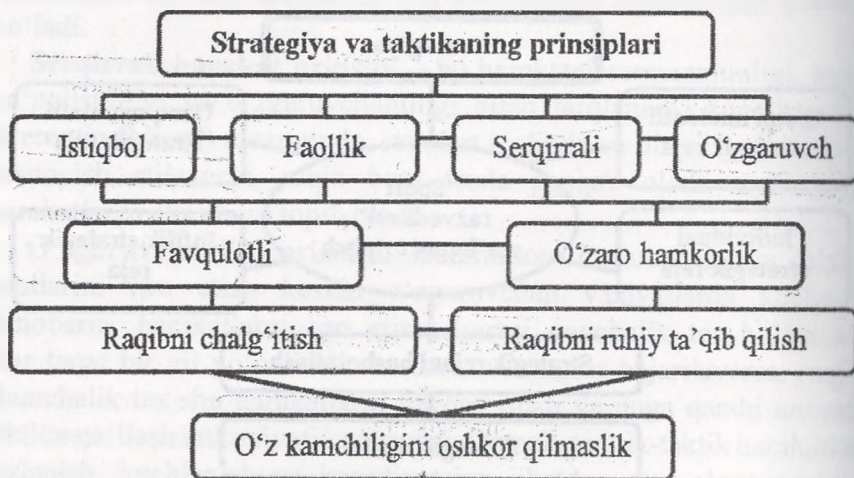
Favqulodda harakatlanish prinsipi raqibga nisbatan kutilmagan vaziyatni yaratish, uni sxoshirib qo'yish, vaziyatni tahlil qilish va foydali qaror qabul qilishga to'sqinlik qiladi.

Mazkur prinsipdan unumli foydalanish ochkoli natijaga olib keluvchi ustuvor omillardan biridir.

O'zaro hamkorlik prinsipi juftlik o'yinlarga tegishli bo'lib, unda o'yinchilar o'z vazifalari va harakat funksiyalarini o'zaro tushungan holda hamjihat o'yin ko'rsatish asosida rejalashtirilgan foydali natijaga erishishga qaratiladi.

Yuqorida qayd etilgan prinsiplarda unumli foydalanish imkoniyati faqatgina "sport razvedkasi" (sportchi yoki trenerning o'zlari ham "razvedkachi" sifatida ma'lumot yig'ishi mumkin) tomonidan to'plangan ma'lumotlar yaxshi o'zlashtirilsagina va ularga amal qilingandagina yaratilishi mumkin.





Nazorat savollari:

1. Strategiya va taktika tushunchalari haqida qanday tasavvurga egasiz?
2. Badminton misolida strategiya va taktikaning mohiyatini tushuntirib bering.
3. Sport razvedkasi va strategik reja tushunchalarini batafsil izohlab bering.
4. Strategik reja va taktik reja nima bilan farq qiladi?
5. Taktik fikrlash samaradorligi qanday psixologik sifatlar bilan bog'liq?

IX BOB. BADMINTONCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI

9.1. Sport trenirovkasi haqida tushuncha

Sport trenirovkasi jismoniy, ruhiy va funksional imkoniyatlarni “to‘lqinsimon” prinsipda oshira borish, texnik-taktik mahoratni shakllantirish, belgilangan musobaqa sikllarida sportchini yuksak “sport formasi” bilan ta‘minlash va shu musobaqalarda foydali natija ko‘rsatishga “mas‘ul” uzoq muddatli pedagogik jarayondir.

Sport keng ma‘noda musobaqa faoliyati unga maxsus tayyorgarlik ko‘rish, shu yo‘nalish bilan bog‘liq bo‘lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma‘naviy-axloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o‘z ichiga oladi. “Sport” tushunchasining mohiyati insonni jamiyki to‘siq va qiyinchiliklarni yengib o‘z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport – bu ruhiyatni “charxlovchi”, kayfiyatni ko‘taruvchi insonni jismonan, ma‘nan va ruhan shakllantiruvchi, uning “ichki” va “tashqi” madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadya etuvchi zamonga mos, o‘ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma‘noli ko‘pqirrali ijtimoiy omildir.

“Sport” atamasi etimologik nuqtayi nazaridan inglizcha so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, daraxt kurtaklarini bir-biridan “o‘zib” o‘shishini anglatadi.

Zamonaviy sport – bu o‘z evolutsion tarixi, mavqesi va maqomi hamda o‘ziga hos musobaqa qoidalariga ega bo‘lgan ko‘pdan-ko‘p turlardan tarkib topgan.

“Sport” va “Sport trenirovkasi” atamalari pirovardidan, “musobaqaga tayyorgarlik”, “musobaqa jarayoni”, “musobaqa faoliyati” tushunchalarini anglatadi.

“Trenirovka” atamasi inglizcha so‘z bo‘lib, o‘zbek tilida “mashq qilish”, “charxlash” ma‘nosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarda qo‘llaniladi. Masalan “aqliy (intellektual) trenirovka”, “jismoniy trenirovka”, “gipoksik trenirovka”, “hayvonlar trenirovkasi” tushun-

chalari amaliyotda keng o'z aksini topgan. "Hayvonlar trenirovkasi", "hayvonni dressirovka qilish" tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushni tretbonda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan itni) "harbiy xizmatga" tayyorlash va hokazo sohalarda amalga oshirilishi mumkin.

Sport amaliyotida "sport trenirovkasi" atamasi "sport tayyorgarligi" atamasi bilan mantiqan yaqin bo'lsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. "Sport tayyorgarligi" tushunchasi keng qamrovli ma'noga ega bo'lib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. "Sport trenirovkasi" esa bir maqsadga yo'naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma'noni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hokazo), ko'nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukamallashadi.

9.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni

Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga o'yin malakalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish, texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirishni maqsad qilib qo'yadi.

Vazifalari:

- ma'naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko'nikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish);
- "Alpomish" va "Barchinoy" test talablariga tayyorgarlik ko'rish va topshirish;
- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;

- o‘yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o‘yin malakalari – texnik va taktik harakatlarini yuqori saviyada ijro etishni o‘zlashtirish;
- hujum va himoyada jamoa bo‘lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;
- badminton bo‘yicha nazariy bilimlar va amaliy ko‘nikmalarni egallash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o‘rgatish texnologiyasi, hakamliy amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);
- o‘zlashtirilgan o‘yin malaka va ko‘nikmalarini musobaqada samarali qo‘llashni joriy etish.

9.3. Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarni uch guruhga bo‘lish mumkin: so‘z ko‘rgazmali va amaliy. Ushbu uslublarni alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg‘ulotning vazifalariga mos bo‘lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari, bu uslublarni trenirovka prinsiplariga, shug‘ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo‘lishi darkor.

So‘z uslubi – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish, haqida tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko‘rgazmali uslub odatda so‘z uslubi bilan bir vaqtni o‘zida qo‘llaniladi va mashqlar na‘munasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini videofilmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublarni o‘z navbatida ikki guruhga bo‘linadi:

1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko‘nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublarni, ya‘ni aksariyat sport texnikasini o‘zlashtirishga qaratilgan uslublarni;

2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublarni, ya‘ni aksariyat harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublarni.

Lekin u yoki bu uslublarni qayd etilgan ikki holatda ham qo‘llanilishi mumkin.

Aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar

Sport texnikasini (harakat malakasini) to'liq yoki qismlarga (elementlarga) bo'lib o'rgatish uslublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish imkoniyati bo'lmasa, bunday harakatlar to'liq holda o'rgatiladi.

Lekin sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishiga (strukturasiga) mos ravishda o'rgatish uchun, uni imkoniyati boricha qismlarga bo'lib o'rgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy (imitatsiya), to'psiz bajariladigan (yoki to'pni o'rniga qulay buyum, moslama) mashqlar juda qo'l keladi.

Qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. Ayniqsa, dastlabki, boshlang'ich o'rgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni to'liq holda o'rgatish uslubi o'z o'rnini egallab boradi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida tayyorlovchi va yondashtiruvchi mashqlarga e'tibor berish muhim ahamiyatga egadir.

Sport texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi nafaqat boshlang'ich o'rgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham o'z dolzarbligini yo'qotmaydi yangi texnik usul yoki taktik kombinatsiyalarni kashf etishda juda qo'l keladi.

Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar:

Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni (yuklamani) qo'llanish xususiyatiga (mashq soni og'ir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar ikkita asosiy uslublar doirasida bajariladi: to'xtovsiz va to'xtab-to'xtab qo'llash uslublari.

To'xtovsiz uslub – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma'lum vaqt oralig'ida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Maksimal kuchlanish uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega

sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo'llash ularni bir vaqtni o'zida bir necha sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat alohida sifatlarni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari, o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi – bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emotsional holatini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik masalalar (taktik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni mos tanlash va hokazo) hamda psixologik vaziyatlar hal etiladi. Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqozo etadi yoki musobaqada g'alaba qozinish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa usuli sport trenirovkasi jarayonida jamiyki shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinatsiyalar, sifatlarni, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirishda) asosiy rolni o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda mazkur uslubni qo'llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlarini inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub, harakatni tahlil qilish uslublari mavjud.

Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtni o'zida bir necha sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va hokazo) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi.

Sport trenirovkasi prinsiplari

Sport trenirovkasi jarayoni ma'lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi.

Sport trenirovkasining prinsiplari jamiyki tarbiya va o'rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki, bu holat shug'ullanuvchilar organizmini to'g'ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi: onglik va faollik, "imkonbob" (shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos yuklama berish) va individuallashtirish, muntazamlik, ko'rgazmali, "o'stira borish" (progressivlashtirish).

Onglilik va faollik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishish, o'yin malakalarini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

O'quv trenirovka topshiriqlarini (yuklamani) shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish (imkonbob) va individuallashtirish prinsipi. Ushbu prinsip – beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug'ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishni taqozo etadi.

Muntazamlik prinsipi ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot uzluksizligini ta'minlashda, mashg'ulotdan mashg'ulotga talabalar darajasini oshira borishni maqsad qilib qo'yadi.

"O'stira borish" (progressivlashtirish) prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot topshiriqlarini murakkablashtira borish, yuklama hajmi va shiddatini oshira borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqish.

Ko'rgazmali prinsip barcha prinsiplarni samarali qo'llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Shuni ham ta'kidlab qo'yish o'rinliki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo'llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o'zlashtirilgandan-o'zlashtirilmaganga;
- osondan-qiyinga;

Sport trenirovkasi qonuniyatlari

Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo'lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga yaratadi.

Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: "Yuqori natijalarga yo'naltirish", "Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash", "Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi", "Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish", "Yuklamani to'lqinsimon tarzda qo'llash (o'zgartira borish)", "Trenirovka jarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish".

Yuqori natijalarga yo'naltirish

O'quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori "sport formasi" darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish. Demak, muntazam, uzluksiz o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida qo'yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo'naltirish bilan bog'liq.

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi

Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va trenerning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. Shuning uchun ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamlikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin ushbu uzluksizlik trenirovka yuklamasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish

Aynan shu qonuniyat badmintonchilarning barcha kuchimkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbor qilishga qaratilgan. Buning uchun ko'p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin "osondan-qiyinga", "oddiydan-murakkabga", "o'zlashtirilgandan-o'zlashtirilmaganga" tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etiladi.

Yuklamani to'lqinsimon oshirish

Ko'p yillik trenirovka jarayonida yuklama to'lqinsimon tarzda oshira borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni yuklamadan so'ng

tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini “yo‘qolish” vaqtiga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun yuklama bilan dam olish, yuklama bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo‘llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (siklliyli)

O‘quv-trenirovka jarayoni haftalik sikllarga bosqich va davrlarga bo‘linadi. Aynan ushbu sikllar ko‘p yillik jarayonda “spiralsimon” qaytalanish yuqori natijalarga qaratiladi.

Nazorat savollari:

1. Sport trenirovkasi terminologik va mantiqiy mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Sport trenirovkasining maqsadi va vazifalarni tushuntirib bering.
3. Sport trenirovkasining uslublari, vositalari va prinsiplarini batafsil izohlab bering.
4. Sport trenirovkasining davriyligi va “sport formasi” haqida qanday tushunchalarga egasiz?

X BOB. BADMINTONCHILAR TAYYORLASH JARAYONINI BOSHQARISH

10.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha

Inson o'zining muayyan darajada shakllangan xotira, ong, tafakkur, idrok, diqqat, hissiyot va iroda kabi ruhiy xislatlari, tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlari, zukkolik, bilimdonlik, uddaburonlik, topqirlik va donolik kabi intellektual qobiliyatlari asosida o'z faoliyati yoki o'zga obyekt faoliyatini boshqaradi.

Sport amaliyotida esa boshqariluvchi obyekt sportchi boshqaruvchi subyekt trener bo'lib hisoblanadi. Boshqaruv deganda biror bir obyektga muntazam ta'sir ko'rsatib, shu ta'sir natijasi asosida muayyan maqsadga erishish uchun xosil qilingan o'zgarish tushuniladi. Sportda tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tizim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi subyekt vazifasini pedagog-trener, boshqaruv obyektlari vazifasini esa sportchilar, jamoalar yoki o'quv guruhlarini bajaradi.

Sport tayyorgarligi tizimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan harakat qiladigan jarayonlardan (texnik, taktik, psixologik va boshqa) iborat.

Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi kuzatiladi. Bu jarayon uzoq muddatlidir.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda boshqariluvchi obyekt inson bo'lib hisoblanadi. Bu trenerga sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini ham har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini qo'yadi. Sport tayyorgarligining samarasi to'g'ridan-to'g'ri sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Trener-sportchi-jamoa-trener o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot va ma'lumotlar maqsadli boshqaruvga asos bo'lishi darkor.

Boshqaruvning muhim shartlaridan biri – bu sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatini faol rivojlantirishga yo'naltirilgan ijodiy hamkorlikdan iborat.

Boshqaruvning asosiy vazifalari – mashg‘ulotlarni rejalashtirish va tashkil qilish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va to‘xtovsizligini ta‘minlovchi yopiq halqa xosil qilib, bir-biri bilan o‘zaro harakat qiladi.

Boshqaruv jarayoni bir mashg‘ulot davomida yoki bir hafta davomida, bosqichda, yillik tayyorgarlik sikllari bo‘ylab davom etadi.

Tayyorgarlikning asosiy shakllari. Badmintonchilar tayyorlashning asosiy shakllari sport mashg‘ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog‘langan, lekin shu bilan birgalikda boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Shu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 bo‘limga bo‘linadi:

1. Mashg‘ulot jarayoni va musobaqaga tayyorgarlik ko‘rishni boshqarish.

2. Musobaqa jarayonida o‘zini boshqarish.

Nazorat savollari:

1. Jarayonni boshqarish nimani anglatadi?

2. Badmintonchilar tayyorlash jarayonini boshqarish qanday omillarga asoslanadi?

3. Jarayonni boshqarishda tayyorgarlikni nazorat qilish natijalari qanday ahamiyatga ega?

4. Jarayonni rejalashtirishda qanday omillar e‘tiborga olinadi?

5. Rejalashtirish va boshqarish jarayonlarining bog‘liqlig nimalardan iborat?

XI BOB. TURLI YOSH GURUHLARIGA MANSUB BADMINTONCHILAR TAYYORLASH XUSUSIYATLARI

Ko'p yillik sport trenirovkasi bir necha bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda muayyan yoshga mansub o'quv guruhleri tanlangan sport turiga xos bilim, ko'nikma va malakalarni trener boshchiligida shakllantirib boradi. Kort badmintonida o'quv guruhleri tarkib jihatidan boshqa sport o'yinlari turlariga nisbatan shug'ullanuvchilarning kam sonligi bilan farqlanib, bir o'quv guruhida navbatdagi o'quv guruhiga ko'chirilishida shug'ullanuvchilar tarkibi borgan sari yanada kamayib boradi.

Shug'ullanuvchi bolalarning nasliy va hayot davomida shakllangan jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin.

Bolalarni guruhlarga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko'chirish me'yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Barcha guruhlarda o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilishi dardor:

- sog'liqni mustahkamlash, chiniqtirish, jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlarni shakllantirish;
- hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini (o'tirish-turish, yurish-yugurish; sakrash, siljish-to'xtash; tortilish va hokazo) takomillashtirish;
- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamliyluk, egiluvchanlik) taraqqiy ettirish;
- badmintonga oid maxsus sifatlarni (sakrovchanlik, sakrovchanlik chidamkorligi, tezlik-kuch, o'yin chidamkorligi, diqqat, xotira, iroda, zukkolik va hokazo) shakllantirish;
- texnik va taktik malakalarga o'rgatish va takomillashtirish;
- o'yin mahoratini o'quv o'yini va musobaqalarda oshira borish.

O'quv-trenirovka jarayonida beriladigan jismoniy va texnik mashqlar o'z hajmi, shiddati, murakkabligi va qaytarilish soni jihatlaridan turli yoshdagi va jinsdagi bolalarning funksional hamda jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda me'yorlanishi kerak.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi malakali badmintonchilar tayyorlash samarasini belgilaydi.

Boshlang'ich o'rgatish jarayonida mashqlarning aksariyat foizi bolalarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak, qolgan qismi esa texnik-taktik malakalarini o'zlashtirishga mo'ljallangan bo'lishi muhim shartlardan biridir. Bu bosqichda turli harakatli o'yinlar, shu jumladan badminton o'yiniga ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilishga yordam beradi. Bunday harakatli o'yinlar o'rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Takomillashtirish bosqichida asta-sekin umumiy jismoniy mashqlar foizi qisqartiriladi, maxsus jismoniy mashqlar va texnik-taktik mashqlar foizi esa ancha ortadi. Mashqlarning hajmi bir oz kamaytirilib, shiddati va qaytarilish soni oshirilib boriladi.

Ko'nikmalarni mukamallashtirish (mustahkamlash) bosqichida mashqlarni ijro etish shiddati musobaqa darajasiga yetkazilishi lozim. Bu bosqichda aksariyat musobaqa mashqlari turli o'yin vaziyatlariga mos ravishda qo'llanilishi katta ahamiyatga ega. Har bir o'yin malakasini (volanni kiritish, qabul qilish, zarba berish) turli usullarda ijro etishga o'rgatish, masalan, zarba berishning o'ng va chap qo'lda nisbatan bir xilda bajara olish o'yin malakalarining ijro etish doirasini kengaytiradi va harakat zahirasini boyitadi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida o'yin malakalarini uzoq vaqt davomida jismoniy, texnik-taktik jihatdan tez, kuchli, chaqqon, aniq va vaziyatga mos samarali ijro etilishini ta'minlash uchun aksariyat hollarda mashqlar charchash asoratlari mavjud hollarda bajariladi. Lekin, bunday mashg'ulotlar nihoyatda ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi darkor. Chunki, me'yoridan ortiq yuklama (yuklama) bola organizmini zo'riqishga, jarohat olishga yoki patologik holatlarga duchor qilishi mumkin.

Yosh badmintonchilarni tayyorlashda ularni psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, badminton o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida

muvaqqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda, tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish (ansipatsiya), iroda, zukkolik hamda "ayyorlik" xislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Iste'dodli yosh badmintonchilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi.

"Tanlov" – ko'p yillik jarayon bo'lib, o'z ichiga dastlabki tanlov, qayta tanlov (guruhdan guruhga o'tkazishda saralash), o'yin funksiyalari bo'yicha tanlov o'tkazish, jamoa tarkibiga tanlov asosida qabul qilish kabi bosqichlarni kiritadi.

O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'rnatilgan bolalarni tanlab olishi va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatli joyi va yordamchi faollar joyi shundaki, ular ommaviy badmintonni tashkil qilishda, iste'dodli bolalarni izlab topish, turar joylarda – mahallalardagi bolalarni badmintonga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlarini hamda "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini qabul qilishda alohida o'ringallaydi.

Har bir murabbiyni sport to'garagi va sport maktablarida o'quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishi uchun shug'ullanuvchi bolani ta'lim olayotgan maktabi, o'qituvchilari va otionalari bilan hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, murabbiy mashg'ulotlarni samarali olib borishi, shug'ullanuvchi bolaning mashqlarni o'zlashtirishi, uni mahoratini shakllanishi shu bolani maktab va uydagi ahvoli, kayfiyati, dunyoqarashi, qiziqishi hamda xislat va boshqa omillarga bog'liqdir.

Ma'lumki, shug'ullanuvchi bolani o'quv-trenirovka jarayonida mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday ta'sir etayotganligini sezishi, malaka va ko'nikmalarni hamda o'yin sirlarini

mukammal o'zlashtira olishi ko'p jihatdan uning nazariy-intellektual tayyorgarligiga ham aloqadordir. Demak, har bir murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan bola haqida barcha ma'lumotlarga ega bo'lishi, shu bolani nafaqat malakali sportchi qilib yetishtirishga yordam beradi, balki ma'naviy-madaniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

Quyidagi jadvallarda turli yosh guruhlariga rejalashtiriladigan o'quv-mashg'ulot yillari va haftalik soatlar hajmi qayd etilgan :

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

14 - jadval

O'quv-mashg'ulot yili	Yoshi	Haftalik mashg'ulot soni va vaqti	Haftalik soatlar hajmi
1-o'quv yili	7	3 marta 90 daqiqadan	6 soat
2-o'quv yili	8	3 marta 90 daqiqadan	6 soat
3-o'quv yili	9	4 marta 90 daqiqadan	8 soat

Boshlang'ich ixtisoslashtirilgan bosqich

15 - jadval

O'quv-mashg'ulot yili	Yoshi	Haftalik mashg'ulot soni va vaqti	Haftalik soatlar hajmi
1-o'quv yili	10	6-7 marta 1,5-2 soatdan	12 soat
2-o'quv yili	11	6-7 marta 1,5-2 soatdan	16 soat
3-o'quv yili	12	7-10 marta 1,5-2 soatdan	18 soat
4-o'quv yili	13	7-10 marta 1,5-2 soatdan	20 soat

Chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichi

16 - jadval

O'quv-mashg'ulot yili	Yoshi	Haftalik mashg'ulot soni va vaqti	Haftalik soatlar hajmi
1-o'quv yili	14	Har kuni 2 ta mashg'ulot 2 soatdan 6 kun	22 soat
2-o'quv yili	15	Har kuni 2 ta mashg'ulot 2 soatdan 6 kun	24 soat
3-o'quv yili	16	Har kuni 2 ta mashg'ulot 2 soatdan 6 kun	28 soat

Yuksak sport mahoratini takomillashtirish bosqichi – ko‘p yillik sport tayyorgarligini o‘z ichiga oluvchi muntazam va uzluksiz olib boriladigan jarayondir. Ushbu bosqichda mashg‘ulotlar kuniga 2 martadan badmintonchilarning yoshiga qarab 1,5-2,5 soatdan 6 kun davomida tashkil qilinishi tavsiya etiladi. 1 kun dam olish kuniga ajratiladi.

Ko‘p yillik sport trenirovkasining eng yuqori pog‘onasi bo‘lgan mazkur “yuksak sport mahoratini takomillashtirish” bosqich uzoq muddatli uzluksiz jarayon bo‘lib, aynan shu jarayon davomida iste’dodli badmintonchilarni tayyorlash to‘garakka tanlov o‘tkazish bosqichidan boshlab haftalik va yillik mashg‘ulotlarni bir-biriga mutanosib tartibda tashkil qilishga bog‘liqdir.

Bolalarni badminton to‘garagiga qabul qilishda tanlov jarayoni qanchalik sifatli va maqsadga muvofiq o‘tkazilgan bo‘lsa, shunchalik boshlang‘ich tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish imkoniyati mavjud bo‘ladi.

Binobarin, badmintonga tanlov o‘tkazishda bolalarning nasliy qobiliyatlari va hayot davomida shakllangan harakat imkoniyatlari – qaddi-qomati, harakat ko‘nikmalari va malakalari, jismoniy ko‘rsatkichlari (tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) va, albatta, badmintonga xos jismoniy va psixologik qobiliyatlari (xotira, diqqat, ong, tafakkur, idrok, iroda, shu jumladan zukkolik, sezgirlik, topqirlik, uddaburonlik va hokazo) e‘tiborga olinishi zarur. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar bolalarda qiziquvchanlik, intiluvchanlik, faollik va motivatsion hissiyotlarni uyg‘otmog‘i lozim. Buning mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan umumiy va maxsus jismoniy hamda badmintonga xos mashqlar sermazmunli, sodda va o‘zgaruvchan vaziyatli xususiyatlarga ega bo‘lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Harakatlarga o‘rgatish va ularni takomillashtirish davomida ko‘proq badmintonga turdosh yoki unga moslashtirilgan harakatli o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Boshlang‘ich ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida dastlabki bosqichda o‘tkazilgan mashg‘ulotlar mazmuni murakkablashtirila boradi, ularning hajmi va shiddati sekin-asta to‘lqinsimon tartibda oshira borilishi darkor. Ushbu bosqichda maxsus jismoniy va texnik

XII BOB. TURLI YOSH VA QATLAMGA MANSUB AHOLI SOG'LIGINI SHAKLLANTIRISHDA BADMINTONNING O'RNI

12.1. Ommaviy badmintonning tashkiliy masalalari

Yurtimiz o'z mustaqilligiga erishgan kunlardan boshlab, Birinchi Prezidentimiz tashabbusi va uning bevosita rahbarligida jismoniy tarbiya va sport tamomila yangicha mazmun, yangicha yo'nalish va ommaviylik cho'qqisiga qarab rivojlana boshladi.

Zamonaviy tibbiy-biologik tadqiqotlardan ma'lumki, dastavval turmush va mehnat faoliyati davomida faol harakatda bo'lgan, sog'lom va jismonan quvvatli bo'lgan insonlar, keyinchalik jismoniy harakatni sustlashtiradilar yoki kasb-kori bilan shug'ullanib yurgan ba'zi shaxslar vaqt yo'qligini bahona qilib, o'z harakati va sog'ligiga "xiyonat" qiladilar. Bunday holatlarda harakatning sustlanishi yoki faol harakatni chegaralanishi – gipodinamiya yuzaga keladi.

Mutaxassis-olimlarning fikriga binoan gipodinamiya zamon kasalliklari (yurak ishemiyasi, taxikardiya, gipertoniya, bronxial astma, osteoxandroz va hokazo)ni yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bunday holatlarni oldini olish, ularni bartaraf etish uchun tibbiy muolajalar, dori-darmonlar kam samarali ta'sir etadi, ular sog'liqni yetarli tiklash va mustahkamlash kuchiga ega emas deb uqtirgan edi buyuk tabib-olim Abu Ali ibn Sino. Uning fikricha maqsadli yo'nalishga xos harakatlar majmuasi, me'yorlangan jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish eng o'tkir, bezarar, orom bag'ishlovchi, sihat-salomatlik belgilarini shakllantiruvchi "tekin dori-darmon" va "tekin muolaja" ekan.

Binobarin, sog'lig'i zaif yoki zaiflashgan shaxslarga mo'ljallangan mashg'ulotlar mazmuni, shiddati, hajmi va yo'nalishi ushbu shaxslarning real imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi lozim. Bunday mashg'ulotlarni tashkil qilishda o'yin mohiyatini yanada soddalashtirish, masalan, setlar yoki geymlar sonini kamaytirish yoki devor oldida o'ynash mumkin. Mashg'ulotlarni 45-60 daqiqa muddat oraliqida haftasiga 3 marta o'tkazish muntazamligi ta'minlansa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Kuzatuvlardan ma'lumki, badminton o'yini dam olish uylarida va oromgohlarda eng ko'p tashkillashtiriladi. Badminton maydonchalariga keluvchilarning asosiy maqsadi yuqori malakaga yoki g'alabaga erishish emas, balki jismonan va ruhiy dam olishdir. Shuning uchun ularga sodda o'yin qoidalarini, texnik usullarni tanishtirish, o'rgatish va ularni qiziqishlarini oshirish ko'proq muhimdir.

Badminton o'yinini tashkil etishda mashg'ulot joylarini tanlash va jihozlar bilan ta'minlash alohida ahamiyatga ega. Shug'ullanuvchilar va ishqibozlar uchun maydoncha atroflari o'rindiqlar bilan jihozlanishi kerak. Badminton maydonchalari bir nechta bo'lishi zarur. Chunki bu mashg'ulot bilan shug'ullanuvchilarning ko'payishiga olib keladi. Maydonchalaryonma-yontarzdajoylashtirilib, ularorasi yetarli darajada keng bo'lishi kerak. Maydoncha atroflarini ko'kalamzorlashtirishga katta e'tibor berish kerak. Maydoncha yaqiniga badminton o'yini qoidasi va texnik usullarni bajarish bo'yicha rasmlarni qo'yish o'yinchilarni tezroq harakat ko'nikmalarini egallashga ancha yordam beradi. Oromgohning sport ishlari bo'yicha yo'riqchi-uslubiyatchisi bu haqda zarur ishlarni amalga oshirishi kerak.

Maydonchalar turli yoshdagilar uchun maxsus ajratilishi va kerakli darajada jihozlanishi kerak. Ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishda tibbiyot xodimlari xizmati ta'minlanishi darkor. Ommaviy sog'lomlashtirish va sport bayramlariga badminton sport turini kiritish tavsiya etiladi. Bularni tuman, shahar miqyosida, mahallalar o'rtasida o'tkazish mumkin. Musobaqa oldidan yuqori malakali sportchilarning ko'rgazmali ishtirok etishi o'zgacha samara beradi.

Badminton musobaqasini dam olish uylarida va oromgohlarda o'tkazishda jamoalarni tashkil qilish qiyinchilik tug'diradi. Chunki o'yinchilarning o'yin ko'nikma va malakasi har xil bo'ladi. O'tkazilayotgan musobaqalarni qiziqarli bo'lishini ta'minlashda o'yinchilarni bir-biriga teng qilib taqsimlash zarur. O'yinchilarni tayyorgarlik darajasiga qarab o'yin qoidalariga yengilliklar kiritish mumkin. O'yinchilarning mahoratlari oshgan sayin qo'llanilgan yengilliklar asta-sekin olib tashlanadi.

Qaysi dam olish uyi, sog'lomlashtirish maskanida sport ishlari yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lsa, o'sha yerda hordiq chiqaruvchilar

yoki salomatliklarini tiklovchilar ko'p bo'ladi. Salomatlik va jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab shug'ullanuvchilarni quyidagi guruhlarga bo'lish tavsiya etiladi:

I guruh – jismoniy mashg'ulot bilan doimiy shug'ullanib turuvchi yoshlar va o'rta yoshdagilar;

II guruh – jismoniy mashg'ulot bilan doimiy shug'ullanmaydigan, sog'lom, lekin ayrim funksional kamchiliklarga ega bo'lganlar;

III guruh – surunkali kasallikka chalingan, jismoniy mashg'ulot bilan umuman shug'ullanmaydiganlar.

Guruhlarining xususiyatlaridan kelib chiqib mashg'ulotlarni me'yorlangan darajada tashkil qilish va o'tkazishga e'tibor berish kerak. Badmintonni sog'lomlashtirishdagi o'rni bo'yicha suhbat va muloqotlar o'tkazib turish uni aholi o'rtasida yanada ommalashishiga turtki bo'ladi.

Shuni ham ta'kidlash joizki, yuqorida qayd etilgan tashkiliy va uslubiy tadbirlarni amalga oshirishda faqat o'qituvchi-trenerlik yoki yo'riqchi-uslubchi lavozimlarida rasman faoliyat ko'rsatuvchi mutaxassislar faolligi yetarli bo'lmaydi. Badmintonni aholi o'rtasida yanada ommalashtirish, to'garak mashg'ulotlari va musobaqalar doirasini kengaytirish uchun mutaxassis-trenerlar badmintonga ixlos qo'ygan iqtidorli yosh shug'ullanuvchi bolalar tarkibidan jamoatchi-trener, jamoatchi-yo'riqchi hamda jamoatchi-tashkilotchi nomzodlarini tanlash va ularni muvofiq o'quv dasturlari asosida o'tkaziladigan seminarlarda malakasini oshirish ishlarini ham olib borishlari zarur bo'ladi.

**Badminton bo'yicha jamoatchi-yo'riqchilar va trenerlar
tayyorlashga mo'ljallangan seminar mashg'ulotlari**
O'QUV REJASI

17 - jadval

T/r	Mashg'ulotlar mavzulari	Ajratilgan soatlar hajmi
Nazariy mashg'ulotlar:		
1.	Jahonda va O'zbekistonda badmintonni rivojlanishi	2
2.	Badmintonga o'rgatish va mashg'ulotlarni tashkil qilish	8
3.	Musobaqa qoidalari va hakamlik qilish	6
4.	Musobaqa Nizomi va uni tashkil qilish	4
5.	Turli yosh va qatlamga mansub aholi sog'ligini shakllantirishda badmintonning o'rni	4
Jami:		24
Uslubiy mashg'ulotlar:		
6.	O'yin texnikasiga o'rgatish va badminton bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish	12
Jami:		12
Amaliy mashg'ulotlar:		
7.	Yo'riqchilik va trenerlik amaliyoti	54
8.	Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish amaliyoti	24
9.	Hakamlik qilish amaliyoti	18
Jami:		96
Hammasi:		132

12.2. Badminton mashg'ulotlarini o'tkazish tartibi

Badminton bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar samaradorligi ustuvor jihatdan tashkiliy, uslubiy va texnologik masalalarni maqsadli rejalashtirish hamda qo'llashga bog'liqdir. Badminton o'yini boshqa sport o'yinlariga qaraganda ancha murakkab mazmunga ega bo'lgani uchun (usullar ikki anjom: raketka va volan ishtirokida ijro etilishi), ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida shug'ullanuvchi bolalarga ko'proq individual yondashish zarurligiga e'tibor qaratadi. Nisbatan katta maydonda birgina badmintonchini o'ynashi badmintonchidan yuksak tezkorlik-kuch, epchillik, chidamkorlik, iroda va zukkolik xislatlarini talab qiladi.

Badminton bo'yicha dastur materiallarini o'rganish uchun barcha jismoniy mashqlar, texnik va taktik usullar hamda o'yinning nazariy va amaliy qoidalarini chuqur o'zlashtirish darkor. Mashg'ulotlarning samaradorligi o'qituvchi mashg'ulotni to'g'ri rejalashtirishi va tashkil etishga, ko'proq foydali harakatlarni qo'llash muhimligiga undaydi. Jihoz va asbob-anjomlardan foydalanish katta rol o'ynaydi.

Badmintonga xos harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatish uchun bir necha volan va maydoncha bo'lishi yetarli emas. Albatta, to'ldirma volan, osib qo'yilgan volanlar, anjomlar, moslamalar va boshqa shu kabi jihozlar bo'lishi zarur. Dasturda badminton uchun ajratilgan soat harakat texnikasi va taktikasini zarur va yetarli darajada o'zlashtirib olishga yetmaydi. Shuning uchun ta'lim muassasalarida, korxonalarda va tashkilotlarda badminton sporti bo'yicha seksiya mashg'ulotlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Badminton sport seksiyasini tashkil etish badmintonchilarni tayyorlashdan boshlanadi. O'quv guruhlarida shug'ullanuvchilarning tarbiyaviy uyg'unligi hamda yosh jihatdan bir xilligi trenirovka mashg'ulotlari shakliga xos tushadi.

Umumiy faoliyatda muntazam ravishda ishtirok etish shug'ullanuvchilarni yagona jamoa qilib jipslashtiradi, bu ham jismoniy tarbiyaning o'quv hamda tarbiya vazifalarini samarali hal etishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Badminton seksiya mashg'ulotlarini o'tkazishda ham qabul qilingan qator umumiy talablarni bajarish kerak bo'ladi.

Birinchidan, shug'ullanuvchilarni o'qitish va tarbiyalash butun mashg'ulot davomida amalga oshirib borilishi kerak.

Ikkinchidan, mashg'ulot o'tkazishda har qanday yo'llar bilan bo'lsa ham usuliy shablonlardan qochish kerak.

Mashg'ulot mazmuni va uslubiyatini xilma-xil qilish, vazifalarning doimiy ravishda murakkablashib borishi, shug'ullanuvchilarning organizmi va ruhiyatida sodir bo'ladigan siljishlar dinamikasini e'tiborga olish va shu natijalar asosida mashg'ulotlarga zarur o'zgartishlar kiritish muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchinchidan, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni bir tekisda o'quv faoliyatiga jalb etish kerak.

Faqat shu yo'l bilan shug'ullanuvchilar uchun uzoq vaqt davomida bir butun o'quv-tarbiya jarayoniga aylantirish mumkin.

To'rtinchidan, har bir mashg'ulotda o'rgatish va takomillashtirish jarayoniga didaktik prinsiplar asosida yondashish hamda mashg'ulot yuklamalarini to'liqsimon tartibda oshira borish darkor.

Beshinchidan, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlar shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va tayyorgarlik imkoniyatlariga mos bo'lishi zarur. Mashqlar oraliqlarida organizmni tinchlantiruvchi va ish qobiliyatini tiklovchi qisqa muddatli relaksatsion mashqlardan foydalanish kerak bo'ladi.

Badminton mashg'uloti uch qismga: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarga bo'linadi.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida saflanish mashqlari, yurish, yugurish, jismoniy sifatlarni shakllantiruvchi mashqlar va badminton usullariga xos taqlidiy mashqlar berilishi tavsiya etiladi. Badmintonga turdosh bo'lgan harakatli o'yinlar va shug'ullanuvchilarga yaxshi tanish bo'lgan harakatlardan foydalanish ayni muddaodir. Umumiy rivojlantirish mashqlarini qo'llashda izchilik va serqirralik prinsiplariga amal qilish lozim.

Mashg'ulotning eng murakkab vazifalari asosiy qismda hal etiladi. Odatda, yangi materialni, koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni o'rganish asosiy qismning boshida hal etiladi.

Badmintondagi texnik va taktik harakatlarga o'rgatish vazifalari bosqichlarga qat'i rioya qilgan holda (tanishtirish, o'rgatish, takomillashtirish) asosiy qismda hal etiladi. Texnik va taktik harakatlarga o'rgatishda tayyorlov, yondashtiruvchi mashqlar majmuasidan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotlarning yakuniy qismida harakat shiddatini asta-sekin kamaytirish, bajarilgan ishni shug'ullanuvchilar tomonidan tahlil qila bilishga erishish juda muhimdir. Uy vazifalariga alohida e'tibor berish kerak. Mashg'ulot mustaqil bajariladigan mashqlar bilan to'ldiriladi.

Badminton mashg'ulotlarini o'tkazish joylarini tanlash ham muhim ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlarni mumkin qadar ochiq havoga olib chiqish imkoniyatidan to'la foydalanish kerak.

Ba'zan quyosh, shamol, shug'ullanuvchilar e'tiborini chalg'itadigan predmetlar dars o'tkazishga xalal berishi mumkin. Ammo ochiq havoda o'tkazilgan mashg'ulotlar shug'ullanuvchilar organizmi uchun o'ta foydali bo'lib, ular chiniqishga, sog'liqni mustahkamlashga yordam beradi.

Shu bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni, ayniqsa badmintonchilar uchun o'ta muhim bo'lgan tezkorlik va sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda doimo an'anaviy standart mashqlarni qo'llash kutilgan natijani bermaydi. Aksariyat mutaxassis olimlarning tadqiqotlariga ko'ra qayd etilgan sifatlarni tarbiyalashda nostandart o'yinsimon mashqlardan foydalanish shug'ullanuvchilarda juda katta qiziqish o'ygotar ekan. Eng muhimi shakllantirilayotgan sifatlarni qisqa vaqt ichida o'ta samarali rivojlanishi isbot qilingan.

Nazorat savollari:

1. Ommaviy sog'lomlashtirish ishlarida badminton qanday ahamiyatga ega?
2. So'nggi yillarda dasturiga badminton kiritilgan qanday ommaviy musoba-qalar o'tkazilyapti, ularga qisqacha izoh bering.
3. Yurtimizda qanday sog'lomlashtirish maskanlari mavjud va ularda badminton qanday o'rin tutadi?
4. Badminton bo'yicha sog'lomlashtirish guruhlarini qanday tashkil etiladi?

XIII BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK

13.1. Texnik tayyorgarlik va uni pirovard natijasi

Texnik tayyorgarlik – bu ko‘p yillik va muntazam olib boriladigan pedagogik jarayon bo‘lib uning pirovard natijasi yuksak texnik mahorat bilan ifodalanadi.

Demak, musobaqalarda foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan texnik tayyorgarlikning pirovard natijasi – texnik mahorat bilan belgilanadi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish va musobaqalarda g‘alaba qozonish – bu faqat yillik sport trenirovkasi evaziga namoyon bo‘lishi mumkin. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo‘lsa, musobaqada g‘alabaga erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo‘ladi.

G‘alabaga erishish – bu musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin g‘alabaga erishish sportchilarni muayyan va yakuniy maqsadlarga qaratilgan harakatlariga bog‘liq. Demak, texnik tayyorgarlik ko‘p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizidir.

Sport texnikasi – bu ixtisoslashtirilgan, bir vaqtning o‘zida, ketma-ket va ma‘lum maqsadli tartibda bajariladigan harakatlar majmuasidir. Sport texnikasi – harakatni aniq, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib, yuqori samarada ijro etishga qaratilgan bo‘lishi lozim.

Texnik tayyorgarlik – bu ko‘p yillik faoliyat bo‘lib, ma‘lum harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma‘lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq barqaror, mukammal va samarali bajarilishini ta‘minlovchi pedagogik jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligining asosiy va ajralmas qismi bo‘lib hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlikning bosh maqsadi harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan har qanday vaziyatlarda va qarshi ta‘sir sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishidan iboratdir.

Texnik tayyorgarlik va uning pirovard natijasi – texnik mahorat ma‘lum rejaga asosan bosqichma-bosqich nazorat mashqlari (testlar) va yozma kuzatuv uslublari yordamida mashg‘ulotlar hamda musobaqalar jarayonida baholanib turiladi.

Texnik tayyorgarlikni shakllantirish jarayonida o‘yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o‘zlashtirish va harakat yoki hara-

katlar majmuasini texnik tomondan maqsadga muvofiq barqaror va mukammal takomillashtirish ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Yangi harakat texnikasini o'rganish, o'zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi.

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonida quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

– birinchidan, ma'lum harakat texnikasini (agar noto'g'ri o'rgatilgan bo'lsa) qaytadan o'rgatish holiga chek qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonini boshlanishidayoq to'g'ridan-to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nusxasiga o'rgatish zarur;

– ikkinchidan, o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasining ijro etish tartibini fikran to'liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to'g'ri bajara olsin;

– uchinchidan, o'rgatish jarayonida o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda, aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlovchi yetarli rivojlangan jismoniy sifatlar poydevorini yaratishi shart. Chunki o'rganuvchi jismonan zaif bo'lsa, o'rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'lmaydi, o'rgatish yo'nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo'qoladi.

Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etishga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog'liq bo'lib, o'z ichiga quyidagi bosqichlarni oladi:

1-bosqich. Harakat texnikasi, uni ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha xosil qilish va o'rgatiluvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash.

2-bosqich. Harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma malakalarini xosil qilish, tarbiyalash, o'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish.

3-bosqich. Harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xoli bo'lish.

4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, to'liq va tez bajarish.

5-bosqich. Harakat texnikasini turli o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish.

6-bosqich. "Chuqurlashtirilgan" – murakkablashtirilgan o'rgatish va takomillashtirish jarayoni.

7-bosqich. O'rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularni ijro usullarini kengaytirish, boyitish va takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlikni maqsad va vazifalarini amaliyotga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida "vositalar" keng ma'noga ega bo'lib, ularni turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama badminton o'yini bo'lib hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida badmintonchiga o'z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liqdir.

Yuqorida qayd etilgan vositalar ma'lum uslublar asosida qo'llaniladi. Uslublar – bu trenerni o'rgatish jarayonida (texnik tayyorgarlikda) beradigan mashqlarni (vositalarni) qo'llash texnologiyasidir.

Uslublar shartli ravishda 3 turga bo'linadi: tushuntirish, ko'rgazmali va amaliy.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarni yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi bo'lishi mumkin.

Tushuntirishga oid uslublar o'z ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, tahlil va muhokama kabilarni oladi.

Ko'rgazmali uslublar: o'quv filmlari, tasviriy filmlar, suratlar, texnikani trener tomonidan namoyish qilinishi, o'yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublar:

1. Harakat texnikasini to'liq holda o'rgatish.
2. Harakat texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish.
3. Boshqaruv uslubi.
4. Harakatli ko'rgazma uslubi.
5. Qaytarish uslubi.
6. Murakkablashtirish uslubi.
7. Charchoq holatida o'yin malakalarini bajarish uslubi.
8. Qo'shma uslub.
9. Aylanma usulida mashq bajarish.
10. O'yin uslubi.
11. Musobaqa uslubi.

13.2. Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar

Badmintonchining texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va boshqarishda e'tiborga olish samara zaminidir. Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

1. Maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishi.
2. O'yin malakalarining barcha usullarini texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi.
3. Musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarida hamda tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi.
4. Badmintonchining o'z o'yin uslubini yuqori mahorat bilan bajarishi.
5. O'yin qoidalariga va o'yin intizomiga rioya qilgan holda faollik ko'rsatish, zukkolik, makkorlik, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish.
6. Badmintonchi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi;
7. Organizmning funksional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uni yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish.

Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo'ljal bo'lib xizmat qilishi kerak.

O'yin malakalari va ko'nikmalarining shakllanishi ularni o'zlashtirish tartibi va o'rgatish texnologiyasiga asoslanadi.

Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. O'rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini (nususini) qoldirish;

2. Malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish;

3. Malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish;

4. Malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar (mashqlarni) quyidagi didaktik prinsiplarga asoslanishi shart:

- oddiydan murakkabga, (ayrim hollarda murakkabdan oddiyga prinsipi ham qo'llanilishi mumkin);

- yengildan og'irga (yuklama nuqtayi nazaridan);

- o'tilganidan o'tilmaganiga.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha uslub va vositalar aytib o'tilgan prinsiplarga asoslanishi kerak.

Shakllangan malakalarni barqarorlashtirish va mukammallashtirish

Shakllangan texnika tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) ta'sirlar natijasida o'zining tarkibiy (koordinatsion, biomexanik, kinematik jihatlari) nusxasini yo'qotishi mumkin. Masalan, harorat, havo namligi, atmosfera bosimi, tamoshabinlarning olqishi va hokazo tashqi ta'sirlar yoki aylanma tevlanishlar vaqtida tana muvozanatining yo'qolishi (chayqalish), charchash, psixologik stress va hokazo ichki ta'sirlar natijasida yuksak shakllangan o'yin usullari texnik jihatdan yengil, tez va aniq ijro etilmasligi mumkin.

Bunday holatlar yuz bermasligi uchun o'yin texnikasini o'zgaruvchan vaziyatlarda, tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida bajarishni mashq qilish, sportchi organizmini yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi. Mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarida qayta-qayta takrorlash zarur.

Sport tayyorgarligining har davr va bosqichlarida o'quv-mashg'ulot uslublari o'ziga xos ustunlikda qo'llaniladi va "dam olish – mashg'ulot-yuklama"si tizimini boshqarishga qaratiladi. Bular jumlasiga uzluksiz mashq-yuklama, "bekatma-bekat" aylanma, qaytarma-o'zgaruvchan, oraliq (interval), "qo'shma" uslublari kiradi.

Yuqorida qayd etilgan o'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi o'yin usullarini ijro etishda qo'llaniladi:

- raketkani ushlab usullari va texnikasi;
- raketka bilan ijro etiladigan dastlabki, o'zgaruvchan, turg'un, vaziyat va qarorga mos jangovor holatlar;
- o'ng va chap tomonlardan sapchigan volanga zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan havodagi volanga zarba berish;
- baland uchib kelayotgan volanga bosh ustidan zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan yassi zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan kesma zarba berish;
- o'ng va chap tomonlardan burama zarba berish;
- qayd etilgan usullarni to'rdan uzoq joydan va to'r yaqinidan ijro etish;
- yassi usulda volan kiritish;
- volanni kesma zarb bilan kiritish;
- burama usulda volan kiritish va hokazo.

Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlar hajm, shiddat, mazmun va muddat jihatlaridan shug'ullanuvchi tayyorgarligiga va jinsiga qarab tanlanishi zarur. O'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari har xil tartibda qo'llanilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik sport tayyorgarligi jarayonida jismoniy, taktik va o'yin tayyorgarligi jarayonlari bilan chambarchas bog'liq holda amalga oshirilishi lozim.

Ushbu usullar komponentlari tarkibi texnik tayyorgarlik davomida shug'ullanuvchilarning yoshi, sport malakasi hamda badminton texnikasi va taktikasi shakllana borishi bilan qisman o'zgartirilishi yoki ko'paytirilishi mumkin. Texnik tayyorgarlik jarayonida usullarga o'rgatish va ularni takomillashtirishda mazkur andozada qayd etilgan texnik komponentlarga asoslanish tavsiya etiladi.

Nazorat savollari:

1. Badmintonchilar texnik tayyorgarligining asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Texnik tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Texnik tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Texnik tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Texnik tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholanadi?

XIV BOB. TAKTIK - STRATEGIK TAYYORGARLIK

Taktik-strategik tayyorgarlik jismoniy, texnik, funksional va psixologik imkoniyatlarni o'zida mujassam qilgan hamda mazkur imkoniyatlarning integral ifodasi bo'lgan uzoq muddatli, muntazam va uzluksiz shakllantiruvchi pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga yuksak taktik mahoratni o'zlashtirish, musobaqalarda foydali natija ko'rsatish va g'alabaga erishishni yagona pirovard maqsad qilib qo'yadi.

Umumiy taktik tayyorgarlik, muayyan musobaqa uchrashuviga yoki bir necha musobaqa sikllariga taktik tayyorgarlik ko'rish bo'lajak raqib yoki raqiblar o'yinlari xususiyatlariga mos, musobaqa o'tkazish hududiga xos iqlim, kun va tun bioritmiga muvofiq modellashtirilgan real strategik mashg'ulotlar asosida amalga oshirilishi darkor.

Binobarin, tabaqalashtirilgan taktik-strategik jarayon samaradorligini ta'minlash uchun modellashtirilgan mashg'ulotlarda quyidagi omillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

Birinchi omil – umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi hamda ularni o'yin jarayonida uyg'un namoyish etilishi.

Ikkinchi omil – o'yin usullari texnikasining shakllanganlik darajasi va ularni mahorat bilan ijro etilishi.

Uchinchi omil – taktik fikrlash "boyliqi" va taktik harakatlarini serqqirraligi.

To'rtinchi omil – texnik-taktik harakatning turg'unligi, o'zgaruvchanligi, ko'p variantlilik, tashqi va ichki ta'sirlarga barqarorligi.

Beshinchi omil – psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarni shakllanganlik darajasi.

Oltinchi omil – o'yin ixtisosligi (amplua)ni mukammal o'zlashtirilganligi;

Yettinchi omil – o'ng va chap qo'lda nisbatan bir xilda hujumni amalga oshirish imkoniyati.

Sakkizinchi omil – raqib o'yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlaridan xabardor ekanligi.

To'qqizinchi omil – musobaqa o'tkazilayotgan sport saroyiga xos iqlim (harorat, havo namligi, tamoshabinlar va h.k.) sharoitlariga tez moslashish qobiliyati.

O'ninchi omil – nazariy (intellektual) tayyorgarlik darajasi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish ko'p yillik sport trenirovkasida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi bo'lib hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik o'ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining darajasi va dinamikasi maxsus test mashqlari hamda videotasvirga tushirish asosida muntazam nazorat qilinishi va olingan natijalarga muvofiq taktik mahoratni shakllantirish jarayoniga zarur o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritilishi mumkin.

Taktik tayyorgarlik – uzoq muddatli jarayon bo'lib, u dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab, toki oliy sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha uzluksiz davom etaveradi. Kelajakda taktik mahoratni samarali o'zlashtirish uchun taktik fikrlash, vaziyatni payqash, farqlash, tahlil qilish va vaziyatga mos yoki qarama-qarshi taktik usullarni ijro etish qobiliyatlari dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab shakllantirilib boriladi.

Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullar, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va h.k.) shakllantiriladi, balki bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib yoki raqiblarning taktik va strategik andozalari (modellari) ham puxta o'rgatilishi zarur. Muayyan raqib jamoaga qarshi modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlari va nazorat musobaqalari muntazam tashkil etilib borilishi maqsadga muvofiq. Modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlarida har o'yinchining o'yin uslubi (taktikasi va strategiyasi) e'tiborga olinishi darkor.

Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda badmintonchining shaxsiy o'yin uslubi va raqib yoki raqiblarning taktik imkoniyatlari videofilmlar yordamida tahlil qilinadi.

Taktik savodxonlik (bilimdonlik) va taktik mahoratni takomillashtirishda xotira, diqqat, ong, hissiyot, tafakkur, iroda va hokazolarni

shakllantirish bilan bir qatorda zukkolik, uddaburonlik, tashabbusni o'z qo'liga olish, "ayyorlik" (yaxshi ma'noda) kabi xislatlarni ham sayqal toptiruvchi vaziyatli mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliy mashg'ulotlarda texnik-taktik mahoratni integral ravishda shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini kengaytiradi. Quyida mavzuga doir andoza ilova qilingan.

Nazorat savollari:

1. Badmintonchilar taktik-strategik tayyorgarligining asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Taktik-strategik tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Taktik-strategik tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Taktik-strategik tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Taktik-strategik tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholanadi?

XV BOB. JISMONIY-FUNKSIONAL TAYYORGARLIK

15.1. Jismoniy va funksional tayyorgarlik haqida tushuncha

Sport texnikasi va taktikasiga o'rgatish, ularni sportchilar tomonidan o'zlashtirish va yuksak texnik-taktik mahoratga erishish sur'ati ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Shuning uchun ham ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida ushbu tayyorgarlik turiga alohida ahamiyat qaratiladi. Darhaqiqat, zamonaviy sport musobaqalarida sportchilar faoliyati maksimal jismoniy imkoniyatlar chegarasida amalga oshiriladi. Jismoniy imkoniyatlarning u yoki bu darajada namoyish etilishi o'z navbatida sportchi organizmining funksional tayyorgarligiga bog'liqdir. Demak, jismoniy va funksional tayyorgarlik erta yoshlikdan boshlab (dastlabki tayyorgarlik bosqichidan) uzoq muddatli sport trenirovkasining eng so'nggi (oliy) bosqichigacha muntazam va uzluksiz shakllantira borilishi lozim.

Jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy sifatlarga xos ko'rsatkichlar – bu ish qobiliyatining (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik)ni ifodalovchi joriy mezonlardir.

Funksional tayyorgarlik esa shu ish qobiliyatini aks ettiruvchi ichki imkoniyatlar (yurak-tomir, qon aylinish, nafas olish, o'pka, jigar, taloq, buyrak, mushaklar va hokazo a'zolari faoliyati) ko'rsatkichlar (puls, arteriya qon bosimi, o'pkaning tiriklik sig'imi, nafas olish soni, PWS₁₇₀ va h.k.) bilan ifodalanadi.

So'nggi yillarda funksional tayyorgarlik ko'pchilik olimlar tomonidan mustaqil tayyorgarlik turi sifatida e'tirof etilmoqda. Jumladan funksional imkoniyatlarni shakllantirishda fiziologik (kardio lider, elektrostimulatsiya, veloergometr, massaj, sauna va h.k.), farmatsevtik (vitaminlar, ho'l mevalar, sharbatlar va hokazo) uslublar qo'llanilmoqda.

Mushaklarni taranglashtirish (stretching – bukilish-yozilish) va bo'shashtirish (relaksatsiya), daryo, o'rmon, tog' hududlarida sekin shiddatda yugurish, asntistatik holatlarda mashqlar bajarish ish qobiliyatini tiklash, kuchaytirish vositalari sifatida joriy etilgan.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni shakllantirishga qaratilgan bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishini taqozo etadi.

Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funktsional imko-niyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Barcha sport turlari kabi badmintonda ham o'yin malakalarini tez, aniq va vaziyatga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'lib, sakrash, hatlash, maydon bo'ylab o'zgaruvchan tezlik va yo'nalishlarda yugurish, egilish, burilish kabi harakat malakalidan iboratdir.

Ma'lumki, zamonaviy badmintonda barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlanish va kuchlanishda ijro etiladigan zarba, volan kiritish va ularni turli usullaridan iborat. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga yugurish, burilish, to'xtash, depinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin.

Maxsus kuchni rivojlantirish. Badmintonda qator o'yin malakalari – zarba berish, volan kiritish aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak.

Demak, badmintonchi kuchini shakllantirishda asosiy e'tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor.

Ushbu maxsus mashqlarni o'yin malakalari bilan bir vaqtda qo'llanilishi yaxshi samara beradi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilingan moslama, zarba berishda bilakka o'rnashtiriladigan og'irlik moslama) va turli trenajyorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

– gantellarni (1-3 kg) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imida o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;

– shu bo'g'imda gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirish;

– to'ldirma volanni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);

– to'ldirma volanni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari:

– har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma volanni uloqtirish;

– o'ng va chap qo'l bilan amartizatorida zarba malakasini taqlid qilish;

– qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'l bilan "yurish", "siljib yurish", "sakrab yurish";

– shu holatda – turli yo'nalishlarga;

– volan (yoki to'ldirma volan) bilan zarba berish;

– o'tirgan holatda oldinga va orqaga to'ldirma volanni uloqtirish va hokazo.

Sakrovchanlik – hatlash. Badminton sakrovchanlik o'ng va chap tomonlarga, oldinga va orqaga shiddatli hatlash ko'nikmalari bilan farqlanadi. Mazkur sifatlar o'ta tezlikda va o'zgaruvchan yo'nalishda uchib kelayotgan volanga hatlab yetishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Namunaviy mashqlar:

– o'z vaznidan 50-70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;

– 50% dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;

– turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash, yon tomonlarga, orqaga va oldinga hatlash;

- trenajyorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;
- turli tezlikda va balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to‘siqlar osha sakrash va hokazo.

Maxsus tezkorlik. Badmintonchining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo‘ylab harakatlanishi va o‘yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi.

Tezkorlik badmintonda 3 xil shaklda namoyon bo‘ladi:

- turli ishora va vaziyatni payqash tezligi (raqibning xatti-harakati, o‘yin vaziyatini o‘zgarishi va uni baholash, raqib o‘yinchining joylashishi va hokazo);

- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;

- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko‘p martalab ijro etish tezligi.

Namunaviy mashqlar:

- murabbiyni turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish. Masalan, murabbiy bir marta chapak chalsa – volanni o‘ng tomondan zarba berish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa – chap tomondan zarba berish taqlidini bajarish, bir qo‘lini yuqoriga ko‘tarsa – bosh ustidan zarba berish taqlidi va hokazo;

- badminton maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vaziyatni baholash va to‘g‘ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish);

Maxsus chidamkorlik. Zamonaviy badmintonda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o‘yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e‘tirof etiladi. Ushbu sifatlar, ayniqsa so‘nggi geym va setlarda o‘zini “men”ligini ko‘rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan shu sifat yoki o‘yin malakalarini yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi – bu kort bo‘ylab harakatlanish va o‘yin malakalarini katta tezlikda ko‘p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko‘p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20-30 s bo'lishi, mashqlarni ijro etish oralig'i (dam olish) 1-3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4-10 marta teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- "mokisimon" yugurish;
- "yulduzsimon" yugurish;
- maydon bo'ylab diagonal yugurish;
- shu mashqlarni o'yin usullari taqlidi bilan bajarish.

Maxsus chaqqonlik. Chaqqonlik integral jismoniy sifat bo'lib, o'z tarkibiga tezkorlik, kuch, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini kiritadi. Chaqqonlik muayyan muddat ichida o'zgaruvchan vaziyatlar ta'sirida turli tezlanish va kuchlanishlar bilan ifodalanuvchi har hil harakatlarni maqsadli hamda aniq ijro etishni talab qiladi. Badminton korti voleybol maydonidan kattaligi bilan deyarli keskin farq qilmasada, voleybol maydonida 12 nafar o'yinchi harakat qiladi, badmintonda esa 2 ta yoki 4 ta. Demak, badmintonchiga keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda raqib tomonidan "uzatilgan" (zarba, chalg'itib tashlash yoki volan kiritish) volanga yetib kelish va aniq hamda foydali natija bilan tanlangan usulni ijro etish uchun chaqqonlik sifati ustuvor ahamiyat kasb etadi. Binobarin, badmintonchiga xos chaqqonlik sifatlarini maqsadli shakllantirish uchun o'yin xususiyatiga mos maxsus mashqlardan foydalanish lozim, bunday mashqlarni qo'llashda quyidagi sharoitlarni yaratish darkor:

- vaziyatlarni murakkablashtirish va o'zgaruvchanlik miqyosini kengaytirish;
- ijro etiladigan harakat vazifalarini murakkablashtirish va ijro etish muddatlarini qisqartirish;
- favqulotli vaziyatlarni yaratish va tashqi ta'sirlar (2 ta raqibga qarshi o'ynash, chalg'ituvchi vaziyatlar tug'dirish va hokazo) sonini oshirish;
- yangi harakat usullarini "ixtiro" qilishga va vaziyatdan foydali natija bilan "chiqishga" undash.

Maxsus egiluvchanlik. Badminton o'yinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining

ahamiyati alohida o‘rin egallaydi. Badmintonchining egiluvchanligi o‘ziga xos optimal amplitudada rivojlangan bo‘lishi lozim. Me‘yoridan ortiq yoki kam amplitudaga ega egiluvchanlik o‘yin malakasining ijro etilish samarasiga salbiy ta‘sir qilishi mumkin. Masalan, o‘yinga volan kiritishda, agar orqaga egilish qobiliyati chegaralangan bo‘lsa, inersion kuch susayadi. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun egilish, bukilish, yozilish, burilish va bo‘g‘imlarni “qisish”ga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- o‘tirgan holatda gavdani bukish – peshona tizzalarga imkoniyati boricha yaqinlashtiriladi, oyoqlar bukilmaydi;
- “bukir ko‘prik” mashqini bajarish;
- tik turgan holatda tananing tos-bel qismidan aylanma (o‘ng va chap tomonga) harakatga keltirish;
- ikki shug‘ullanuvchi turli holatlardan bir-birin bukish, egish, burish, “yozish” mashqlarini bajaradi va hokazo.

15.2. Jismoniy sifatlarni baholash testlari va me‘yoriy ko‘rsatkichlar

Ko‘p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlari jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini turli uslublar va test mashqlari yordamida nazorat qilib borish jismoniy tayyorgarlik jarayonida qayd etilishi mumkin bo‘lgan kamchiliklarni aniqlash va ushbu jarayonga muvofiq kiritish imkonini yaratadi. Jismoniy tayyorgarlik jarayonini nazorat qilishning yana bir muhim xususiyatlari shundan iboratki, olingan nazorat natijalari asosida jismoniy yuklamalarni miqdorli yoki me‘yorlash mumkin bo‘ladi, zo‘riqish holatlarini oldini olish imkoniyati tug‘iladi. Ayniqsa, olingan natijalar jismoniy mashqlarni shug‘ullanuvchilar yoshi, jinsi va real imkoniyatlariga qarab tabaqalashtirish chorasini belgilashga asos bo‘ladi.

Badminton maktabiga qabul qilishda bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholashga mo'ljallangan test mashqlari va muvofiq me'yoriy ko'rsatkichlar (G.A. Kondratyeva, A.I. Shokin bo'yicha)

18-jadval

Test mashqlari	Jinsi	Bolalarning yoshi va ularda jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi (ballarda)														
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
		8 yosh			9 yosh			10 yosh			11 yosh			12 yosh		
60 m ga yugurish, soniya	O'															
	Q															
300 m ga yugurish, soniya	O'															
	Q															
Bel kuchi, kg	O'															
	Q															
Joydan uzunlikka sakrash, sm	O'															
	Q															
Joydan vertikal sakrash, sm	O'															
	Q															

Badminton maktabida shug'ullanuvchi bolalarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholashga mo'ljallangan test mashqlari va muvofiq me'yoriy ko'rsatkichlar (G.A. Kondratyeva, A.I. Shokin bo'yicha)

19 - jadval

Test mashqlari	Jinsi	Bolalar yoshi va me'yoriy ko'rsatkichlar								
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
		7-8 yosh			9-10 yosh			11-12 yosh		
2x11 m ga mokisimon yugurish, soniya	O'									
	Q									
6x11 m ga mokisimon yugurish, soniya	O'									
	Q									

Joydan 3 hatlab sakrash, <i>sm</i>	O'																		
	Q																		
Uzunlikka oyoq-dan-oyoqqa 5 marta sakrash, <i>m</i>	O'																		
	Q																		

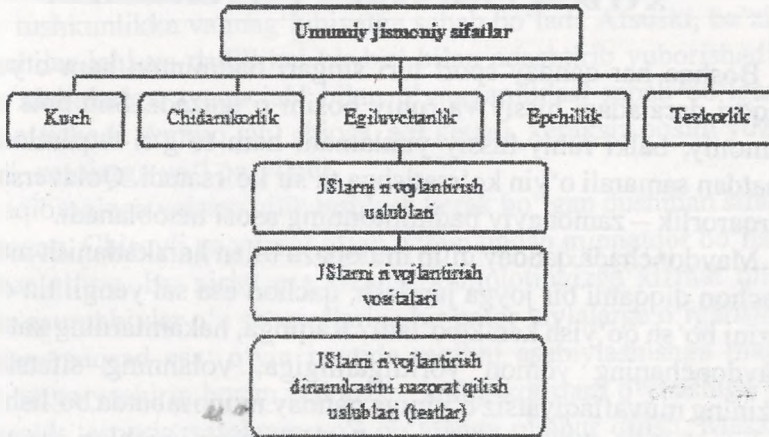
18-22 yoshli badmintonchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholashga mo'ljallangan test mashqlari va muvofiq me'yoriy ko'rsatkichlar

(O'zDJTI Sport o'inlari kafedrasida ishlab chiqilgan)

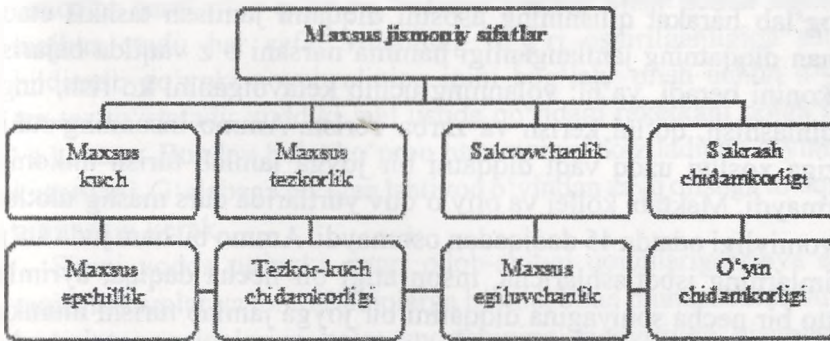
20 - jadval

Test mashqlari	Jinsi	Me'yoriy ko'rsatkichlar			
		A'lo	Yaxshi	Qoniqarli	Qoniqarsiz
Baland startdan 30 <i>m</i> yugurish, soniya	O'	4,3	4,4	4,5	4,6
	Q	4,6	4,7	4,8	4,9
Joyda turib bosh ortidan ikki qo'llab to'ldirma to'pni uloqtirish, <i>m</i>	O' (3 kg)	15,0	14,5	14,0	13,5
	Q (2 kg)	10,0	9,5	9,0	8,5
5 daqiqa yugurish, <i>m</i>	O'	1620	1470	1320	1170
	Q	1500	1370	1250	1120

5 - andoza



6 - andoza



Nazorat savollari:

1. Jismoniy-funksional tayyorgarlik tushunchasining izohi.
2. Badmintonchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
3. Maxsus jismoniy sifatlar qanday vositalar bilan rivojlantiriladi?
4. Jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Jismoniy tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholanadi?

XVI BOB. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Boshqa har qanday sport turi singari badminton ham o'yinchiga yuqori darajadagi hissiy va ruhiy bosim o'tkazadi. Shu bois nafaqat jismoniy, balki ruhiy-hissiy yuklamani ham to'g'ri taqsimlash ko'p jihatdan samarali o'yin ko'rsatishga ta'sir ko'rsatadi. Qolaversa, ruhiy barqarorlik – zamonaviy badmintonning asosi hisoblanadi.

Maydonchada qanday qilib mulohaza bilan harakatlanish mumkin? Qachon diqqatni bir joyga jamlash, qachon esa sal yengil tin olish va o'zini bo'sh qo'yish kerak bo'ladi? Raqibga, hakamlarning xatolariga, maydonchanning yomon yoritilganligiga, volanning sifatsizligiga, o'zining muvaffaqiyatsiz o'yiniga qanday munosabatda bo'lish kerak? Bular – juda muhim va qiziq savollar. Ularning javoblari esa undanda qiziqroq.

O'yinchining maydonchada ruhiy jihatdan o'zini g'alabaga chog'lab harakat qilishining asosini diqqatni jamlash tashkil etadi. aynan diqqatning jamlanganligi hamma narsani o'z vaqtida bajarish imkonini beradi, ya'ni: volanning uchib kelayotganini ko'rish, unga yaqinlashish, qo'lni kerish va zarba berish. Ammo insonning ruhiy o'ziga xosligi uzoq vaqt diqqatni bir joyga jamlab turish imkonini bermaydi. Maktab, kollej va oliy o'quv yurtlarida dars mashg'ulotlari davomiyligi odatda 45 daqiqadan oshmaydi. Ammo bu ham juda ko'p. Olimlarning isbotlashlaricha, inson atigi bir necha daqiqa, ayrimlar hatto bir necha soniyagina diqqatini bir joyga jamlab turishi mumkin ekan. Sportda aynan diqqatning jamlanganligi o'yindagi o'ziga ishonch va yutuqlarning bosh omili ekani isbot talab qilmaydigan haqiqatdir. Shu bois o'yin paytida sportchining diqqatni jamlash bilan bog'liq imkoniyatlarini aniqlash va ro'yobga chiqarish juda muhim vazifalardan biridir. Diqqatni jamlashni mashq qilish juda qiyin jarayon, ammo sportda yuqori natijalarga erishishni niyat qilganlar uchun u nihyaotda zarur.

Shuningdek, mutaxassislar xotirjam o'ynashni maslahat berishadi. Ko'pchilik sportchilar berilib ketadigan ortiqcha shahdu shiddat o'yinni to'g'ri tashkil qilishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jahl bilan o'ynash,

ayrimlar o'ylaganidek g'alaba qozonishga emas, aksariyat hollarda ruhiy tushkunlikka va mag'lubiyatga sabab bo'ladi. Afsuski, ba'zi bir sportchilar jahl va dadillikni bir-biri bilan adashtirib yuborishadi va o'z g'alabalariga aynan jahl bilan o'ynaganliklari sabab bo'lganini aytib o'tishadi. Ammo jahl chiqsa, aql ketadi, keraksiz bosim yuzaga keladi, xatolarga yo'l qo'yiladi.

Raqibingizga yakson qilib tashlash kerak bo'lgan dushman sifatida qaramang. Chiroyli va yaxshi o'yin uchun undan minnatdor bo'lishga harakat qiling. Bu xislat esa sizning kamolotingizga xizmat qiladi. Ayrim murabbiylar o'z shogirdlariga bir qator xiylalarga o'rgatishadi. Bundan maqsad esa: o'yin paytida raqibni asabiylashishga majbur etish; unga yashirin bosim o'tkazish; uning xotirjam o'ynashiga yo'l bermaslik, asossiz xatolarga yo'l qo'yishga majbur qilish. Masalan, o'yin paytida ayrim sportchilar shu maqsadda tanaffuslar paytida volanni raqibga noqulay tarzda tashlab berib, uni maydoncha bo'ylab ortiqcha harakatlar qilishga, volanni yerdan olish uchun egilishga majbur etadi; har safar volanning to'g'ri oshirilganligiga shubha bildiradi; go'yoki poyabzalining ipini bog'lab olish uchun o'yinni tez-tez to'xtatadi; xuddiki jahl ustida qo'lidagi raketkani polga uradi va hokazo. Bunday holat ko'proq hakamsiz o'tkaziladigan o'yinlarda kuzatiladi. G'alabaga bo'lgan ishtiyoq o'yindan zavq olishga to'sqinlik qilmasligi kerak.

Shuni yodda tutingki, sport odob-axloqi qoidalariga rioya etish, raqib, hakamlar va tomoshabinlarga hurmat bilan munosabatda bo'lish badminton qoidalariga ko'ra sportchining majburiyati hisoblanadi. Qoidalarda mazkur masalalar aniq-tiniq belgilab qo'yilgan bo'limlar mavjud.

O'z harakatlari, masalan, baqirish va imo-ishoralari bilan raqibni ataylab chalg'itmaslik kerak.

To'r ustida turgan volanga zarba bermoqchi bo'lgan raqibga raketka yoki tana bilan to'sgan holda xalaqit bermaslik zarur.

Minoradagi hakamning ruhsatisiz maydonchadagi sportchi o'yin paytida maydonchani tark etishga haqli emas; mazkur qoidalarda belgilab qo'yilgan tanaffuslar bundan mustasno.

O'yinchiga quyidagilar taqiqlanadi:

- ataylab o'yinni cho'zish yoki to'xtatib turish;
- tezligi va uchish trayektoriyasini o'zgartirish maqsadida volanning shaklini ataylab o'zgartirish;
- o'zini nomunosib tutish;
- sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar qilish.

Sportchiga xos bo'lmagan har qanday xatti-harakatlar va ularga nisbatan ko'rilgan choralar to'g'risida darhol Bosh hakamga xabar berilishi kerak.

Agar minoradagi hakam o'yinchiga qoidabuzarligi uchun ogohlantirish bermoqchi bo'lsa, unga: "Yonimga keling" deydi, keyin esa sariq kartochka tutgan o'ng qo'lini boshi uzra baland ko'tarib, sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlari uchun ogohlantiradi.

Agar ogohlantirish olgan sportchi qaytadan jazolanayotgan bo'lsa, minoradagi hakam o'yinchiga "Yonimga keling" deydi, keyin esa qizil kartochka tutgan o'ng qo'lini boshi uzra baland ko'tarib, sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlari uchun ogohlantirish beradi. Shu bilan bir vaqtda uning raqibiga ochko yoziladi.

Partiyalar orasida sodir etilgan sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar ham xuddi o'yin paytidagi kabi jazolanadi. Minoradagi hakam o'yinni davom ettirishdan oldin ana shu jazoni e'lon qiladi. Shunday qilib, partiya 1:0 hisobi bilan boshlanishi mumkin, partiya o'rtasidagi tanaffusdan keyin esa o'yin (aytaylik, 11:8 hisobida tanaffusga chiqilgan bo'lsa) 12:8 yoki 9:11 hisobi bilan davom etishi mumkin.

Agar minoradagi hakam jiddiy xato yoki takroran sodir etilgan qoidabuzarlik uchun bungacha ogohlantirilgan o'yinchini yana jazolamoqchi bo'lsa, yoxud o'yinchi tanaffus tugaguncha maydonchaga qaytmagan bo'lsa, minoradagi hakam qoidabuzarga murojaat etib "Yonimga keling" deydi, keyin esa qizil kartochka tutgan o'ng qo'lini boshi uzra baland ko'tarib, sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlari uchun ogohlantirish beradi va Bosh hakamni yoniga chaqiradi. Agar Bosh hakam qoidabuzarga mag'lubiyat yozish kerak, degan xulosaga kelsa, minoradagi hakamga qora kartochkani uzatadi. Minoradagi hakam qoidabuzarga murojaat etib "Yonimga keling"

deydi, keyin esa qora kartochka tutgan o'ng qo'lini boshi uzra baland ko'tarib, sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlari uchun mag'lubiyat yozilganini e'lon qiladi.

Juftlik bahslarida tanbeh va birinchi ogohlantirish berilganda bayonnomaga jazolash alohida qayd etiladi. Juftlikdagi qaysi o'yinchi ogohlantirilishidan qayt'iy nazar, ikkinchi ogohlantirish juftlikka tizimli qoidabuzarlik sifatida beriladi va ularga qizil kartochka ko'rsatilib, Bosh hakamga murojaat etiladi.

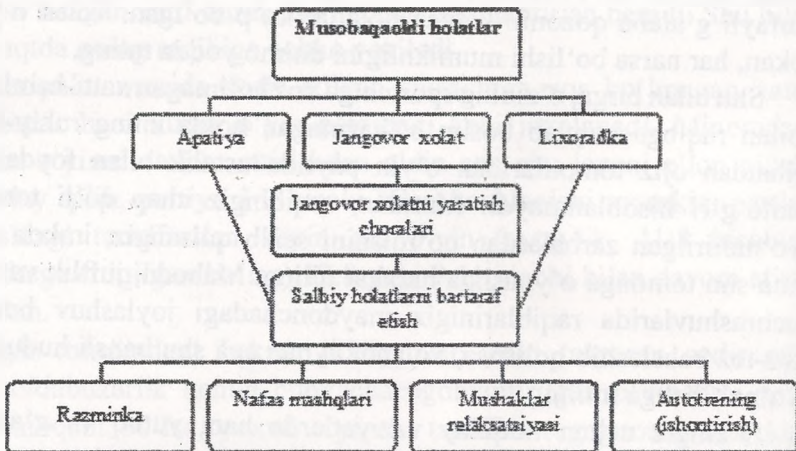
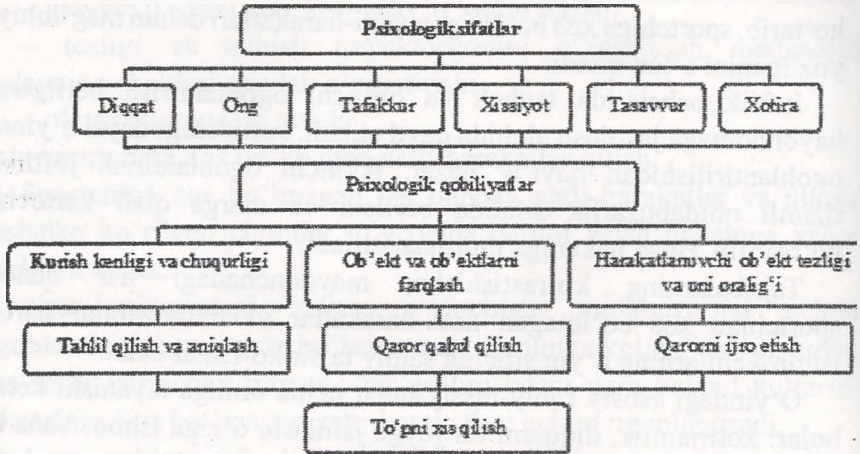
Tajribalarning ko'rsatishicha, maydonchadagi har qanday sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar va munozaralar barcha ishtirokchilarning o'yin sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatar ekan.

O'yindagi asosiy ruhiy-hissiy holat uchta omilga tayanishi kerak, bular: xotirjamlik, diqqatni bir joyga jamlash, o'ziga ishon. Yana bir qadrlanadigan xususiyat — hisob qandayligidan qat'i nazar, sportchi o'yinni oxirigacha davom ettirishi kerak. Badminton tarixida mag'lubiyati go'yoki aniq bo'lib turgan sportchilar iroda va qat'iat tufayli g'alaba qozonib ketgan holatlar ko'p bo'lgan. Volan o'yinda ekan, har narsa bo'lishi mumkinligini doimo yodda tuting.

Shu bilan birga, o'zining sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlari bilan raqibga ataylab bosim o'tkazmagan holda uning ruhiy-hissiy jihatdan ojiz tomonlaridan o'yin paytida ustalik bilan foydalanish noto'g'ri hisoblanmaydi. Masalan, raqibingiz chap qo'li tomonga yo'naltirilgan zarbalardan qo'rqishini sezib qolsangiz, imkon qadar ana shu tomonga o'ynashga harakat qiling. Mabodo, juftlik va mikst uchrashuvlarida raqiblarinigiz maydonchadagi joylashuv borasida tez-tez bahslashib qolishsa, volanni aynan ana shu bahsli hududlarga yo'naltirishga intiling.

O'zingiz uchun noqulay vaziyatlarda ham yutuq va g'alabaga intilish uchun sabab izlang.

O'quv-mashg'ulot va musobaqaoldi jarayonlarida 7- va 8-andozalarda aks ettirilgan psixologik sifatlar va musobaqaoldi holatlariga doir tasniflardan foydalanish o'ta muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.



Nazorat savollari:

1. Psixologik tayyorgarlik tushunchasi nimani anglatadi?
2. Qanday psixologik sifatlar mavjud va ularning qisqacha mazmuni nimadan iborat?
3. Badmintonga xos qanday psixologik sifatlarni bilasiz va ularni qanday tarbiyalash mumkin?
4. Musobaqaoldi psixologik tayyorgarligi mohiyati va mazmuni nimalar bilan izohlanadi?
5. Salbiy psixologik holatlarni bartaraf etish qanday amalga oshiriladi?

XVII BOB. YUQORI RAZRYADLI BADMINTONCHILAR BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH XUSUSIYATLARI

Zamonaviy sport musobaqalarida raqobatning keskinlasha borishi va ushbu vaziyat ta'sirida yuksak natijaga erishish zaruriyati sportchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari hamda ularda sport mahoratini maksimal shakllantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Lekin, yuksak biojismoniy imkoniyatlarni ta'minlashga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar hajmi va shiddatini uzluksiz oshiraverish ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi mumkinligi isbot talab qilmaydi. Shunday ekan, bugungi sport amaliyotida pirovard foydali (bezarar) natijaga erishish zaruriyati o'quv-mashg'ulot jarayoniga ish qobiliyatini (jismoniy, funksional, texnik-taktik imkoniyatlar) shakllantiruvchi (o'stiruvchi), tiklovchi va kuchaytiruvchi innovatsion pedagogik texnologiyalar tadbiiq etilishini taqozo etadi. Bunday texnologiyalarni ham to'g'ridan-to'g'ri "ko'r-ko'rona" qo'llash foydali natija bermasligi ehtimoldan holi emas. Demak, "trener-sportchi-trener" uzluksiz "aloqa" tizimida foydali maqsadga erishish uchun ushbu texnologiyalar muayyan "subyekt" (sportchi)ning ko'pqirrali imkoniyatlariga mos holda qayta ishlab chiqilishi yoki tamomila yangi texnologik yondashuv ixtiro qilinmog'i darkor. Boshqacha qilib aytganda yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashga "bel bog'lagan" trener o'z kasbiy-pedagogik faoliyatiga "tadqiqotchi" va "ixtirochi" sifatida ijodiy yondashishi lozim.

Ma'lumki, yuqori malakali sportchilar tayyorlash jarayoni yuksak sport natijalariga erishish maqsadiga muvofiq lashtirilgan bo'ladi. Binobarin, o'qituvchi-trener chuqur va keng qirrali nazariy bilimlarga ega bo'lishi, mashg'ulotlar hajmi, shiddati, takrorlanishi, davomiyligi va yo'nalishini "subyekt" (sportchi)ga nisbatan qo'llash qonuniyatlari hamda ularni aks ta'sir natijalarini aniq bashorat qilish va pirovard foydali maqsadni ko'ra bilishi darkor.

Yuqori malakali badmintonchilar bilan ishlash, ular bilan o'quv-mashg'ulot va integral tayyorgarlik jarayonlarini maqsadli tashkil qilish jahon miqyosiga mos model ko'rsatkichlarga asoslanish, yordamchi trenerlar va mutaxassis-olimlar tomonidan muntazam o'ztkaziladigan

kuzatuv natijalaridan unumli foydalanishga bog'liqdir. Masalan, sport takomillashuvi guruhlarida shug'ullanuvchi yuqori malakali badmintonchilarda tayyorgarlik turlari bo'yicha taqsimlanadigan soatlar hajmi quyidagicha bo'lishi tavsiya etiladi (21-jadval):

Yuqori malakali badmintonchilarga mo'ljallangan namunaviy yillik o'quv rejasi (soat) (I.V. Vsevolodov, A.I. Shokin, 2005 bo'yicha)

21 - jadval

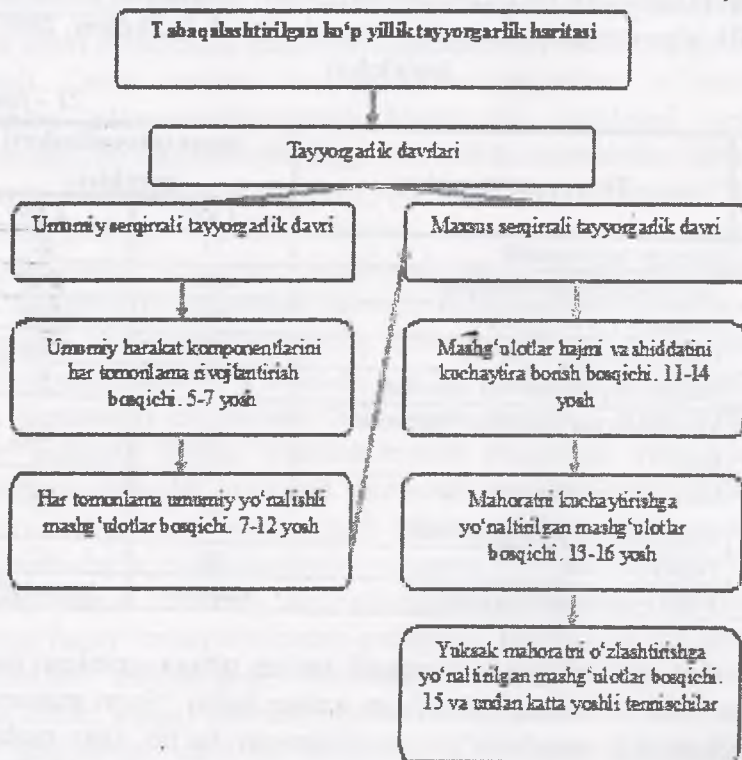
T/r	Tayyorgarlik turlari	Sport takomillashuvi guruhlari	
		1 yil	2 yil
1.	Nazariy tayyorgarlik	35	40
2.	Texnik-taktik tayyorgarlik	490	649
3.	Jismoniy tayyorgarlik	264	278
4.	Psixologik tayyorgarlik	42	50
5.	Nazorat ko'chiruv test sinovlari	3	3
6.	Musobaqa tayyorgarligi (turnirlar soni)	16	18
7.	Ish qobiliyatini tiklash va shakllantirish mashg'ulotlari	45	55
8.	Tibbiy nazorat	12	12
9.	Yillik yuklamalar hajmi	828-900	1008-1152

Jadvalda qayd etilgan tayyorgarlik turlari, ularga ajratilgan mashg'ulotlar yoki tadbirlarga ajratilgan soatlar hajmi "Sport mahoratini takomillashtirish guruhlari"ga mo'ljallangan bo'lib, ular malakali badmintonchilarning real tayyorgarligi, imkoniyatlari va tajribasiga qarab u yoki bu tomonga o'zgartirilishi mumkin. Hatto bir yillik tayyorgarlik siklida badmintonchilarni mashg'ulotlar, musobaqalar va test sinovlarida ko'rsatgan natijalariga asosan rejaga qo'shimcha tadbir-yuklamalar (mashg'ulotlar muddati, musobaqalar soni kamaytirilishi yoki ko'paytirilishi, mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi o'zgartirilishi mumkin) kiritilishi mumkin.

Tayyorgarlik siklida va bosqichlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar samaradorligini ta'minlash uchun trener har bir mashg'ulotga va

butun yillik tayyorgarlik jarayoniga tashkiliy-strategik rejalar ishlab chiqishi hamda ulardan maqsadli foydalanishi darkor. Agar masalaga ko'p yillik sport trenirovkasi jihatidan qaraladigan bo'lsa, unda trener tabaqalashtirilgan tayyorgarlik xartigasiga asoslanishi darkor.

9-andoza



Yuqori malakali badmintonchilarga mo'ljallangan "yuksak mahoratni o'zlashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar bosqichi"da haftalik mashg'ulotlar mikrosikllarida quyidagi vazifalarga urg'u berish tavsiya etiladi:

Haftalik mashg'ulotlar siklida trener har bir o'yinchini imkoniyatiga qarab har bir mashg'ulotga xos yuklama hajmi va shiddatini aniqlashi, olingan natijaga asosan mashg'ulot loyihasini moslashtirishi darkor.

22- jadval

-	dushanba	1. Umumiy va ixtisoslikka yo'naltirilgan jismoniy mashqlar, turli o'zgaruvchan tezlanish, kuchlanish va yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar. 2. Volan kiritish va qabul qilish mashqlari. Birinchi volan kiritish sifati va samaradorligi shakllantirishga ustunlik berish.
-	seshanba	1. Musobaqalashtirilgan va modellashtirilgan mashqlar. 2. Kortning orqa chiziqlarida ijro etiladigan usullarni turg'unlashtirish va barqarorlashtirish. Juftlik o'yinlariga xos volanlarni qabul qilishni takomillashtirish.
-	chorshanba	Nazorat, sinov va shartli o'yinlar.
-	payshanba	1. Taqlid qilinadigan va volan bilan o'ynaladigan erkin mashqlar. 2. Tanlangan va eng yaxshi o'zlashtirilgan zarba turlarini mashq qilish.
-	juma	1. Sekin shiddatli va o'zgaruvchan yo'nalishli yugurish mashqlari. Egiluvchanlik va qayishqoqlik mashqlari. 2. Volan kiritish – qabul qilish. Tay-breyk o'yinlarini takomillashtirish.
-	shanba	Modellashtirilgan o'yin mashg'uloti.

Umumiy fundamental (umumjismoniy), maxsus jismoniy va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida hamda musobaqa sikllari davomida yillik tayyorgarlik bo'yicha ishlab chiqilgan strategik rejaga asosan mashg'ulotlar mazmuni, hajmi, shiddati, yo'nilishi va pirovard maqsadlari muvofiq ravishda moslashtirilgan bo'lmog'i lozim.

Shiddatli mashqlar va har bir mashg'ulotdan so'ng ish qobiliyatini tiklovchi, funksional a'zolarni "tinchlantiruvchi" jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni dastlabki muvozanatga olib keluvchi qisqa muddatli "stretching – relaksatsion – gipoksik – respirator" shakl-mazmunli mashqlar majmuasini "statik-antistatik" holatlarda muntazam ijro etish tavsiya etiladi.

Bundan tashqari haftada bir marta, ayniqsa, musobaqa sikllaridan so'ng badmintonchilar organizmining funksional faoliyati, umumiy va maxsus ish qobiliyatini tiklash hamda salomatlik zaxiralarini kuchaytirish maqsadida massaj, vitamin, ko'katlar va mevalar shar-

batini iste'mol qilish, sauna vositalaridan foydalanish, shu jumladan kundalik autotrening mashqlarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Nazorat savollari:

1. Yuqori razryadli badmintonchilar bilan mashg'ulot o'tkazish qanday xususiyatlar bilan farqlanadi?
2. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha bo'lgan tayyorgarlik davrlari va bosqichlari qanday yo'nalishlar bilan ifodalanadi?
3. Yuqori razryadli badmintonchilarda haftalik mashg'ulotlar sikli qanday namunaviy tuzilishga ega?
4. Mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalaridan so'ng ish qobiliyati qanday mashqlar yoki boshqa vositalar yordamida tiklanishi mumkin?

XVIII BOB. MUSOBAQA FAOLIYATINI BOSHQARISH

Badmintonga xos musobaqa faoliyati – bu bir yoki ikki badmintonchining shunday sonli raqib yoki raqiblariga nisbatan rasmiy qoidalarga muvofiq keskin raqobat ostida amalga oshiradigan jismoniy, texnik-taktik, psixologik va intellektual xatti-harakatdir.

Mazkur jarayonning har bir lahzasi, geymlari, setlari va “tay-breyk”larida foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan badmintonchi yoki badmintonchilarning faqat o‘zlariga bog‘liqdir. O‘zga sport o‘yinlari bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqa uchrashuvlarida trener o‘z o‘yinchilariga nafaqat tanaffuslarda yoki majburiy to‘xtalishlarda (o‘yinchining jarohat olishi, o‘yinchini almashtirish va h.k.) ko‘rsatmalar berishi mumkin, balki uchrashuv davomida ham ularning xatolarini tuzatish, yangi rejani qo‘llash, taktik harakatlarini o‘zgartirish bo‘yicha muvofiq maslahat va tavsiyalar berishga haqlidir. Lekin, badminton musobaqalarida bunday imkoniyatlar trener (yoki sardor) uchun chegarlangan. Badmintonda barcha taktik-strategik ko‘rsatmalar, raqib imkoniyatlari va taktikasi, uning zaif jihatlari va sir-asrorlari haqidagi yo‘l-yo‘riqlar asosan musobaqa oldidan beriladi. Demak, badmintonchi uchrashuv davomida raqibga qarshi rejalashtirilgan taktik-strategik faoliyatini shaxsan o‘zi boshqaradi.

Buning uchun badmintonchi uchrashuvda raqobatlashadigan raqibi haqida mumkin qadar ko‘proq ma‘lumotga ega bo‘lishi kerak. Raqibning zaif jihatlarini bilishi, ularga qarshi ijro etiladigan harakat usullarini loyihalashtirishi va amalga oshirish choralari ko‘rishi, o‘z kamchiliklarini esa oshkor qilmaslik yo‘llarini aniq tasavvur qilishi lozim. Qisqa muddatli to‘xtalishlarda badmintonchi o‘z raqibining navbatdagi qarshi xatti-harakati, qo‘llashi mumkin bo‘lgan texnik-taktik usulini bashorat asosida aniqlashga intilishi va ularga qarshi ijro etiladigan o‘z usullarini fikran idrok qilishi, agar bashorat natijasi asl vaziyatga mos kelsa, shu rejalashtirilgan usul yoki usullarni unumli amalga oshirishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchrashuv oldidan yoki uchrashuv davomida badmintonchida qator salbiy holatlar yuzaga kelishi mumkin. Jumladan, ortiqcha hayajonlanish, xavotirlanish, qo‘rquv alomatlarini paydo bo‘lishi,

tushkunlikka tushish kabi holatlar ustunligi bilan jangovor holat ustunligi o'rtasidagi muvozanat u yoki bu tomonga o'zgarib turishi mumkin. Ta'kidlash muhimki, salbiy holatlar ustunligi yuzaga kelganda, aksariyat xotirani pand berishi (eslab qolish qobiliyatining zaiflashishi), diqqatni "bo'ysinmasligi", vaziyatni idrok qilishni "loyqalanishi", hissiyotni o'tkirsizlanishi va irodani zaiflashi ro'y berishi mumkin. Bunday vaziyatlarda zukkolik, "makkorlik", topqirlik, uddaburonlik va vaziyatni aniq tasavvur qilish xislatlari ham o'z salohiyatini yo'qotadi.

Boshqa bir vaziyatlarda badmintonchida jazava va talvasaga tushish, jahlni yuzaga kelishi, man-manlik, raqibni mensimaslik, undan o'zini yuqori qo'yish holatlari ham vujudga kelishi mumkin. Bunday vaziyatlarda badmintonchida bir qarashda faollik yuqori bo'lsada, nazorat sifati kamayib ketadi, harakatlar vaziyatga muvofiq bo'lmaydi.

Musobaqaoldi va musobaqa uchrashuvlari davomida ro'y berishi mumkin bo'lgan bunday holatlarda badmintonchi o'z-o'zini qanday boshqarishi mumkin degan savol tug'iladi. Mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, musobaqaoldi vaziyatlarda va uchrashuvlar davomida yuzaga keladigan bunday salbiy holatlar ustuvor jihatdan "autotrening" (xayolan mashq qilish, o'zini ishontirish) mashq-formulalaridan foydalanish o'ta samarali natija berar ekan.

Quyida musobaqaoldi vaziyatlarida qo'llaniladigan "autotrening" formulalari keltirilgan:

"Tinchlantirish" formulasi:

- chuqur nafas olish – kuchanish – mushaklarni taranglashtirish va keskin bo'shashtirish – "siltab" nafas chiqarish;
- chuqur nafas olish – nafasni saqlash va keskin nafas chiqarish;
- chuqur nafas chiqarish – nafasni saqlash va chuqur nafas olish;
- 5-6 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish.

"Ichki" so'z bilan takrorlanadi:

- ichki organlarim va mushaklarim "tozalandi", "yengillashdi";
- o'zimni yengil xis qilyapman;
- hayajonlanish, xavotirlanish, titroq alomatlari yo'qoldi;
- yod xayollar yo'qoldi;

- nafas olishim ravon, yuragim osoyishta ishlayapti;
 - tanamda, mushaklarimda kuch yig'ilmoqda;
 - yaxshi dam oldim, musobaqaoldi razminkasiga shayman;
 - razminkada tanam, ruhim va mushaklarim maksimal tozalanadi, kuchim safarbarlikka tayyor bo'ladi;
 - razminka natijalari a'lo bo'ldi, o'zimni nihoyatda yengil sezyapman, fikrim o'tkirlandi;
 - razminka davomida raqibim xatti-harakatlari, uning imkoniyatlarini kuzatdim;
 - o'zimni va raqibim imkoniyatlarini taqqosladim – men undan ustunman, kuchli o'yin ko'rsatishga ishonchim komil;
 - 5-6 marta chuqur nafas olib, nafas chiqardim;
 - musobaqaga shayman, jangovor holatdaman – “jangga olg'a”!
- Qayd etilgan ishontirish so'z-mashqlari ko'zni yumib fikran takrorlanadi.

So'z-mashqlar mazmun jihatidan qisman o'zgartirilishi mumkin, lekin holatni kuchaytirish tartibiga rioya qilish tavsiya etiladi.

Uchrashuv davomidagi to'xtalishlarda qo'llaniladigan tiklanish va shaylantirish so'z-mashqlari (2-3 daqiqa):

- orqa bilan yotib, ko'zni yumib, oyoqlar yuqoriga vertikal ko'tariladi;
- oyoqlar yuqoriga qarab silkitiladi;
- oyoqlar qaychisimon harakatlantiriladi;
- oyoqlar tushiriladi – kuchanish barcha mushaklarni taranglashtirish va keskin bo'shashtirish;
- fikran so'z bilan takrorlanadi: tiklandim-kuchlandim – “jangga shayman”, tik turib 5-6 marta chuqur nafas olib, keskin nafas chiqariladi.

Uchrashuv tugaganidan so'ng bajariladigan ishontirish so'z-mashqlari:

- ayni vaqtda uchrashuv natijalari meni qiziqtirmaydi;
- o'tgan uchrashuv natijalari xayolimdan butunlay chiqarildi;
- men tanamda, ruhimda va mushaklarimda paydo bo'lgan charchoq – toliqish asoratlarini tozalayman.

Tiklantiruvchi mashqlar:

1. Uchrashuv davomidagi mashqlar uzoqroq muddatda takrorlanadi.

2. O'zini bukish, siqish, kuchanish, tanani burish, aylantirish mashqlari chuqur nafas mashqlari bilan birgalikda bajariladi.

3. Iliq va sovuq suvda yuvinish.

Musobaqa natijalarini videotasvirdan tahlil qilish, kerakli xulosalarni kundalikka yozish v navbatdagi uchrashuv rejasini tuzish.

Nazorat savollari:

1. Badminton musobaqasining mohiyati va u boshqa sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalardan qanday xususiyatlar bilan farqlanadi?

2. Badmintonda musobaqa faoliyati qanday va nimalarga asosan boshqariladi?

3. Musobaqa faoliyatini boshqarishda qanday omillarga asoslanadi?

4. Boshqarish samaradorligini oshirish uchun qanday choralarni qo'llash mumkin?

5. Musobaqaoldi holatlari va o'yin faoliyati qanday boshqariladi?

TESTLAR

1. Yakkama-yakka o'yin maydoni o'lchamlari?

- a) 13,4 x 5,2
- b) 12,4 x 5,2
- s) 13,4 x 6,1
- d) 10,5 x 6,1

2. Badminton to'ringining balandligi qancha?

- a) 150 sm
- b) 155 sm
- s) 120 sm
- d) 156 sm

3. Yakkalik o'yinda hisob 6:4 bo'lganda volan qaysi tomondan o'yinga kiritiladi?

- a) chap tomondan
- b) o'ng tomondan
- s) o'rtadan
- d) farqi yo'q

4. Juftlik o'yinda jamoaning bir o'yinchisi ikki marta ketma-ket volanni qaytarsa...?

- a) volan qayta tashlanadi
- b) hisob volanni qaytaruvchiga yoziladi
- s) o'yin davom etadi
- d) o'yin to'xtatiladi

5. Maydonda o'yinchilarning harakatlanish turi va tezligi nimaga bog'liq?

- a) volanni uchish trayektoriyasi, tezligi va yo'nalishiga
- b) badmintonchilar epchilligiga
- s) texnik-taktik tayyorgarligiga
- d) o'yin tajribasiga

6. Baxslar necha partiya davom etadi?

- a) 4
- b) 3-5
- s) 2
- d) 1

7. "Taktika" tushunchasi qaysi tildan kelib chiqqan?

- a) yunon tilidan
- b) lotin tilidan
- s) nemis tilidan
- d) ingliz tilidan

8. Qabul qiluvchi tomon – bu ...

- a) podacha tashlayotgan taraf
- b) podacha qabul qilayotgan taraf
- s) istalgan taraf
- d) Podacha tashlashni rejalashtirayotgan taraf

9. Volansiz ijro etiladigan texnik mashq qanday nomlanadi?

- a) taqlidiy mashqlar
- b) yondashtiruvchi mashqlar
- s) tayyorlov mashqi
- d) yordamchi mashqlar

10. Juftlik o'yin- bu ...

- a) nizomda ko'rsatilgan o'yinchilar bahsi
- b) bir-biri bilan bahslashayotgan bir juft o'yinchilar
- s) bir-biri bilan bahslashayotgan ikki juft o'yinchilar
- d) nizomda ko'rsatilgan juft o'yinchilar

11. Yakkalik o‘yin – bu ...

- a) bir-biri bilan bahslashayotgan ikki juft o‘yinchilar
- b) bir-biri bilan bahslashayotgan bir juft o‘yinchilar
- s) nizomda ko‘rsatilgan o‘yinchilar bahsi
- d) nizomda ko‘rsatilgan yakka o‘yinchi

12. Volanning uzunligi qancha?

- a) 8-10sm
- b) 4-5sm
- s) 5-6sm
- d) 6-7sm

13. O‘yin olib borish taktikasi vositalari nima?

- a) texnik usullar va ularning turlari
- b) o‘yindagi fikrlash
- s) taktik kombinatsiyalar
- d) joy tanlash va siljib borishlar

14. Musobaqalar qaysi hujjat asosida o‘tkaziladi?

- a) musobaqalar to‘g‘risidagi nizom asosida
- b) jismoniy tarbiya jamoasi kengashi rejasi asosida
- s) musobaqalarning kalendar rejasi asosida
- d) tuman badminton federatsiyasi ishlab chiqqan hujjat asosida

15. Mashg‘ulot nechta qismlardan iborat?

- a) uchta
- b) oltita
- s) to‘rtta
- d) ikkita

16. Hisob 1:8 bo'lganda volan qaysi tomondan o'yinga kiritiladi?

- a) o'ng
- b) chap
- s) markazdan
- d) istalgan tomondan

17. Podachani qabul qiluvchi o'z zonasining ... turishi mumkin.

- a) istalgan joyida
- b) markazida
- s) orqa zonada
- d) old zonada

18. Musobaqalarda nechta o'yin turi mavjud?

- a) yakkalik, juftlik(erkakalar), miks
- b) juftlik (erkaklar), juftlik (ayollar), miks
- s) yakkalik, miks
- d) yakkalik, miks, juftlik (erkaklar), juftlik (ayollar)

19. Badmintonchining chidamkorligini qaysi turlarini bilasiz?

- a) tezkor- kuch, sakrash, o'yin
- b) ko'p marta sakrash qobiliyatiga ega
- s) o'yin vaziyatiga qarab tez o'z harakat faoliyatini moslashtirish
- d) o'yin vaqtida charchoqni yengish

20. Badmintonchiga xos maxsus chaqqonlik sifatini qanday turlarini bilasiz?

- a) yangi harakatni tezkor o'zlashtirish, oraliq va vaqtni tez va aniq farqlash, koordinatsiyon chaqqonlik
- b) yangi usullarni tez o'zlashtirish, kerakli himoya harakatlari
- s) akrobatik va sakrovchanlik
- d) qiyin sharoitda to'g'ri chamalash, himoyadan hujumga harakatiga tez o'tish

21. Musobaqasiklidayoki butuno' yin davomida badmintonchini maxsus ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishini ta'minlovchi maxsus jismoniy sifatning nomi nima?

- a) o'yin chidamkorligi
- b) kuch chidamkorligi
- s) organizm turg'unligi
- d) tezkor chidamkorligi

22. Juftlikda to'ldirma to'pni otish qanday kuchni rivojlantiradi?

- a) qo'llarni tezkor inertsiyon kuchini
- b) qo'llarni absolyut kuchini
- s) qo'llarni statik kuchini
- d) qo'llarni dinamik kuchini

23. Podacha tashlash zonasining uzunligi qancha?

- a) 3m
- b) 2m
- s) 1,98m
- d) 1,92m

24. O'zgaruvchan yo'nalishda tezkor harakatlanish mashqlari qanday jismoniy sifatlarni rivojlantiradi?

- a) chaqqonlik
- b) maxsus tezkorlikni
- s) tezkorlik chidamkorligi
- d) tezkorlik-kuch

25. O'yinda podacha tashlash uchun nechta marta imkoniyat beriladi?

- a) 1
- b) 2
- s) 3
- d) musobaqa turiga qarab

26. Yillik tayyorgarlik reja-jadvalida birinchi bo'lib qaysi tayyorgarlik turi qayd etiladi?

- a) nazariy tayyorgarlik
- b) intellektual tayyorgarlik
- s) integral tayyorgarlik
- d) psixologik tayyorgarlik

27. Uzatilgan volan to'rdan oshib o'tayotib unga tegib keyin raqibni uzatish maydonchasiga tushsa yoki qabul qiluvchi uni yerga tushmasdan urib yuborsa...

- a) o'yin davom etadi
- b) volan uzatish takrorlanadi
- s) ochko yoziladi
- d) farqlanmaydi

28. Volanni urayotgan paytda uzatuvchining belidan yuqori bo'lsa uzatish ... hisoblanadi.

- a) noto'g'ri
- b) to'g'ri
- s) farqi yo'q
- d) minimal

29. Raketkaning istalgan qismi volanni o'rayotgan paytda o'yinchining raketka ushlab turgan panjasidan yuqori bo'lsa ...

- a) volan noto'g'ri uzatilgan hisoblanadi
- b) volan to'g'ri uzatilgan hisoblanadi
- b) farq qilmaydi
- d) o'yin davom etadi

30. Mashg'ulotlarda jismoniy zo'riqish alomatlarini oldini olish uchun qanday chora qo'llaniladi?

- a) murabbiy ish qobiliyatini tiklovchi mashqlar qo'llashi lozim
- b) murabbiy shug'ullanuvchilar diqqatini chalg'itishi lozim
- s) murabbiy shug'ullanuvchilar kayfiyatini ko'tarishi lozim
- d) murabbiy mashg'ulotni to'xtatib dam berishi lozim

31. Nima uchun ayrim hollarda murabbiylar shug'ullanuvchilar charchaganda ham shiddatli mashqlar qo'llaydi?

- a) chidamkorlik va irodani shakllantirish uchun
- b) harakatlanish va ongni shakllantirish uchun
- s) texnik-taktik harakatlar faolligini oshirish uchun
- d) jismoniy faollikni oshirish uchun

32. Uzoq muddatli o'yinlarda sportchi toliqsa ham o'z imkoniyatini safarbar eta olishi nimaga bog'liq?

- a) sportchi irodasiga
- b) sportchi absolyut kuchiga
- s) sportchi energetik imkoniyatiga
- d) sportchini chidamkorligiga

33. O'quv mashg'ulotlarini samarali tashkil qilishga mo'ljallangan rejalashtiruv hujjatlarini kim tuzadi?

- a) trener-o'qituvchi
- b) sport maktabi direktori
- s) o'quv ishlari bo'yicha direktor muovini
- d) trenerlar kengashi

34. To'g'ri ta'rifni toping:

- a) volan o'ng zonadan chap zonaga uzatiladi
- b) volan chap zonadan o'ng zonaga uzatiladi
- s) zonalar farqlanmaydi
- d) volan o'ng zonadan o'ng zonaga (chap zonadan chap zonaga) uzatiladi

35. Uzatuvchi volanni yurib turib uzatsa...

- a) o'yin davom etadi
- b) uzatuvchi tomonidan to'g'ri uzatilgan hisoblanadi
- s) volan noto'g'ri uzatilgan hisoblanadi
- d) volan maksimal uzatilgan hisoblanadi

36. To'rning eni qancha?

- a) 75 sm
- b) 98 sm
- s) 70 sm
- d) 76 sm

37. Podachalar kiritish jarayoni nimasi bilan bir-biridab farqlanadi?

- a) o'ng va chap zonalarda farqlanadi
- b) raketkani ushlab usuli bilan
- s) maydonning old va orqa zonalari bilan farqlanadi
- d) o'yinchi mahorati bilan farqlanadi

38. To'rning uzunligi qancha?

- a) 8 m
- b) 6,5 sm
- s) 7 m
- d) 6,1 sm

39. Volanning og'irligi qancha?

- a) 4,74-5,50 gr
- b) 3,50-4,50 gr
- s) 6-6,50 gr
- d) turlicha

40. Raketka dastasining uzunligi qancha?

- a) 60-65 sm
- b) 43-45 sm
- s) 23-24 sm
- d) turlicha o'lchamda

41. Musobaqalarda ishtirok etish tayyorgarlik dasturiga kiritiladimi?

- a) kiradi
- b) kiritmaydi
- s) musobaqa –bu mustaqil jarayon
- d) kiradi, agar musobaqalar rasmiy bo'lsa

42. Sport maktabiga tanlov qanday o'tkaziladi?

- a) maxsus test mashqlari natijalariga ko'ra
- b) suhbat asosida
- s) so'rovnoma asosida
- d) ota-onalarning arizasiga binoan

43. Tanlov o'tkazuvchi murabbiy tibbiy ko'rikdan o'tmasdan boladan amaliy test qabul qilishi mumkinmi?

- a) mumkin emas
- b) mumkin
- s) mumkin, agar bola baquvvat bo'lsa
- d) mumkin, agar ota-ona iltimos qilsa

44. Juftlik o'yinda maydon o'lchamlari qanday?

- a) 13,4x5,2
- b) 13,2x5,2
- s) 13,2x6,1
- d) 13,4x6,1

45. Nechanchi yilda olimpiada o'yinlari dasturidan joy oldi?

- a) 1992-yilda
- b) 1994-yilda
- s) 1990-yilda
- d) 2000-yilda

46. Erkaklar o'rtasida qanaqa xalqaro musobaqa o'tkaziladi?

- a) Tomas kubogi
- b) Uber kubogi
- s) Uimblon turniri
- d) Jahon chempionati

47. Ayollar o'rtasida qanaqa xalqaro musobaqa o'tkaziladi?

- a) Uimblon turniri
- b) Uber turniri
- s) Jahon chempionati
- d) Olimpiada o'yinlari

48. Raketkaning og'irligi?

- a) 200-210 gr
- b) 142-156 gr
- s) 144-146 gr
- d) 210-220 gr

49. Tomas kubogi nechanchi yildan boshlab o'tkaziladi?

- a) 1947 yildan
- b) 1955 yildan
- s) 1885 yildan
- d) 1934 yildan

50. Uber kubogi nechanchi yildan boshlab o'tkaziladi?

- a) 1994-yildan
- b) 2000-yildan
- s) 1955-yildan
- d) 1956-yildan

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Қонуни "Таълим тўғрисида". // Олий таълим. Меъёрий хужжатлар тўплами. Т.: Шарқ, 1997.
2. Ўзбекистон Республикаси Қонуни "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури тўғрисида". // Олий таълим. Меъёрий хужжатлар тўплами. Т.: Шарқ, 1997.
3. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. "Халқ сўзи" газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. – Тошкент "Ўзбекистон" НМИУ, 2017. – 48 б.
5. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимига киришиш тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ. – Тошкент: "Ўзбекистон" НМИУ, 2016. – 56 б.
6. Абидов С.А. Теннис ёш танламайди. / "Шарқ", 2001. – 64 б.
7. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., "Times New Roman", Т., 2011., - 374 с.
8. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник. – М.: АКАДЕМИЯ. 2006 – 528 с.
9. Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб. Пособие. – М.: ТВТ Двизион, 2005. – 277 с.
10. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия – ПРЕСС, 2006. – 272 с.

11. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М.: Тера-Спорт, 1999. – 126 с.

12. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.

13. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.

14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта с системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 318 с.

15. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// ОАО «Первая образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012. – 342 с.

16. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. // Теория и практика. Часть I. Начальная подготовка. М.: ООО «Гражданский альянс» 2012. - 342с.

17. Pulatov Sh.A. Tennisga o'rgatishning an'anaviy va noan'anaviy texnologiyasi. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2007. – 47 b.

18. Pulatov A.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol. // O'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2017. – 131 bet.

19. Смирнов Ю.Н. – Бадминтон. Учебник для института физической культуры. «Физкультура и спорт» М.: 1989г - 157с.

20. Смирнов Ю.Н. Бадминтон // Учебник для институтов физической культуры. «Физкультура и спорт». М.: 1989г - 157с.

21. Саламов Р.С. Спорт машфулотларини назарий асослари. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 238 б.

22. Salimov U.Z., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Tennis. //O'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2017. – 131 bet.

23. O'zbekiston tennis federatsiyasi namangan viloyati bo'limi. Tennis. // O'quv qo'llanma. Toshkent, 2017. – 125 b.

24. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон. Москва–2009 г –121 с.

25. Ўзбекистон теннис федерацияси наманган вилояти бўлими. Теннис. // Ўқув қўлланма. Тошкент, 2017. – 125 б.

26. John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. TheCrowoodPressLtd 2014. – 96p.

27. Bernd-Volker Brahms – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014. – 400p.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.uz
6. www.badminton.uz

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB.	
O'yin texnikasi asoslari va uning tarkibiy elementlari.....	5
1.1. Texnika haqida tushuncha.....	5
1.2. Badminton texnikasi, uni tasnifi va mazmuni.....	6
1.3. Hujum texnikasi. Zarbalarning turlari.....	30
II BOB.	
O'yin taktikasi.....	56
2.1. Taktika haqida tushuncha.....	56
2.2. Yakkalik o'yin taktikasi.....	57
2.3. Juftlik o'yin taktikasi.....	64
2.4. Aralash juftliklar (mikst) o'yin taktikasi.....	81
2.5. O'yin rejasini tuzish chizmasi.....	85
III BOB.	
O'yin texnikasiga o'rgatish uslubiyati.....	88
3.1. O'rgatishning umumiy asoslari.....	88
3.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati.....	90
3.3. Dastlabki o'rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari....	92
3.4. O'rgatish vositalari va trenirovka.....	93
IV BOB.	
O'yin taktikasiga o'rgatish uslubiyati.....	106
V BOB.	
O'yin qoidalari va musobaqalarni tashkil qilish.....	109
5.1. O'yin maydoni, raketka va badminton volan.....	109
5.2. O'yin qoidalari haqida.....	117
5.3. Hakamlar apparati tuzulmasi.....	129
5.4. Musobaqalarni o'tkazish chizmasi.	
Aylanma tartibdagi musobaqalar.....	149
5.5. Musobaqa turlari va uni tashkil qilish.....	152
VI BOB.	
Badmintonchilar tayyorlashda tanlovning o'rni.....	158

VII BOB.

Badmintonchilar jismoniy tayyorgarligi va uni rivojlantirish uslubiyati.....	164
7.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari.....	164
7.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.....	165
7.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari.....	167
7.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash.....	168
7.4.1. Ish qobiliyati, charchash, tiklanish va jismoniy imkoniyatlarni oshirish.....	168
7.4.2. Chidamkorlikni tarbiyalash.....	172
7.4.3. Tezkorlikni tarbiyalash.....	172
7.4.4. Kuch sifatini tarbiyalash.....	177
7.4.5. Chaqqonlikni tarbiyalash.....	179
7.4.6. Egiluvchanlikni tarbiyalash.....	181

VIII BOB.

O'yin strategiyasi.....	184
-------------------------	-----

IX BOB.

Badmintonchilar sport trenirovkasining umumiy asoslari.....	189
9.1. Sport trenirovkasi haqida tushuncha.....	189
9.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni.....	190
9.3. Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari....	191

X BOB.

Badmintonchilar tayyorlash jarayonini boshqarish.....	197
10.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha.....	197

XI BOB.

Turli yosh guruhlariga mansub badmintonchilar tayyorlash xususiyatlari.....	199
--	-----

XII BOB.

Turli yosh va qatlamga mansub aholi sog'ligini shakllantirishda badmintonning o'rni.....	206
12.1. Ommaviy badmintonning tashkiliy masalalari.....	206
12.2. Badminton mashg'ulotlarini o'tkazish tartibi.....	209

XIII BOB.

Texnik tayyorgarlik.....	213
--------------------------	-----

13.1. Texnik tayyorgarlik va uni pirovard natijasi.....	213
13.2. Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar.....	216
XIV BOB.	
Taktik - strategik tayyorgarlik.....	220
XV BOB.	
Jismoniy-funksional tayyorgarlik.....	223
15.1. Jismoniy va funksional tayyorgarlik haqida tushuncha.....	223
5.2. Jismoniy sifatlarni baholash testlari va me'yoriy ko'rsatkichlar.....	228
XVI BOB.	
Psixologik tayyorgarlik.....	232
XVII BOB.	
Yuqori razryadli badmintonchilar bilan mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari.....	238
XVIII BOB.	
Musobaqa faoliyatini boshqarish.....	243
TESTLAR.....	247
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	257

O.M. Savatyugin,
M.Yu. G'aniyeva,
S.F. Suleymanova

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (BADMINTON)

Muharrir: *M. Rustamov*

Tex. muharrir: *F. Tishaboyev*

Musavvir: *D. Azizov*

Musahhih: *N. Hasanova*

Kompyuterda

sahifalovchi: *U. Vaxidov*

Litsenziya AI № 2840, 03.08.2017 y

Bosishga 2017-yil 15 oktabrda ruxsat etildi. Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'ozi.
Times New Roman garniturasida. Shartli bosma tabog'i. 16,0. Nashr tabog'i 16,5.
Adadi 300 nusxa.

“BARKAMOL FAYZ MEDIA” nashriyoti. Toshkent sh.,
Mirobod tum. Shaxrisabz-42.

18.1. Tashkent davlat universiteti
18.2. Tashkent davlat universiteti
18.3. Tashkent davlat universiteti
18.4. Tashkent davlat universiteti
18.5. Tashkent davlat universiteti
18.6. Tashkent davlat universiteti
18.7. Tashkent davlat universiteti
18.8. Tashkent davlat universiteti
18.9. Tashkent davlat universiteti
18.10. Tashkent davlat universiteti

SPORT PEDAGOGIK MAHOLATI

18.11. Tashkent davlat universiteti
18.12. Tashkent davlat universiteti
18.13. Tashkent davlat universiteti
18.14. Tashkent davlat universiteti
18.15. Tashkent davlat universiteti
18.16. Tashkent davlat universiteti
18.17. Tashkent davlat universiteti
18.18. Tashkent davlat universiteti
18.19. Tashkent davlat universiteti
18.20. Tashkent davlat universiteti

18.21. Tashkent davlat universiteti
18.22. Tashkent davlat universiteti
18.23. Tashkent davlat universiteti
18.24. Tashkent davlat universiteti
18.25. Tashkent davlat universiteti
18.26. Tashkent davlat universiteti
18.27. Tashkent davlat universiteti
18.28. Tashkent davlat universiteti
18.29. Tashkent davlat universiteti
18.30. Tashkent davlat universiteti

18.31. Tashkent davlat universiteti
18.32. Tashkent davlat universiteti
18.33. Tashkent davlat universiteti
18.34. Tashkent davlat universiteti
18.35. Tashkent davlat universiteti
18.36. Tashkent davlat universiteti
18.37. Tashkent davlat universiteti
18.38. Tashkent davlat universiteti
18.39. Tashkent davlat universiteti
18.40. Tashkent davlat universiteti

18.41. Tashkent davlat universiteti
18.42. Tashkent davlat universiteti
18.43. Tashkent davlat universiteti
18.44. Tashkent davlat universiteti
18.45. Tashkent davlat universiteti
18.46. Tashkent davlat universiteti
18.47. Tashkent davlat universiteti
18.48. Tashkent davlat universiteti
18.49. Tashkent davlat universiteti
18.50. Tashkent davlat universiteti

18.51. Tashkent davlat universiteti
18.52. Tashkent davlat universiteti
18.53. Tashkent davlat universiteti
18.54. Tashkent davlat universiteti
18.55. Tashkent davlat universiteti
18.56. Tashkent davlat universiteti
18.57. Tashkent davlat universiteti
18.58. Tashkent davlat universiteti
18.59. Tashkent davlat universiteti
18.60. Tashkent davlat universiteti

**“Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi” da chop etildi.
100066, Toshkent sh., Olmazor ko‘chasi, 171-uy.**

ISBN 978-9943-5143-3-1



9 789943 514331