



J.J. Mahmaraimov

BADMINTON IXTISOSLIGIGA KIRISH

795.344(0458)
111

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI FAN
VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

J.J. Mahmaraimov

BADMINTON IXTISOSLIGIGA KIRISH

o'quv qo'llanma



O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

No

8/4.3011/5

TOSHKENT

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ -2025

UO'K: 796.344(075.8)

KBK: 75.744я73

Muallif:

O'z.DJTSU "Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati" kafedrası o'qituvchisi. J.J. Mahmaraimov

Taqrizchilar:

O'z.DJTSU "Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslu-biyati" kafedrası mudiri dotsent M.Yu. G'aniyeva

Toshkent to'qimachilik va yengil sanoat inistituti, ijtimoiy fanlar va jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti N.B. Asilbekov

J.J. Mahmaraimov. "Badminton ixtisosligiga kirish" [Matn]: o'quv qo'llanma / T - «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ 2025 - 236 b.

Mazkur o'quv qo'llanmada badminton o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi, o'yin qoidalari, o'yin texnikasi va taktikasi hamda ularni o'rgatish usuliyatlari, hakamlik asoslari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish usullari kabi masalalar yoritilgan bo'lib, undan jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari, MOF tinglovchilari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya o'qituvchilari foydalanishlari mumkin.

В это учебное пособие включены история бадминтона, правила игры, игровая техника и тактика, методы их обучения, основы судейства, организация и проведение соревнований и оно рекомендуется для пользования студентам, слушателем ФПК, учителям физического воспитания академических лицеев и профессиональных колледжей.

This tutorial includes the history of badminton, the rules of the game, the game technique and tactics, the methods of their training, foreign football experiences, the basics of judging, the organization and conduct of competitions and it is recommended for students and teachers of physical education of general schools, academic lyceums and professional colleges.

ISBN 978-9910-8287-0-6

© «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI», 2025

© J.J. Mahmaraimov, 2025

KIRISH

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarini ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelinmoqda. Muhtaram yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi bilan, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash tobora ustuvor yo'nalishga aylanib bormoqda, "Parij 2024" yozgi olimpiya o'yinlarida sportchilarimizning erishgan yutuqlarini ko'rishimiz mumkin. Muhtaram yurtboshimizning qaror va farmonlari ham sportni yanada rivojlantirishda dasturil amal bo'lib kelmoqda, "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida" Sport-ta'lim muassasalari faoliyati rivojlanishining o'rta va uzoq muddatli istiqbollarini belgilash, ularda olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan ularni boshqarish va moliyalashtirish tizimini takomillashtirish, shuningdek, moddiy-texnik va resurs imkoniyatlarini yanada kengaytirish yo'lida O'zbekiston Respublikasining "ilm-fan sohasini 2030 yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmoni, Respublikada badminton sport turini yanada keng rivojlantirish, aholining keng qatlamlarini, xususan, yoshlarni badminton sport turi bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish to'g'risidagi hukumat qarorlari buning yorqin dalilidir.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohatlarni xalq manfaatlari yo'lida izchil davom ettirish maqsadida "O'zbekiston-2030" strategiyasi, 2023-yil 30-aprelda o'tkazilgan referendumda umumxalq ovoz berish orqali O'zbekiston Respublikasining yangi tahrirdagi Konstitutsiyasi qabul qilinganligi va uning 48-moddasida yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun, keng ko'lamli shart-sharoitlar yaratadi.

E'tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyat-laridan biri hisoblanadi.

Talaba-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, talaba-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naltirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Umid nihollari", "Universiada" talaba sportchilar o'rtasida tashkil qilinadigan "talabalar ligasi" hamda aholining keng qatlamini sportga jalb qilish uchun "Besh tashabbus olimpiadasi" kabi sport musobaqalarining ko'payishi aholi orasida sog'lom turmush tarzini keng ko'lamda targ'ib qilish ishlari muhtaram yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyev tomoni-dan sportni yanada rivojlantirishga qaratilgan sa'y-harakatlari, olib borayotgan siyosatlarini fikrimiz dalilidir.

Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish, aholining turli qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxs jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Jismoniy tarbiya o'quv jarayonining maqsadli rejalashtirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonining samarali tashkil etilishiga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Taklif etilayotgan o'quv qo'llanmasi belgilangan talablar asosida tayyorlangan. Umid qilamizki, badminton sport turining talaba-yoshlar o'rtasida yanada ommalashuviga yordam beradi.

I BOB. BADMINTON SPORT TURINING KELIB CHIQISH TARIXI HAMDA RIVOJLANISH BOSQICHLARI.

Badminton sport turi eng qadimgi o'yinlardan biri bo'lib, sport tarixchilarining izlanishlari natijasida badminton o'yiniga o'xshash o'yin jarayoni aks etgan rasmlar, raketkalar qoldiqlari va volanlar topilgan. Yana ayrim tarixiy manbalarga e'tibor qaratadigan bo'lsak badminton o'yini dastlab ochiq maydonlarda o'tqazilgan. Bir necha ming yillar avval dunyoning qator mamlakatlarida, xususan Gretsiya, Xitoy, Yaponiya, Hindiston va Afrika kabi davlatlarda ushbu o'yin mavjud bo'lgan. "Uchuvchi pat" deb nomlangan qadimiy sport o'yini Xitoyda eramizdan ming yil oldin ham ma'lum edi. [4-120 b.]



1-rasm. Badminton o'yini XVI asr 2-rasm. dastlabki volanlar

Yaponiyada "oyabane" deb atalgan o'yin bir nechta g'oz pati va quritilgan sakura mevasidan tayyorlangan volanni yog'och raketkalarda oshirib tashlashga asoslangan (3-4 rasm).



3-4-rasmlar. Qadimgi Xitoy X-XI asrlar

Fransiyada bunday o'yin "je-de-pom" (olma bilan o'ynash) deb nomlangan. XVI-asrning elliginchi yillarida Shvetsiya qirolichasi Kristina (5-rasm) Stokgolmdagi Royal Palas (Qirolik saroyi) yaqinida saroy a'yonlari va xorijiy mehmonlar bilan "patli koptok" o'ynash uchun maxsus kort qurdiradi. Mazkur kort Shvetsiya poytaxtida haligacha saqlanib qolgan hamda bugungi kunda cherkov mulki hisoblanadi. [2-56 b.]



5-rasm. Shvetsiya qirolichasi XVI-asr



6-rasm. Saroy a'yoni XVI-asr

XIX asrda Angliyada gersog Beford xonadonida volan o'yini, ayniqsa, juda ommalashadi. Gersog badminton Assotsiatsiyasining homiysi bo'lgan. Bugungi kunda u egalik qilgan Front Xollda ko'hna raketka va volanlarning ajoyib kolleksiyasi saqlanadi. 1860-yilda Isaak Sprat badminton haqida kitob yozdi va unda ushbu o'yinning ilk qoidalarini tavsiflab berdi.

Zamonaviy badmintonning vatani Angliya hisoblanadi, u qadimgi hindlarning "pune" yoki "peona" deb nomlanuvchi o'yinidan kelib chiqqan bo'lib 1860-yillarda Britaniya armiyasi askarlari o'zlashtirishgan va uni katta qiziqish bilan o'ynay boshlashgan. Bu o'yinning Yevropada tarqalishida Angliya gersogi Bofortning hissasi katta bo'lgan.



7-rasm. Gersog Bofort

O'n to'qizinchi asrning ikkinchi yarmiga kelib zamonaviy badminton taraqqiy eta boshladi, 1873-yilda gersog o'ziga tegishli yerda ilk havaskorlik kortini bunyod etgan. O'yin o'sha yerdagi qasr – "Badminton haus"ning nomi bilan atala boshladi. To'rt yil o'tgandan so'ng Angliyada o'yinning ilk qoidalari asosida klub tashkil qilindi. Uning ko'p paragraflari hozirgi kungacha saqlanib qolgan. Albatta, dastlabki turnirlar o'ziga xos xarakterga ega edi.

Erkaklar klubi Nizomiga ko'ra, ular o'sha paytda urfda bo'lgan kiyimda, ya'ni qora syurtuk (erkaklarning uzun belburma kamzuli) va poshnali etiklarda, kortga chiqishlari lozim edi. Ayollarga esa, uzun yubka va keng rangli shlyapalarda o'ynashga ruxsat berilgan. [5. 48-58 b.]

Qadimdagi ayollar va erkaklar kiyimlari



8-rasm. Angliyada badminton liboslari klubida o'tkazilgan aralash



9-rasm. Badminton juftlik musobaqasi

Dastlabki zamonaviy badminton klubi Angliyada 1875-yilda tashkil qilindi, 1877-yilda esa bu yerda ilk qoidalar yaratildi.

Badminton Assotsiatsiyasining birinchi Prezidenti qo'mondon Dolbi bo'ldi, u yangi qoidalarni yaratishda faol ishtirok etdi.

1893-yilda Angliya badminton Assotsiatsiyasi rasmiy o'yin qoidalari tartibini, e'lon qildi.

1898-yilning martida badminton bo'yicha birinchi rasmiy turnir bo'lib o'tdi, bir yildan so'ng 1899-yilning aprelida esa Angliyada mamlakatning dastlabki chempionati tashkil qilindi.

Keyingi 10 yil davomida Angliyada yuzlab klublar ochildi va o'yin asta-sekin sayyora bo'ylab tarqala boshladi.

1902-yilda Irlandiyaning Dublin shahrida Angliya va Irlandiya terma guruhleri o'rtasida birinchi xalqaro badminton matchi bo'lib o'tdi.



10-rasm. Angliyada o'tkazilgan birinchi turnir

1.1. Badmintonning xalqaro miqyosida rivojlanishi

Yillar davomida tashkilot bir nechta timsollarga ega bo'ldi. Dastlab IBF logotipi qo'llangan. U 2007-yilda BWF-shaklidagi yangi logotipni qabul qildi, 2012-yilda esa yana yangi, qayta ishlangan logotipga ega bo'ldi.



IBF logotipi (1934-2007)

BWF logotipi (2012- h.v.)



BWF logotipi (2007–2012)

Jahon badminton Federatsiyasi (BWF)–Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi (XOQ) tomonidan tan olingan xalqaro tashkilot. U 1934-yilda Xalqaro Badminton Federatsiyasi (IBF) sifatida to‘qqiz a‘zo mamlakat (Kanada, Daniya, Angliya, Fransiya, Irlandiya, Gollandiya, Yangi Zelandiya, Shotlandiya va Ueles) bilan tashkil etilgan.

Butunjahon Badminton Federatsiyasi (BWF) 1981-yilda Jahon Badminton Federatsiyasi tomonidan tan olingan badminton sporti bo‘yicha xalqaro tashkilot bo‘lib, IBF Jahon Badminton Federatsiyasi bilan birlashtirilgan va 2006-yilda tashkil etilgan. 24-sentyabrda Madridda bo‘lib o‘tgan favqulodda umumiy yig‘ilishda tashkilot nomi Butunjahon Badminton Federatsiyasi (BWF) deb o‘zgartirilgan. BWF (IBF sifatida) tashkil etilganida uning bosh ofisi Buyuk Britaniyaning Cheltenham shahrida joylashgan edi.

2005-yil 1-oktyabrda bosh ofis Kuala-Lumpurga (Malayziya) ga ko‘chirildi. Amaldagi Prezident–Pol-Erik Xayer Larsen. Hozirgi vaqtda BWF dunyoning 5 ta qit‘a konfederatsiyalarida tashkil etilgan 176 ta a‘zo davlatiga ega.

Beshta konfederatsiya bilan dunyo xaritasi



BWF butun dunyo bo'ylab badminton sportini ommalashtirish va rivojlantirish bo'yicha mintaqaviy boshqaruv organlari bilan hamkorlik

Viloyat	Konfederatsiya	A'zolari
Osiyo	Osiyo Badminton Konfederatsiyasi (OBK)	43
Yevropa	Yevropa Badminton Konfederatsiyasi (YBK)	54
Shimoliy va Janubiy Amerika	Pan Am Badminton Konfederatsiyasi (PABK)	37
Afrika	Afrika Badminton Konfederatsiyasi (ABK)	44
Okeaniya	Okeaniya Badminton Konfederatsiyasi (OBK)	16
Umumiy		194

Quyida 1934-yildan beri BWF prezidentlarning ro'yxati keltirilgan

№.	Yil	Familiya I.Sh.	Mamlakat
1	1934-1955	Djordj Alan Tomas	 Birlashgan Qirollik
2	1955-1957	Djon Plankett-Dillon	 Irlandiya
3	1957-1959	Bryus Xey E	 Birlashgan Qirollik
4	1959-1961	ACJ van Vossen	 Gollandiya
5	1961-1963	Djon MakKallum	 Irlandiya

6	1963-1965	Nils Peder Kristensen	 Daniya
7	1965-1969	Devid Blumer	 Birlashgan Qirollik
8	1969-1971	Xamfri Chilton	 Birlashgan Qirollik
9	1971-1974	Ferri Sonnevil	 Indoneziya
10	1974-1976	Styuart Vyatt	 Birlashgan Qirollik
11	1976-1981	Stellan Moxlin	 Shvetsiya
12	1981-1984	Kreyg Ridi	 Birlashgan Qirollik
13	1984-1986	Pol-Erik Nilson	 Daniya
14	1986-1990	Yan Palmer	 Yangi Zelandiya
15	1990-1993	Artur Djons	 Birlashgan Qirollik
16	1993-2001	Lu Shenjun	 Xitoy
17	2001-2005	Korn Dabbaransi	 Tailand
18	2005-2013	Kan-Yon-Chjun	 Janubiy Koreya
19	2013-h.v	Pol-Erik-Xoyer Larsen	 Daniya

Federatsiyaning vazifalaridan biri turli musobaqalar o'tkazishdir.

1939-yil Xalqaro badminton federatsiyasining navbatdagi sessiyasida taniqli Britaniyalik sportchi Djordj Alan Tomas badminton bo'yicha xalqaro chempionatni o'tkazishni taklif qildi. Badminton bo'yicha erkaklar o'rtasidagi jahon chempionatiga, Djordj Alan Tomas ismi bilan, "Tomas Kubogi" deb nom berildi.

Musobaqani har ikki yilda bir marta o'tkazilishi kelishib olindi, O'sha yili u g'oliblarni taqdirlash uchun namunali kubokni taqdim etdi.



*11-rasm Tomas
Kubogining namunaviy
ko'rinishi*



*12-rasm Uber
Kubogining namunaviy
ko'rinishi*

1941-1942 yilgi mavsumda birinchi musobaqani o'tkazishga qaror qilindi, ammo Ikkinchi Jahon urushining boshlanishi, musobaqa bo'lishiga to'sqinlik qildi. Natijada 1948-1949 yilgi mavsumda chempionatlar boshlandi. Turnir dastlab har uch yilda bir marta o'tkazildi.

1984-yildan beri u Uber kubogi bilan birlashtirildi (ayollar o'rtasidagi shunga o'xshash musobaqa) va unga parallel ravishda har ikki yilda bir marta o'tkazila boshlandi.

Britaniyalik taniqli badmintonchi. Elizabeth Uber (ya'ni Korbin) 1950-yilda badminton bo'yicha jahon chempionatini o'tkazish g'oyasini ilgari surdi-bu erkaklar jamoalari uchun Tomas kubogiga o'xshaydi. Uber Kubogi, badminton bo'yicha ayollar o'rtasida, har ikki yilda bir marta o'tkaziladigan jahon chempionati hisoblanadi.

Birinchi marotaba bunday chempionat 1957-yilda bo'lib o'tgan, so'ngra har uch yilda bir marta o'tkazilgan. 1984-yildan boshlab jadval o'zgartirildi, musobaqalar har ikki yilda bir marta Tomas kubogi bilan bir vaqtda o'tkazila boshlandi.

Indoneziya Badminton uyushmasining asoschisi. Taniqli sportchi Dik Sudirman sharafiga musobaqa tashkil qilindi. (musobaqaga "Sudirman Kubogi" deb nom berildi).

Sudirman Kubogi-badminton bo'yicha aralash jamoalar o'rtasida har ikki yilda bir marta o'tkaziladigan jahon chempionati bo'lib, unda har bir tur 5 ta matchdan iborat: ayollar va erkaklar yakkalik, ayollar va erkaklar juftligi va aralash juftliklar.



*13-rasm Sudirman
Kubogining namunaviy
ko'rinishi*

Musobaqaning birinchi turniri ilk bor 1989-yil 24-29 may kunlari Janubiy Jakartada bo'lib o'tdi, g'oliblarni taqdirlash uchun namunaviy kubog taqdim qilindi.

1992-yilda Barselonadagi Olimpia o'yinlarida badminton Yozgi Olimpiada dasturiga kiritildi.

Badminton o'yinida volanning maksimal uchishining eng yuqori tezligi 423 km/dan ziyod.

1.2. O'zbekistonda badmintonning rivojlanishi



O'zbekiston Respublikasi Mustaqillikka erishgan yillaridan boshlab jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ahamiyatli muvaffaqiyatlarga erishildi, natijada sportning ham milliy turlari hamda xalqaro turlarining ommalashuvi va rivojlanishiga katta e'tibor qaratilmoqda.

O'zbekiston Respublikasida badmintonning keyingi rivojlanishi, aholi orasida hayotning sog'lom turmish tarzini tashviqot qilish va sport mahoratini oshirish maqsadida 2011-yilning 26-avgustida O'zbekiston Badminton Federatsiyasi tashkil qilindi. Shu yilning sentyabrida bizning Milliy Federatsiya Butunjahon badminton Federatsiyasi va Osiyo badminton konfederatsiyasiga a'zo bo'ldi.

O'tgan qisqa vaqt mobaynida mamlakatimizda ko'plab badminton bazalari barpo etildi. Andijon, Buxoro, Xorazm, Navoiy va Toshkent shahrida joylashgan bazalarda yosh badmintonchilarni tarbiyalab, katta arenaga olib chiqish ishlari faol olib borilmoqda.

O'zbekiston badminton Federatsiyasining yangi sport inshooti 2018 yilning 27-oktabrda o'z faoliyatini boshladi.

O'zbekiston badminton Federatsiyasi sporchilarning mahoratini oshirishga katta e'tibor qaratib kelmoqda. Butunjahon badminton federatsiyasining "Shuttle Time" dasturi asosida yurtimizning 200 nafar badminto chisi bilan o'quv mashg'ulotlari o'tkazilib, master-klass tashkil etildi.



14-rasm O'zbekiston badminton federatsiyasining zamonaviy sport inshooti

Federatsiya nafaqat poytaxtda, balki viloyatlarda ham badmintonni ommalashtirish va rivojlantirish bo'yicha muntazam tadbirlarni amalga oshirib kelmoqda. Iqtidorli fidoyi murabbiylardan Ziyayeva Nigora (Sirdaryo), Reshat Settarov (Navoiy), Sardor Dalimov (Andijon), Yana Katrich (Toshkent), Yusupov Shuxratlar (Jizzax) kabi fidoiy murabbiylar yosh istedadli badmintonchilarni tarbiyalashmoqda. O'zbekiston yoshlar terma jamoasi murabbiysi Xikmatov Shaxriyor hamda mamlakat terma jamoasi v.b bosh murabbiyi Artyom Savatyugin badmintonchilarimizning Xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etishlari uchun harakat qilishmoqda.

Ta'kidlash joizki, ayni paytda O'zbekistonda 9710 mingga yaqin odam badminton bilan shug'ullanmoqda, bu raqam esa yaqin yillarda yanada ortib borishi kutilmoqda.

Respublika bo'yicha sport maktablarida 110 ta badminton bo'limlari mavjud. Badminton bilan doimiy shug'ullanib kelayotgan

9710nafar sportchilarga 280 nafar murabbiylar ta'lim bermoqda. O'zbekistonlik sportchilar 2020-2025-yillar davomida badminton bo'yicha xalqaro musobaqalarda 71 ta medal (15 ta oltin, 15 ta kumush, 41 ta bronza) qo'lga kiritgan.

Mamlakatimiz badmintonchilarining asosiy maqsadi – Osiyo qit'asi va jahon miqyosidagi xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishdir.

II BOB. BADMINTONCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH.

2.1. Badmintonchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi to'g'risida tushincha.

Jahon miqyosida badmintonchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligi yangi bosqichga ko'tarildi, va raqobat tobora keskinlashib bormoqda. Shu boisdan sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga alohida etibor berish kerak. Jismoniy tayyorgarlik deganda inson tanasining turli organlari va tizimlarining faoliyati, shu jumladan tezlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlari tushuniladi.

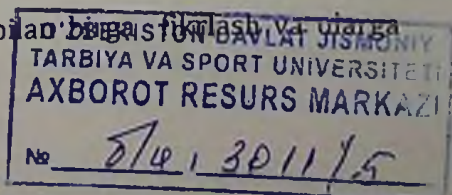
Sportchilar mahoratini ko'p hollarda katta hajmdagi yuklamalarni bajarish hisobiga takomillashtiriladi, bunda qo'llaniladigan vositalarning o'ziga hos xususiyatlari hisobga olinmaydi. Ko'pgina sport turlarida tayyorgarlikning turli vositalaridan foydalanish masalasiga ko'p sonli ishlar bag'ishlangan.

Hozirgi paytda pedagogik amaliyotda sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning noan'anaviy vositalari ham keng qo'llanilmoqda. Ularga turli xil trenajyor qurilmalari va moslamalar yordamida rivojlantirish uslubini kiritish mumkin. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari va uslublarini yanada oqilona tuzish ikkita o'zaro bog'liq yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi. Birinchisi umumiy ravishda ananaviy usul yordamida rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, ikkinchisi esa noan'anaviy mashqlar yordamida rivojlantirish vositalarini tanlash va ulardan oqilona foydalanish bilan bog'liq. Bu ikkita yo'nalish alohida emas, balki kompleks holda, bir-birini to'ldirib amaliyotda qo'llash tavsiya etiladi. Ayniqsa oliy sport mahorati bosqichida sportchilarni har tomonlama jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir. Bundan tashqari, volanga zarba berish texnikasiga to'liq egalik qilish, taktik vazifalarni amalda bajarish, ijodiy fikirlash hamda yangi taktik harakatlarni mohirona qo'llashdan iborat. Maxsus jismoniy sifatlar, ya'ni tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirishda. Bularning barchasi patli volan o'yini uchun juda zarur. Yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni bajarish maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha mavjud bo'lgan vosita va uslublari qo'llanilishi mumkin. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni o'yinning muayyan holatdan kelib chiqqan holda amalga oshirish lozim, ya'ni o'yindagi harakatlarning xususiyatlari, volanning uchishi, bu bilan bog'liq bo'lgan maydondagi harakatlarni hisobga olgan holda mashq va komplekslarni tanlash lozim.

Badminton sport turi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Shuning uchun badmintonchilar asosiy ko'nikmalar va oyoq harakatlarini o'zlashtirish asosida jismoniy tayyorgarlikka e'tibor berishlari kerak. Jismoniy qobiliyatini rivojlantirishda sport turining texnik elementlari bilan ifodalanadi, bu ilg'or, yuqori texnologiya darajasi va mashg'ulotlar darajasini oshirish taktikasi uchun mustahkam poydevor yaratish mumkin, bu esa sportchilarning og'ir yuklamalarga tayyorgarligi va moslashish qobiliyatini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlik asoslarini rivojlantirishda murabbiyning tutgan o'rni beqiyosdir. Yaxshi jismoniy tayyorgarlik esa badmintonchining mashq qilish muddatini uzaytirishi mumkin; sport jarohatlarini samarali oldini olish va sportchilarning yaxshi psixologik sifatini tarbiyalashi mumkin. Tananing turli funksiyalarini takomillashtirish sportchilarga qisqa vaqt ichida jismoniy yuklamalar va jismoniy sifat o'rtasidagi hamkorlikka erishish uchun a'zolari tayyor qilish va startlarga tayyorlash, shu bilan bog'liqdir. Bularning barchasi o'zaro munosabat bildirish imkonini beradi.



Badminton yoshlar va talabalar orasida juda mashhur; agressiv sport turlari tarmog'iga kiradi. Ommaviy sport dasturi sifatida so'nggi yillarda xalqaro musobaqalarda tobora ko'proq e'tiborga sazovor bo'lib, ko'plab yoshlarni kasbiy ta'lim va tarbiya mashg'ulotlariga jalb etmoqda. Badminton bo'yicha mashg'ulotlar ko'nikmalarni o'rgatish, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlikka bo'linadi. Ko'plab adabiyotlar va amaliyotlar shuni ko'rsatadiki, an'anaviy badminton sportida o'qitish ko'plab o'rganish ko'nikmalariga asoslanadi va badminton sportida jismoniy holati nisbatan e'tiborga olinadi chunki tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatleri muhim hisoblanadi.

Shu jumladan mamlakatimizda badminton iqtidorlarining zaxirasi sifatida yosh badmintonchilarni raqobatbardoshlilik qobiliyatini bosqichma-bosqich oshirish va sifatlarini jadal rivojlantirishning oltin bosqichida turibdi. Shuningdek, ular jismoniy tayyorgarlikni ilmiy va oqilona olib borishi, yosh sportchilarni yoshlikdan sport qobiliyatiga mustahkam zamin yaratishi, ularning iste'dodini mamlakatning ko'zga ko'ringan sportchilariga yetishtirishi kerak.

Agarda e'tibor berib qaraydigan bo'lsak olimpiya o'yinlari kabi yirik xalqaro musobaqalarda medallarni qo'lga kiritgan ko'plab xitoylik sportchilar barcha turdagi sport maktablaridan keladi. Turli darajadagi barcha turdagi sport maktablari har yili nafaqat minglab sport mutaxassisliklarini barcha olimpiya va paraolimpiya markazlari va universitetlarga yetkazib beradi, balki jamiyat uchun ko'plab o'rta sport mutaxassislari va o'n minglab sport kadrlarini tayyorlaydi va sport samarasini har tomonlama rivojlantirishga ko'p omil bo'ladi. Maktablarda shug'ullanuvchi yosh sportchilar Xitoy xalqining sportdagi mustahkam tarkibiy qismiga aylandi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash jarayonida badminton sport turiga asoslangan yondashuvning chuqur mohiyati shundaki, u nafaqat bilimlarni egallashga yaniy nazariy amaliy tushunchaga ega bo'lishi, balki metodlarga ham e'tiborni qaratishi

lozim. Bu o'zlashtirish, kognitiv rivojlanish bo'yicha fikrlash va faoliyat shakllari va usullari haqida inson kuchi va ijodkorligida nomoyon bo'ladi.

Bu yondashuv tayyor ma'lumotni yetkazishning og'zaki usullari va shakllariga, o'rganishning passivligiga, bilimlarning o'zi faoliyatda amalga oshirilmaydigan ko'nikma va malakalarning foydasizligiga qarshi turishi muhimdir. Demak mashg'ulotda kechadigan xatolarni musoboqada takrorlamasligi kerak bo'ladi.

Pedagogik faoliyatni o'rganishning yo'nalishlaridan biri tahlildir jismoniy tayyorgarlikni ham tahlil qilish muhim sanaladi, zarur kasbiy ko'nikmalar. Xususan, yondashuvga asoslangan pedagogikaning tuzilishini ko'rib chiqishda ko'nikmalarni aniqlash va tasniflash bo'yicha yetakchi komponentlarini ta'kidlaydigan tadbirlar. Shu bilan birga, ular quyidagilarni ajratib ko'rsatishadi: gnostik, konstruktiv, kommunikativ, tashkiliy va konstruktiv, tashkiliy, kommunikativ, tadqiqot, pertseptiv, didaktik pedagogik faoliyatning tarkibiy qismlari orqali sportchining jismoniy tayyorgarlarligini oshirish mumkin deb yozishadi. Ayrimlari esa amaliyotda qo'llaniladigan amaliy yuklamalarni to'g'ri taqsimlashning o'zi kifoyadeb bilishadi. O'qituvchilik va murabbiylik faoliyatining tuzilishi haqidagi bu g'oya maxsus ko'nikmalarning mavjudligini nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya mutaxassisi (yoki murabbiyning) kasbiy tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismi pedagogik mahoratni shakllantirishdir. Ikkinchi qismi esa yo'nalish bo'yicha malaka darajasi ko'p jihatdan o'qituvchi va murabbiyning kasbiy muvaffaqiyatini belgilaydi va tayyorgarlik sifatini baholashning yetakchi mezonlaridan biri hisoblanadi.

So'nggi paytlarda jismoniy tarbiya yo'nalishining kasbiy pedagogik mahorat muammosi bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda ilmiy tomonlama faollashdi va turli yo'nalishlarda olib borilmoqda. Jumladan, nazariy bilim va malakalarning mazmuni va tuzilishini qayd etuvchi kasbiy rejalar ishlab chiqilmoqda ko'pgina asarlarda mazmun, shakl, vosita va usullar masalalari o'rganilgan pedagogik

mahoratni shakllantirish, o'qituvchining turli vazifalari belgilandi. Shunday qilib Pedagogik mahorat kasbiy pedagogik faoliyatning konstruktiv, tashkiliy va kommunikativ tarkibiy qismlariga muvofiq tasniflanadi.

Murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatining mohiyati bu boshqaruvdir mashg'ulot jarayonida, sportchilarni rivojlantirish va tarbiyalash va yaxshi o'qitish orqali pedagogik faoliyatni belgilash ham mumkin. Boshqaruv samaradorligi orqali sportchilar tanasining holatini hisobga olgan holda turli xil yuklamalarning talablariga javob beradigan samarali vositalar usullarini tanlash mumkin. Sport turi bo'yicha olib borilayotgan mashg'ulotlar ko'zdan kechirish va kuzatish orqali kamchilliklarni ko'rishimiz mumkin. Sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarish kelgusidagi asosiy elementlarni o'z ichiga olgan rejalar tizimini yaratishni qamrab oladi faoliyat va uning borishini nazorat qilish, shuningdek, zarur hollarda sportchilarni tayyorlash jarayonida tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

2.2. Mashg'ulotni boshqarishda murabbiyning o'rni.

Murabbiy oldiga sportchilarning tanasini ma'lum vaqt ichida berilgan boshlang'ich holatdan yangi funksional holatga o'tkazish vazifasi qo'yiladi. Bu ularga berilgan (yuqori) sport natijasini ko'rsatishga imkon beradi. Tana holatining bunday o'zgarishi maxsus tashkil etilgan mashg'ulot tizimi va raqobatdosh ta'sirlar (yuklamalar, ularning sifat va miqdoriy xususiyatlari, mashqlar, mashg'ulot sikllari va boshqalarni almashtirish) yordamida amalga oshiriladi. Bunda "murabbiy – sportchi" tizimi shakllanadi va namoyon bo'ladi, bunda murabbiy boshqaruv quyi tizimi, sportchi esa boshqariluvchi hisoblanadi.



15-rasm. Murabbiy sportchilarning tanasini ma'lum vaqt davomidagi qizdirish mashqlari

Bunday tizimning muhim xususiyati shundaki, murabbiy bevosita nazorat qilmaydi sportchilarning tana funksiyalari tizimining boshqariladigan komponenti o'z-o'zini o'rganishga qodir bo'lgan o'z-o'zini tartibga soluvchi quyi tizim bo'lgan sportchilar tanasidir. va to'liq bo'lmagan ma'lumotlarga asoslangan o'z-o'zini takomillashtirish va murabbiy faqat rahbarlik qiladi, eng yuqori semantik darajasi orqali sportchilarning xatti-harakati shunday mashqlarni, ularning kombinatsiyalarini tanlaydi, ular ma'lum darajada ehtimollik bilan dasturlashtirilgan vosita harakatlari va shoshilinch mashg'ulot effektlarini olishga olib keladi; kechiktirilgan (barqaror va uzoq muddatli) xarakterga ega mashg'ulotlar esa sportchini harakatini biroz susaytirishi mumkin.

Boshqaruv siklining yakuniy bo'g'ini boshqaruv jarayonining samaradorligi to'g'risidagi ma'lumotlarni o'rganish va kerak bo'lganda zarur bo'lgan ma'lumotlarni joriy etish bu natijalar malum darajada yaxshi bo'lishiga olib keladi.. Nazariy bilimlarni olish jarayonini ularni amaliy qo'llash xususiyatlari bilan bosqichma-bosqich uyg'unlashtirish tegishli bilimlarni sifatli o'zlashtirish va zarur kasbiy va pedagogik ko'nikmalarni ob'ektiv shakllantirish uchun ob'ektiv volanoitlarni yaratadi.



16-rasm. Murabbiy tomonidan mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilarning harakatini to'g'irlash.

Bo'lajak mutaxassislar sport mashg'ulotlarini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga e'tibor qaratgan holda murabbiylik faoliyatiga tayyorlash metodologiyasi yaratishga imkon beradi sub'ektlar shakllanayotgan ko'nikmalarning har birining mazmunini chuqurroq tushunadilar, ko'nikmalarni tashkil etuvchi aniq harakatlar ketma-ketligi haqidagi bilimlarni mustahkamlashga yordam beradi.

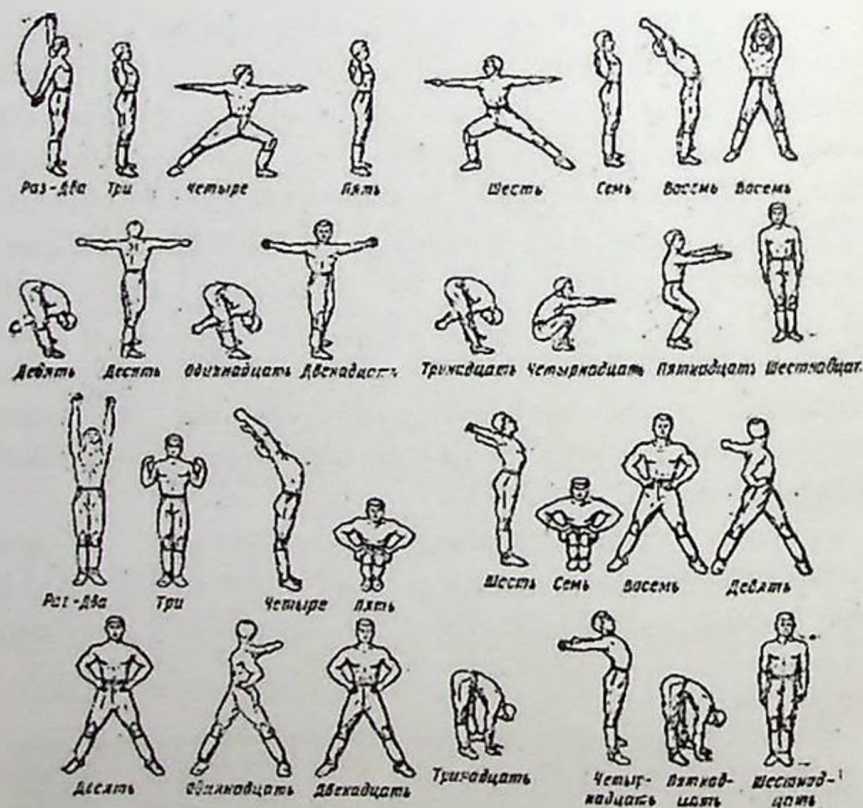
2.3. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni haqida tushuncha.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: sog'liqni mustahkamlash: hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo); harakat sifatlarini rivojlantirish; harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyl chegarasini kengaytirish; organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish; o'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarini rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)ga 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 ijroi 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 iboratdir.



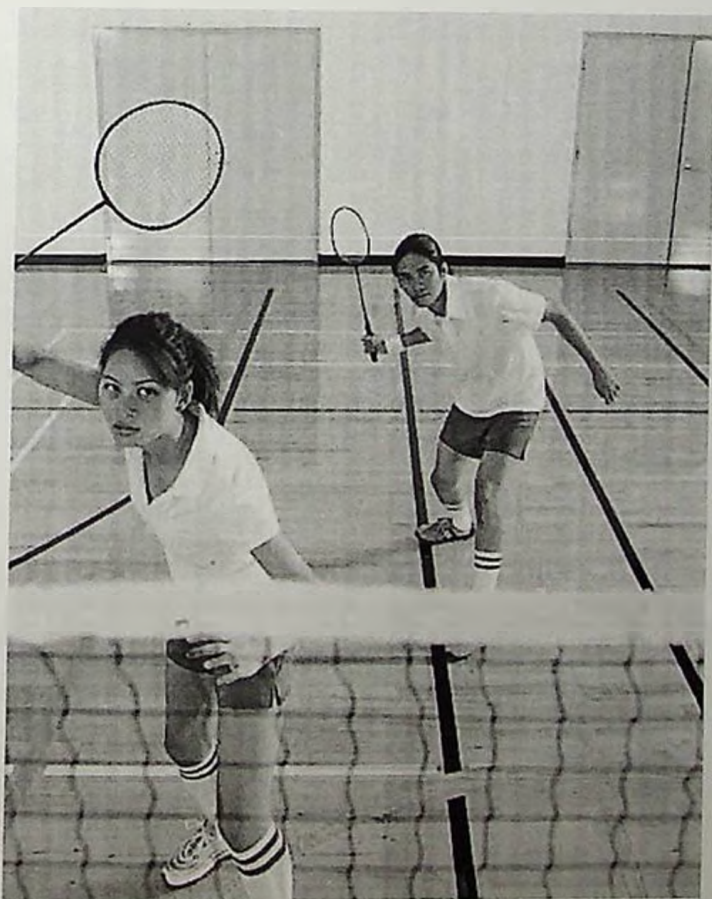


**17-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik
jarayonida bajariladigan mashqlar**

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 esa quydagicha belgilanadi: Badmintonga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, tez-kuch, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hokazo) rivojlantirish;



18-rasm. Badmintonga xos imitatsiya harakatlarini bajarish

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.

2.4. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni hal qilishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv yig'in mashg'ulotlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarni moslab qo'llanilishi asosiy vositalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga tasir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;
- chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlari;
- harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;
- chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;
- egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar



19-rasm. Tana vaznidan foydalanib qo'l kuchini rivojlantirish mashqlari.



20-rasmlar. Turli og'irliklardan foydalanib qo'l kuchini rivojlantiruvchi mashqlar.

Qo'l kuchini rivojlantirish uchun tana vazniga tayanilgan mashqlar va qo'l, bilak, panja mushaklarini rivojlantirish uchun na'munaviy mashqlar keltirilgan:

Asosiy tana vazniga tayanilgan mashqlar.

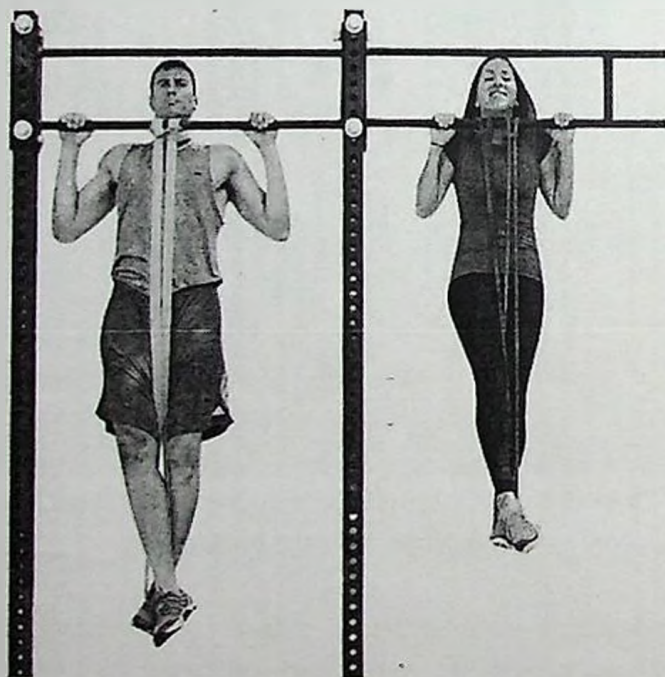
1. yotgan holda yerga tayanish.

Klassik, keng ushlanma, tor ushlanma (qo'lga ko'proq yuk tushadi) 3-4 sek, 10-20 takror

2. turnikda tortilish.

Qo'l, yelka kuchlarini rivojlantiradi. Yosh sportchilar uchun elastik lentalar yordamida boshlash mumkin

3. Qo'shpo'yada tortilish, ko'krak, yelka uchun, iloji boricha ko'proq bajarish tafsia etiladi.



21-rasm. Turnikda tortilishni yangi boshlovchilar uchun mashq.

Qo'shimcha tafsiyalar:

- Harakatlarni to'g'ri texnika bilan bajarish juda muhim.
- Haftasiga kamida 3 marta mashq qilish yaxshi natija beradi.
- Mashqlarni asta-sekin og'irlashtirish kerak bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar.

Badmintonchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish;
2. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun maydonda o'zgaruvchan xarakatdagi mashqlarni bajarish;
3. Takroriy mashq usuli - bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik kabi sifatlarni rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkon yaratishi zarur;

4. Oraliq uslub - bu asosan tezkorlik va tezkor-kuchni rivojlantirishda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari.



22-rasm. Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan mashqlar

Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli holatlarda turlicha yo'l bilan yuklama berilishi (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oralig'lari va faoliyatning tashqi vositalarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi.

2.5. Badmintonchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik (koordinatsiya) sifatlarini tarbiyalash mashg'ulotlarning asosiy qismida hal qilinadi.

Kuch qobiliyati deganda....

Kuch – bu tashqi qarshilikni mushak kuchi orqali yengish yoki unga qarshi turish qobiliyatidir. Mushak kuchi ma'lum darajada harakat tezligini belgilaydi hamda chidamlilik va chaqqonlikning vujudga kelishini ta'minlaydi.

Bunda ikkita narsani farqlash lozim:

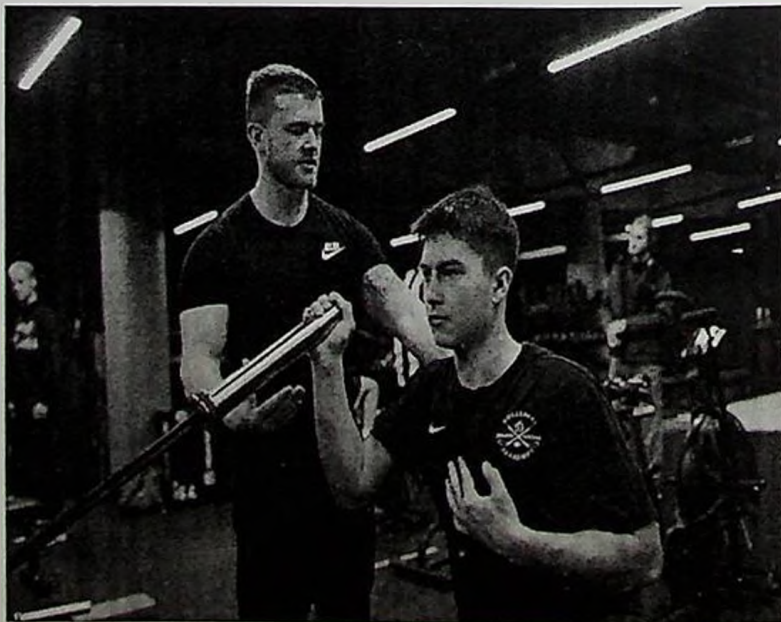
1. kuchni harakatning mexanik xususiyati sifatida;
2. kuchni insonning muayyan fazilati sifatida.

Mushaklar o'z kuchini quyidagicha namoyon qilishi mumkin:

O'z uzunligini o'zgartirmagan holda (statik, izotermik rejim);

uzunligi kamayganda (yengib o'tuvchi, miometrik rejim);

uzunligi cho'zilganda (yon beruvchi, polimetrik rejim).



23-rasm. Qo'l kuchini rivojlantiruvchi mashqlar

Yengib o'tuvchi va yon beruvchi rejimlar «dinamik rejim» tushunchasiga birlashadi. Harakat kuchi ko'p jihatdan harakatlanayotgan tananing massasiga va siljish tezligiga bog'liq. Quyidagi kuch qobiliyatlarini farqlash mumkin:

Kuch qobiliyati (statik rejimda harakatlardagi kuch);

Tezkor-kuch qobiliyati (tez harakatlardagi «dinamik kuch»).

Kuchning muhim turi bo'lib «portlovchi-kuch» hisoblanadi. «portlovchi-kuch» sportchining eng qisqa vaqt ichida kuchning katta ko'rsatkichlarini namoyon qilish qobiliyatidir.

Turli og'irlikdagi sportchilarning kuchini solishtirish uchun odatda nisbiy kuch iborasidan foydalaniladi. Nisbiy kuch deganda xususiy vaznning xar 1 kg.ga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi. Qaysidir harakatda namoyon bo'lgan kuch, xususiy vaznni hisobga olmagan holda baholaganda absolyut kuch deb ataladi. Absolyut kuch dinamometr ko'rsatikchi, ko'tarilgan shtanganing og'irligi bilan aniqlanishi mumkin.

Nisbiy kuch = absolyut kuch + shaxsiy vazn.

Bir xil mashq qilgan turli vaznli kishilarda, vazn ortishi bilan absolyut kuch ortadi, nisbiy kuch esa kamayib boradi.

Kuchning namoyon bo'lishi tashqi qarshilikni yengib o'tishda mushaklarning bardoshlilikiga bog'liq bo'ladi. Kuch odamning barcha harakatli imkoniyatlarining biologik asosini tashkil qiladi. O'yin taktikasi va texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish ko'p jihatdan ushbu sifatga bog'liq bo'ladi. Sportchi statik, dinamik, va portlovchi-kuchlarining kerakli darajalarini korsatgan taqdirdagina o'zini musobaqalarga tayyordeb hisoblaydi.



24-rasm. Yerga tayangan holda mashq bajarish.

Statik kuch-bu, kuchning boshqa hamma ko'rinishlarini asosi hisoblanadi. Dinamik kuch ko'p marotaba qaytariladigan tezkor harakatlarni ta'minlaydi. Portlovchi-kuch maksimal tezlikda bajariladigan alohida (yakka) harakatlar uchun juda muhim.

Kuchni rivojlantirish ikki turiga bo'linadi. umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Umumiy tayyorgarlik mushaklarning barcha guruhlariga maqsadli ta'sir etish va kuch ko'rinishining barcha majmualarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Maxsus tayyorgarlik o'z mohiyatiga ko'ra sportning muayyan turiga kerak bo'lgan kuch fazilatlarini maqsadli rivojlantirishga qaratilgan tezkor-kuch tayyorgarligi. Kuch tayyorgarligining asosiy qoidasi - kuchni harakat tezligi va chaqqonlik bilan birgalikda bir tekis, har tomonlama rivojlantirishdan iborat. Shu bilan birga dinamik yuklamalar usuliga ko'proq e'tibor qaratiladi.

Kuch tayyoraqrligining vositalari bo'lib qarama-qarshilikni (snaryad va jihozlarning vazni, xususiyy tana vazni, maxsus jihozlarning og'irligi va h.k.)ni yengish bilan bog'liq bo'lgan turli mashqlar hisoblanadi.

2.6. Badmintonchilarning kuch sifatini rivojlantirish.

Bugungi badminton amaliyotida sportchining kuch tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yilmoqda, bu hamma sport turlaridagi kabi sport rivojlanishining umumiy tendensiyasining oshib borishi bilan bog'liq jarayondir. badmintonda bu tendensiya nafaqat volan uzatish va hujum zarbalarini kuchayishi, balki barcha muskullar guruhini muvofiq ravishda balansli rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi. badmintondagi kuch tayyorgarligi bu muskullar kuchini rivojlanishi hamda bo'g'imlarni cho'ziluvchi komponentlari va paylarni rivojlanishidir. Kuch badmintonida o'yin samaradorligini oshirishda va shuningdek, sportchini tayanch-harakat apparati jarohatlarini oldini olishda zarurdir.

Kuchni rivojlantirish bu yetarlicha murakkab va uzoq muddatli davomli jarayon hisoblanadi. Sportchi qanchalik jismoniy mashqlarda faol harakat qilmasin, qisqa vaqt davomida muskullar kuchini tubdan oshirishni imkoniyati yo'q. Kuch potensialini rivojlanishi muskullar to'qimalarini chuqur morfologik o'zgarishlari bilan bog'liq, shuning uchun ham kuchni rivojlantirish mashg'ulotlari - tizimli ravishda va konkret uzoq muddatli mashg'ulotlar dasturida rejalashtirilgan bo'lishi lozim.

Sportchini o'zini og'irligidan foydalanib bajariladigan mashqlar.



25-rasm. Qo'l kuchini rivojlantiruvchi mashq.

Kuch sifatini rivojlantirish uchun badminton mashg'ulotlarida quyidagi mashqlardan foydalaniladi: - Gantellar, shtangalar, turli og'irlikdagi to'ldirma to'plar va boshqa og'irliklar, sherik qarshiligi yoki sport snaryadlar qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar;

Kuchni rivojlantirishda shaxsiy og'irlikdan foydalanib bajariladigan mashqlar

Gimnastika (shved) devorida:

"shved" devoriga orqa bilan osilib turgan holatda, oyoqlar uchini 90° da ko'tarib tushurish, bu mashq 25-30 martagacha qaytariladi;

“shved” devorida qarama-qarshi holatda osilib turib, oyoqni tizzadan orqaga bukish va tushurish, bu mashq 25-30 martagacha qaytariladi;

Turnikda:

Qo'llarni bukib-yozish, 15-20 martaga;

Oyoqlarga mashqlar:

Bir oyoqda o'tirib-turish, har bir oyoqda 20-30 martadan;

Tik turgan holda har bir oyoqni oldinga to'g'ri ko'tarib-tushurish, ushbu mashq har bir oyoqda 20 martadan bajariladi.



**26-rasm. Smesh zarbasini bajarishdagi
kuchni rivojlantiruvchi mashq.**



**27-rasm. Shved devoriga orqa bilan osilib turgan holatda,
oyoqlar uchini 90° da ko'tarib tushurish**

Oyoqlar orasini keng ochgan holda o'ng va chap tomonlarga navbat bilan o'tirib turish, 15-20 martadan bajariladi.

Oyoqlar kuchini rivojlantiruvchi mashqlar.

Qo'l va oyoqlar kuchini rivojlantiruvchi mashqlar.

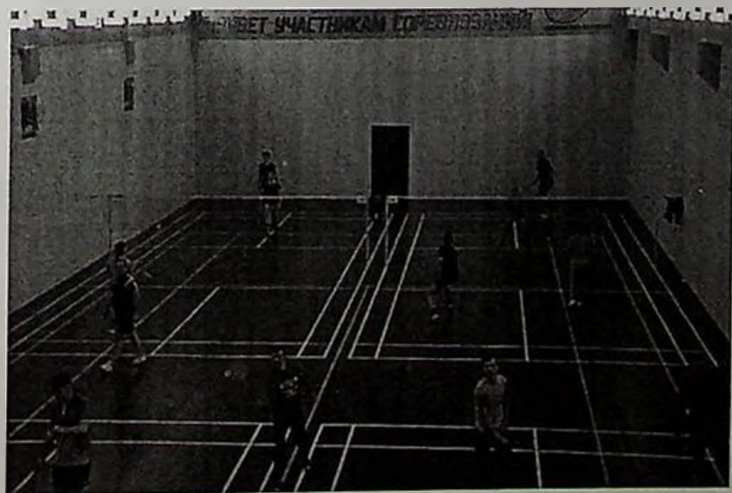
Yelka kamariga va qo'llar bilan yerga tayangan holda bajariladigan mashqlar:

- qo'llarni bukib yozish turli dastlabki holatlardan: yotib tayangan holda, tizzaga yotgan holda, bir oyoq tizzasiga yotgan holda, oyoqlarni gimnastik skameykasiga qo'yib;

- raketka bilan volanni yuqoriga urish, 100 marta;

- raketka bilan volanni maydondagi belgilangan joyga (nishonga urish) 100 marta;

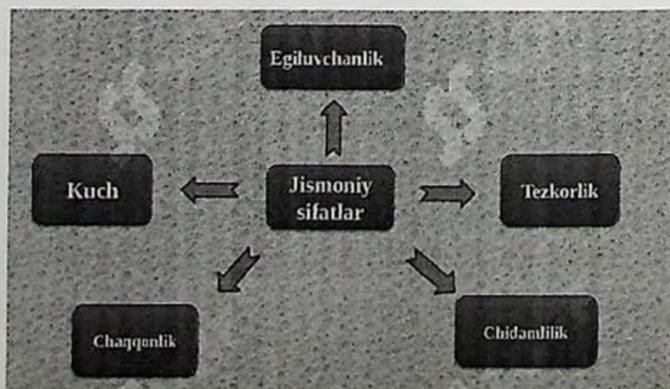
Badminton o'yini - bu tez harakatlar bilan bajariladigan yopiq sport zallarida o'ynaladigan o'yin turi bo'lib bu o'yin jarayonida jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham boshqa sport turlaridan ancha farq qiladi va murakkabligi bilan ajralib turadi. Badmintonda muvaffaqiyat qozonish uchun sizga ajoyib harakat tezligi va chaqqonlik, chidamlilik darajasi kerak bo'ladi. Badminton uchun harakat talablari qanday ekanligini ko'rib chiqadigan bo'lsak.



28-rasm. badminton uchun muhim bo'lgan yopiq zallar ko'rinishi.

Mashg'ulotlarda badmintonchining o'ziga xos ehtiyojlarini hisobga olgan holda sportga xos bo'lishi kerak. O'yin va badminton mashqlari kabi maydon mashg'ulotlari ba'zi harakat afzalliklarini beradi, ammo u sport zalida qarshilik mashqlari va boshqa mashg'ulotlar kabi qo'shimcha maydondan tashqari mashg'ulotlar bilan to'ldirilishi kerak.

Bu yerda badminton uchun muhim bo'lgan o'ziga xos jismoniy sifatlari uchun mashq qilish haqida ko'proq ma'lumot berishimiz mumkin asosiy harakatlar faoliyatni to'liqligicha ochib berishi va mukammal harakatlar jamlanmasini eng yuqori darajada bajarishi uchun kerak bo'lgan sifatlari quydagilardan iborat.



2.7. Badmintonchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish.

Tezkorlik – bu qisqa vaqt ichida belgilangan masofani bosib o'tish yoki ma'lum bir vazifani bajarish qobiliyatiga aytiladi. Tezlik deganda inson harakatining bevosita va asosan tezlik xususiyatlarini hamda harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlari majmuasi tushuniladi. Maksimal tezlikda bajarilgan harakatlari o'zining fiziologik xususiyatlariga ko'ra bajariladigan harakatlardan farq qiladi. Eng asosiy farq shundan iboratki, harakatni maksimal tezlikda bajarish vaqtida sensor korreksiyalar qiyinlashadi. Katta tezlikda juda aniq harakatlarni bajarishning qiyinligi shu bilan izohlanadi.

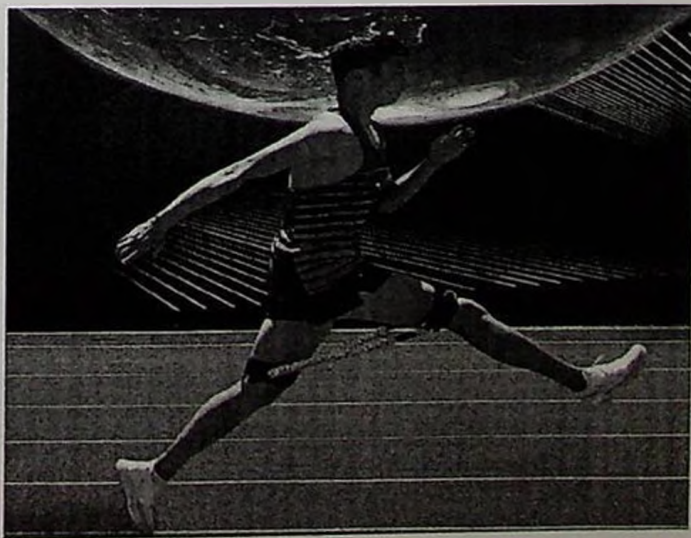
Badminton o'ynashda eng muhim jismoniy sifatlardan biri bu tezlik yoki tezkorlik sifatidir. Tezlik motor harakatlarini bajarish qobiliyati sifatida tavsiflanadi, bu jarayonni berilgan mashqlar uchun minimal vaqt sarflanishiga ham aytishimiz mumkin. Badmintonda bajariladigan harakatlarning aniq va to'liq to'g'ri chiqishi uchun harakat tezligi muhim ro'l o'ynaydi.

- ➡ Harakat reaksiyasining yashirin vaqtiga.
- ➡ O'z tana vaznini yengish volan bilan bajarish qobiliyatiga.
- ➡ Bitta mushak qisqarish tezligi va harakati bilan ifodalanishiga.
- ➡ Harakatning minimal vaqt sarflash bilan mumkin bo'lgan yurak urush chastotasiga.

Shunday qilib, tezlikning yuqoridagi to'rtta shaklini rivojlantirish va takomillashtirishga maqsadli ta'sir ko'rsatadigan ma'lum vositalar va o'qitish usullari yordamida tezlik qobiliyatini rivojlantirish mumkin.

Tezlik sifatlarining rivojlanishini boshqa zarur jismoniy sifatlarning parallel rivojlanishidan ajratib bo'lmaydi.

Badminton o'ynashda shug'ullanuvchilar quydagicha maxsus talablarga ega bo'lishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.



29-rasm. Qadam tashlash tezligini rivojlantiruvchi mashq.

Maksimal harakat tezligi asosan unga bog'liq bo'lgan mushaklarning kuchi va chidamliligi yaxshi rivojlangan bo'lishi, Hamda bo'g'inlardagi harakatchanlik darajasiga (egiluvchanlik) va mushaklarning taranglikdan bo'shashgan holatga tez o'tish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi bu esa mushaklarning o'zgarish qobiliyatidir. Oyoqlar tezkoligini oshirish uchun qo'shimcha mashq sifatida quyidagi harakatni ko'rishimiz mumkin.

Tezlik sifatini rivojlantirish uchun qisqa masofaga yugurish mashqlaridan foydalaniladi.

Shu bilan bir qatorda badminton o'ynashda tezlikning umumiy ko'rinishini quyidagi shaklda ifodalash mumkin.

1. Sportchining volonga tezkor yetib borish reaksiyasi.
2. Raqib rejasini uning harakatidan tezda anglab olish.
3. Muhim vaziyatga mos qaror qabul qilish.
4. Vaqt bosimini to'g'ri taqsimlash.

5. To'g'ri boshlang'ich pozitsiyasini tezda egallash qobiliyati, (bu sportchiga volonni to'g'ri qabul qilish bilan birgalikda maydoning ochiq joyiga tushirish tezligini samarali bajarishga imkon beradi.

6. Raqibni o'yinda qiyin holatga soladigan javob harakati
7. Vaziyatdan kelib chiqib harakatlanish.



30-rasm. Maydonda qadam harakat tezligini rivojlantiruvchi mashq

Badmintonda tez qadam tashlash qobilyatini rivojlantirish.

Tez qadam tashlash bilan mo'ljallangan qisqa burilishni yaxshi bajarish uchun, fishka atrofida ma'lum bir harakat tezligi orqali bajariladi bu jarayon vaqt meyoriga belgilangan holda bajariladi. Badmintonda o'yin holatiga oddiy va murakkab vosita reaksiyalari mavjud. Oddiy reaksiya bu sarflangan vaqtni bildiradi. Belgilangan signalga, tezkor harakat bilan javob qaytarish uning kutilmagan ko'rinishini bajarish bu murakkab riyaksiya deb aytishimiz mumkin.

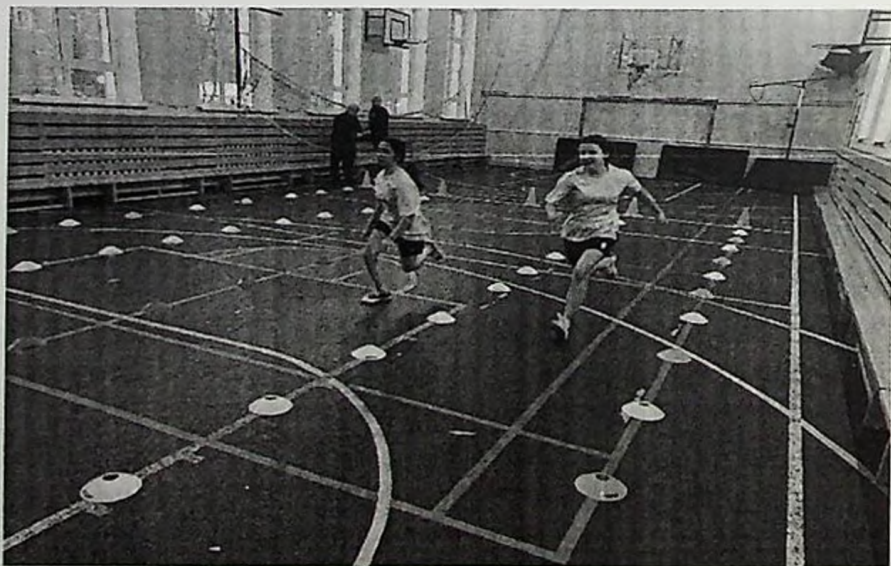
Jismoniy mashqlar paytida oddiy reaksiyalar tezligini oshirish bu badmintonchilarning murakkab reaksiyasini yaxshilash uchun asosiy fundament hisoblanadi, ya'niy ilgari ma'lum bo'lgan harakatning reaksiya vaqti kutilmagan signalga bo'lgan tezkor harakatni bajarish qobilyatini shakllantirish ifodalanadi.

To'g'ridan-to'g'ri badmintonda kutilmagan signal - bu noma'lum tezlikda harakatlanadigan raketka va volonga bo'lgan tasiri yaniy volon yo'nalishi oldindan noma'lum hududga yo'naltirilishidir, bu signal o'yinchiga noqulaylik tug'diradi.



31-rasm. Volon va raketka bilan tezda harakatlanish

Tezlik bu badminton maydonchasi atrofidagi harakatlar juda qisqa masofada amalga oshiriladi, shuning uchun harakat tezligini o'rgatishda reaksiya vaqti, tezlashuv va chaqqonlik (yo'nalishni o'zgartirish) e'tiborga olinishi kerak. Oyoq tezligini oshirish uchun mashqlar mavjud, masalan, "tez oyoqli narvon matkaplari".



***32-rasm. Badminton maydoni atrofidagi
fishkalar bilan mashqlar.***

Badmintonchilarda tezlik va reaksiya tezligini rivojlantirish uchun qo'shimcha mashqlarda ko'rib chiqadigan bo'lsak bularga quydagilarni ham tavsiya qilishimiz mumkin.

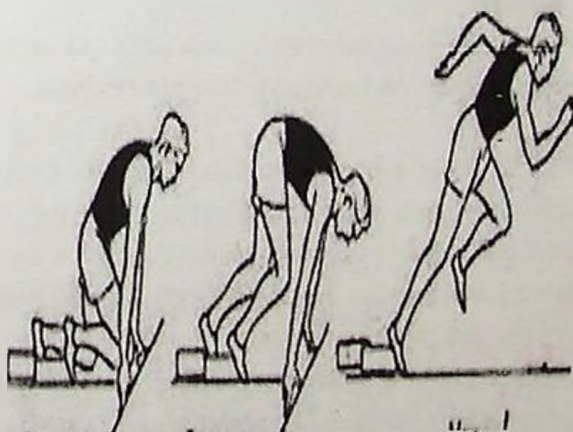
1. Qisqa masofalarga baland va past startlardan yugurish,
2. Qisqa masofaga yugurish,
3. Turli fishkalardan harakatlarni boshlash va tugatish,
4. O'qituvchining signali bilan turli yo'nalishlarda 10 metr masofada asosiy o'yin pozitsiyasidan kelib chiqib tezlik bilan harakatlanish,
5. Badminton maydonining kengligi va uzunligi bo'ylab yugurish (yaqin va uzoq chiziqlarga).

6. O'rta chiziqdan, orqa chiziqdan to'r tomon yugurayotganda uchayotgan volonni ushlash.

7. O'qituvchi(murabbiy) signal qilganda volonni o'ng va chap qo'l bilan navbat bilan ushlash va sherigiga burilish bilan bajariladi.

8. Signalni asosan volonni turli pozitsiyalardan ushlash turiga qarab buyruq berish orqali bajartirish.

9. Volonni ushlash va ularni navbatma-navbat turli nuqtalarga uloqtirish.



33-rasm. Qisqa masofaga yugurishda startdan chiqish.

Qisqa masofada yugurishda pastki startdan chiqiladi va u 3 bosqichdan iborat.

1. Sportchining boshlang'ich pozitsiyasi: oldinga qarab yugurish, orqaga silkish, ikki oyoq masofada. Bosh pastga tushirilgan, nigoh pastga qaragan, yelkalar bo'shashgan, qo'llar tirsaklarga egilgan.

2. "Diqqat" buyruq bilan sprinter tana vaznini oldingi oyoqqa uzatadi, tos suyagini bosh bilan bir tekislikka ko'taradi.

3. "Yugur" tushirish buyrug'i bilan u kuchli yugurish bilan va tezlikni oshirishni boshlaydi. Qo'llar harakatlar bilan o'z vaqtida harakat qilishadi, bu boshlanishdan tezroq chiqib ketishga yordam beradi.



34-rasm. Badmintonda tezkorlik bilan bajariladigan harakatga tayyorlanish.

Tezkorlik sifati ko'p jihatdan tug'ma bo'ladi. Lekin mashqlar ta'sirida uni rivojlantirish mumkin. Tezlik sifati kichik yoshdagi bolalarda yaxshi rivojlanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun optimal yosh 8-11 yosh hisoblanadi. O'rgatishning dastlabki bosqichlarida tezlikni rivojlantirishning eng yaxshi vositalari qisqa masofaga yugurish, sakrashlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, ayniqsa harakatli o'yinlar hamda estafetalar hisoblanadi.

Tezlik sifatini rivojlantirishning asosiy usullari biror bir harakatni qyta-qayta bajarish, o'yin va musobaqa usullaridan iborat. Badmintonchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish.

Badmintonchini o'yin harakatlari murakkab harakatlar reaksiyasiga kiradi. Tabiiyki, bunday reaksiyani vaqti oddiy reaksiya vaqtidan ortiqroq bo'ladi, buni ko'proq qismi to'g'ri javob tanlash va harakatdagi ob'ektni ko'z bilan "ilg'ab" olish uchun ketadi. Bu vaqtni, murakkab harakatlar reaksiyasini takomillashtirish evaziga qisqartirishni imkon diapozoni juda keng. Asosan, bu o'ylab tanlangan va javob harakatini dinamik stereotipini takomillashuviga bog'liq, shuningdek, muskullarni rivojlanish resursiga ham bog'liq. Badmintonchi musobaqa faoliyatida maksimal tezlik bilangina emas, uning to'plamlari bilan, volanga zarba berishda ratsional yondashish zaruratiga mos ravishda harakat olib boradi. Badmintonchi tik holatdan maksimal darajada tezroq turli yo'nalishlarda start olishi

kerak, bunda goh o'ng oyoq, goho chap oyoq deysinuvchi bo'lib xizmat qiladi. Bunda tezlikni olish katta ahamiyatga ega bo'lib, yuqori tezlikda harakatlanish harakat chastotasiga, ya'ni sportchini harakatlanayotgan qadamlari chastotasiga bog'liq.

Startdan yugurish mashqlari

- 30 m.ga tezlanish 5-10 marta;

- Sport maydonida 10 ta nuqtaga qo'yilgan volanlarni joyini tezkorlik bilan almashtirish;

- Belgilangan masofaga tizzalarni baland ko'tarib juda tez-tez yugurish va signaldan so'ng maksimal darajada oddiy yugurishga o'tish;

Sakrash mashqlar.

- Arg'amchida sakrash, to'htovsiz 3-5 daqiqa;

- Tik turgan holatda oyoqlarni ikki yonga ochib sakrash, 15-20 marta;

- Tik turgan holatda qo'llarni yuqoriga cho'zib sakrash, 25-30 marta;

- Tik turgan holatda oyoqlarni juft qilib yon tomonlarga sakrash, 25-30 marta;

- O'tirgan holatdan yuqoriga sakrash, 15-20 marta;

- Tizzalarni oldinga ko'tarib sakrash, 15-20 marta;

- Turgan joydan uzunlikka sakrash.



35-rasm. Badmintonchilarning sakrovchanligini rivojlantiruvchi mashqlar

2.8. Badmintonchilarning chaqqonlik sifatini rivojlantirish.

Chaqqonlik – bu sportchini turli yoʻnalishdagi va turli vaziyatlardagi bir harakatdan ikkinchi harakatga qisqa vaqt ichida oʻzgartirish qobiliyati hisoblanadi. Chaqqonlikka doir mashqlar katta diqqat, harakatlarning aniqligi va tezligini talab qiladi. Shu sababli ularni mashgʻulotlarning birinchi yarmiga kiritish lozim boʻladi. Chaqqonlik birinchidan, yangi harakatlarni tez oʻzlashtirish qobiliyatini, yaʼni tez oʻrganish qobiliyati, ikkinchidan, harakat faoliyatini toʻsatdan oʻzgarib turadigan vaziyatlar talabi asosida harakatni tez qayta qurish va uni takomillashtirishga yordam beradi. Chaqqonlikni tarbiyalashda sportchi topqirlik va tez harakatlar yordamida toʻsatdan vujudga kelgan vaziyatdan chiqib ketishi zarur boʻlgan turli-tuman mashqlardan foydalaniladi. Aniqlik chaqqonlikning oʻlchovi hisoblanadi.

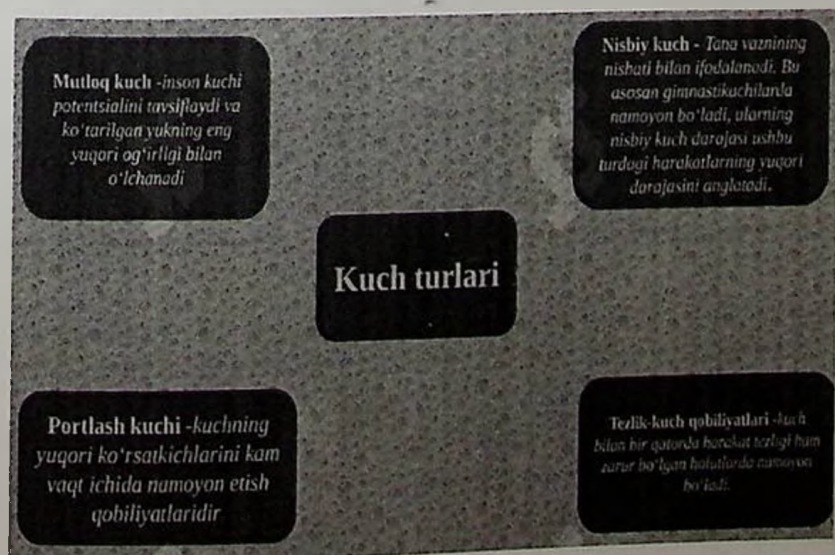
Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ancha tez charchashga olibkeladi. Shu tufayli chaqqonlikni tarbiyalashda nisbatan toʻliq darajada tiklanishga etarli boʻlgan oraliq dam olishlardan foydalaniladi. Mashqlarning oʻzini esa oldingi yuklamalardan sezilarli charchash belgilari yoʻqolgandan keyin bajarishga harakat qilish kerak boʻladi. Yangi qiyinlashtirilgan mashqlarni muntazam oʻrganib borish va harakat faoliyatini bir zumda oʻzgartirilishini talab qiluvchi mashqlarni qoʻllash chaqqonlikning rivojlanishiga olib keladi. Mashqlar murakkab va noodatiy boʻlishi, yangiligi bilan ajralib turishi lozim. Koordatsion qobiliyatlarning rivojlanishi ixtisoslashtirilgan sezgilar: vaqt, temp, rivojlanayotgan kuchlanishlar, tana va uning qismlarining fazodagi holatini sezish bilan chambarchas bogʻliq. Aynan shu qobiliyatlar shugʻullanuvchining oʻz harakatlarini samarali boshqarish mahoratini belgilaydi.

Koordinatsiyaga bogʻliq mashqlarni mashgʻulotning barcha qismida berish mumkin. Ularni umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksida yoki erkin mashqlarda bajarish oʻta samaralidir. Ayrim

vazifalarni mashg'ulotning yakuniy qismida berish maqsadga muvofiq.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar tarkibiga quyidagi elementlarni kiritish lozim, o'zgaruvchan holatga qarab ongli reaksiya qilish bilan bog'liq va shuningdek mashg'ulotdan mashg'ulotga oshib boruvchi murakkab koordinatsiyali mashqlar bo'lishi kerak, Chaqqonlikni tarbiyalashda umumiy tayyorlovchi mashqlarni tatbiq etish, ayniqsa, akrobatika mashqlari, turnikda, brusda, batutda mashqlar bajarish juda foydalidir. Ular, badmintonchi uchun zarur va bebaho bo'lgan, havo bo'shlig'ida og'irlikmarkazi o'zgaradigan turli sakrashlar, aylanish va burilishlardan keyin orientir olish qobiliyatini rivojlantiradi.

Chaqqonlik ko'proq tezkor harakatlanish va topqirlik qobiliyatiga bog'liqdir. Bu qobiliyatni rivojlantirish jarayonida sport o'yinlari va harakatli o'yinlarni alohida o'rni bor. Sport o'yinlaridan voleybol va futbolni kichik maydonlarda o'ynash maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu o'yinlar tezkorlik, kuch va chidamlilikni tarbiyalash bilan bir qatorda Chaqqonlikni tarbiyalovchi harakat vositasi hisoblanadi.



2.9. Badmintonchilarning chidamlilik sifatini rivojlantirish.

Chidamlilik – bu uzoq vaqt davomida ma'lum bir harakat samaradorligini pasaytirmagan holda uzoq vaqt davomida bajarish qobiliyatidir. Chidamlilik o'lchovi bu sportchi berilgan intensivlikni saqlab qolgan vaqt hisoblanadi. Chidamlilik darajasi juda ko'p omillarga bog'liq. Chidamlilikning rivojlanish darajasi eng avvalo yurak-qon tomirlar, nafas olish va asab tizimlarining funksional imkoniyatlari, modda almashinuv jarayoni darajasi, turli a'zo va tizimlar faoliyatining umumiy uyg'un ishlashi belgilanadi. Bunda asosiy a'zolarining funksional tejamkorligi muhim ahamiyatga ega. Shu sababli umumiy chidamlilikni rivojlantirish, eng avvalo, yurak va tashqi nafas olish faoliyatining oshishi bilan namoyon bo'ladi. Chidamlilik o'ziga xos ko'rinishlarga ega. U umumiy va maxsus bo'lishi mumkin olinayotgan kislorodda ishlaydi va undan organizm to'qimalarida foydalaniladi. Yurakning tejamkorlik bilan ishlash ko'rsatkichi bo'lib uning minutli hajmi hisoblanadi. Ma'lumki, faqat yurak yuklamalarda sistolik hajmda oz sonli qisqarishlar orqali tejamkorlik bilan ishlashi mumkin.

Ishlayotgan to'qimalarga kislorodni tez etkazib berish esa kengaygan kapillyarlar turiga bog'liq.

Chidamlilikning muntazam oshib borishi evaziga kapillyarlar soni ikki barobar ko'payadi. Sportchilarda kislorod miqdorining arterial-venoz taqsimlanishi ortishining sababi shu hisoblanadi.

Maxsus chidamlilik maksimal yuqori intensivlikdagi mushak ishida organizmning javob berish qobiliyatini maxsus saqlab qolish xususiyatidir. Bu holatda mushaklarda faol modda almashinuv jarayonlari anaerob sharoitda sodir bo'ladi. Bunda organizm ichki kislorod zahiralari hisobiga faoliyat ko'rsatadi. Badmintonda tezlik chidamliligini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Chidamlilik – sifati badminton bilan shug'illanuvchining eng muhim tayyorgarlik qismidir. Badmintonchilar kam dam olish bilan, o'yin davomida juda tez harakatlanadilar va harakat tezligi ko'p joyni egallaydi.

Maydondagi o'yinlarida nafaqat aerobik harakat muhim ahamiyatga ega, balki siz uzoq texnik mashg'ulotlarga tayyor bo'lishingiz va kengaytirilgan turnir davomida o'yinlar orasida yaxshi tiklanishingiz kerak bo'ladi.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda 12-16 yosh eng samarali hisoblanadi, o'smir badmintonchilarni chidamliligini rivojlantirishda tezkor chidamliligiga alohida e'tibor qaratish muhim. Yosh badmintonchilar uzoq cho'zilgan qiyin yuklamadan keyin ham, ya'ni musobaqa uchrashuvini oxirigacha tezkor harakat tezligini yo'qotmasligi kerak.

Bu vazifani yechish uchun alohida texnik elementlarni takomillashtirishdagi doimiy jarayonni qo'shimcha vazifalar bilan murakkablashtirish mumkin, sportchilarni maydon bo'ylab tashlangan volanlarni olishga, sakrab yugurgan holda ishlashga majbur qilish kerak.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun badmintonchilarga butun vositalardan foydalaniladi: umumjismoniy tayyorlovchi mashqlar, maxsus tayyorlovchi mashqlar, musobaqaviy va boshqa qo'shimcha vositalar. Yuqorida aytilgan yugurish va sakrash kabi umumjismoniy tayyorlovchi mashqlardan shunday foydalanish kerakki, ular badmintonchi organizmiga oddiydan ko'ra, kuchliroq yuklama bilan ta'sir etishi kerak.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni bajarishda badmintonchini maydondagi maxsus harakatlarini hisobga olgan holda tanlanadi. Bularga bizga yaxshi tanish kombinatsiyali "uchburchak", orqa chiziqdan "sakkizlik" kabi mashqlar kiradi. Maxsus-tayyorlovchi mashg'ulotlar vositasiga juftlik o'yinlarni hisobga o'ynash, faqat volanni ikkala o'yinchi ham bitta raketka bilan navbatma-navbat o'ynaydi. Maxsus tayyorlash bilan bog'liq mashqlarni yuklama hajmi, musobaqadagi yuklamalardan ko'ra ko'proq bo'lishi lozim. Badmintonchini chidamliligini oshirishning o'yin usuli ham bor. Bular hammaga ayon harakatli va sport o'yinlari bilan amalga oshadi. Uning samarasi o'yin va uning qoidasini to'g'ri tanlab o'tkazishga bog'liq. Badmintonda talab qilinadigan "aerob" chidamlilikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarni doiraviy usuli qo'llaniladi.

Doiraviy usul bu mashg'ulotni tashkiliy-uslubiy shakli bo'lib, fiziologik qonuniyatlar asosida bir qancha usullari ajratiladi. Aerob chidamlilikni tarbiyalashni eng samarali usuli uzoq muddatli va ekstensiv interval ishlashdan iborat.

Chidamkorlik sifatini rivojlantirishda nimalarga etibor berishimiz kerak. Demak faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan nagruzka bilan bog'liq), emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil 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 muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Insonning 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.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar.

1. 15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-urinishlarda 1-1,5 min. davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.

2. Pastki turish holatidan 1-1,5 min. davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3-4-urinishlarda 2-5 kg og'irliklar bilan.

3. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarda umbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

Umumiy chidamlilik deganda organizmning nisbatan past intensivlikdagi muayyan faoliyatini qaytarish faoliyati tushuniladi. Bu aerob fazada organizmning, ayniqsa yurak-qon tomirlar va nafas tizimlarining barcha funksional imkoniyatlarini safarbar qilishni taqozo qiladi. Ushbu holatda modda almashinuv tizimi tashqi muhitdan. Badmintonchilarni jismoniy tayyorgarligi ularning muvaffaqiyatli ishtiroki uchun muhim ahamiyatga ega. Bu tayyorgarlik umumiy va maxsus komponentlarni o'z ichiga oladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining umumiy salomatligi va farovonligini ta'minlaydi. Bu yurak-qon tomir chidamliligi, mushak kuchi va moslashuvchanlik kabi omillarni o'z ichiga oladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa badmintonga xos bo'lgan chaqqonlik, tezlik, reaksiya vaqti va mushak kuchi kabi qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu qobiliyatlar yuqori darajadagi badmintonchilar uchun zarurdir.

Dunyo bo'ylab qo'llaniladigan metodlar orasida quyidagilar ajralib turadi:



1. Interval mashg'ulotlari: Yuqori intensivlikdagi qisqa mashqlar va qisqa dam olish davrlarini o'z ichiga oladi. Bu usul chidamlilik va tezlikni oshirishga yordam beradi.

2. Plyometrik mashqlar: Sakrash va tezkor harakatlar orqali mushaklarning kuchini va chaqqonligini oshiradi.

3. Reaktsiya vaqti mashqlari: Volanni kutish va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun mo'ljallangan.

4. Moslashuvchanlik mashqlari: Yog'och va mushaklarning elastikligini oshirish orqali jarohatlarning oldini olishga qaratilgan.

1. Chidamlilik

Badminton – yuqori intensivlikka ega sport turi-bo'lib, doimiy ravishda qisqa sprintlar, tez burilishlar va sakrashlarni talab qiladi. Shu sababli, o'yinchi nafaqat umumiy chidamlilikka, balki **maxsus chidamlilikka** ham ega bo'lishi kerak.

- Aerob va anaerob chidamlilik: O'yin davomida yurak-qon tomir tizimi samarali ishlashi uchun uzoq masofalarga yugurish (5-8 km) muhim. Biroq, badmintonistlar uchun intervallik yugurish, qisqa sprintlar va shuttle-run (tez oldinga va orqaga yugurish) mashqlari ko'proq foydali hisoblanadi.

- Dinamik chidamlilik: O'yinda bir necha soniya ichida kuch sarflab, keyin tezda tiklanish talab etiladi. Shu sababli, (yuqori intensivlikdagi intervalli trening) metodi badmintonistlar uchun ayni muddao.

2. Tezlik badmintonchining muvaffaqiyati ko'pincha uning tezkorligi bilan bog'liq bo'lib, bu harakatlar tezligi, qaror qabul qilish tezligi va reaktsiya tezligini o'z ichiga oladi.

- **Tez harakatlanish:** O'yin maydoni kichik bo'lgani sababli, badmintonist tez oldinga va orqaga harakatlanishi kerak. Buning uchun plyometrik mashqlar (sakrash mashqlari), tezkor start va qisqa sprintlar muhim.

- **Tez reaktsiya:** Raqibning zarbasiga javob qaytarish uchun vizual reaktsiya va harakat reflekslarini mashq qilish kerak. Buning uchun yorug'lik signallari bo'yicha mashqlar, maxsus reaktsiya to'plari bilan ishlash va badmintoni o'ynash yordam beradi.

- **To'g'ri joylashish:** Faqatgina tez harakat qilish emas, balki harakatni oqilona rejalashtirish ham muhim. Badmintonist raqibning zarbasini oldindan taxmin qilish va kerakli joyga yetib borish uchun taktik mashg'ulotlar qilishi lozim.

3. Egiluvchanlik sifati badmintonchilarning eng muhim jismoniy sifatlaridan biri bo'lib, sportchi maydonda samarali harakatlanishi va jarohatlardan himoyalaniishi uchun zarurdir.

- **Statik va dinamik egiluvchanlik:** Badmintonchilar cho'zilish mashqlarini doimiy bajarishlari kerak. Ayniqsa, yelka, son va tizzalardagi egiluvchanlikni rivojlantirish muhim.

- **Chap va o'ng qo'lda teng ishlash:** O'yin paytida muvozanatni saqlash va har tomonlama harakatlanish uchun bilak, oyoq va yelka egiluvchanligini oshiruvchi mashqlar bajarish kerak.

4. Koordinatsiya va muvozanat

- **Katta tezlikda aniq harakat qilish** uchun sportchi muvozanatini yo'qotmasligi kerak. Buning uchun stabilizator mushaklarini mustahkamlash kerak, bular plankalar, ustida mashqlar va bir oyoqda sakrashlar orqali rivojlantiriladi.

- **Ko'z-qo'l koordinatsiyasi** badmintchi uchun nihoyatda muhim. Bu reaksiya va zarba aniqligini oshiradi.

Xulosa o'rnida shuni takidlashimiz mumkin.

Badmintonchi jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishi kerak. Yuqori chidamlilik, chaqqonlik, tezkor qaror qabul qilish, egiluvchanlik va koordinatsiya o'yin natijasiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli, maxsus mashqlar va metodlarni har tomonlama qo'llash muhimdir.

Yosh badmintonchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning har bir jihati muhim ahamiyatga ega.

1. Chidamlilik (Endurance)

Chidamlilik – bu mushaklarning uzoq vaqt davomida samarali ishlash qobiliyatidir. Badmintonchilar dinamik va statik chidamlilikka ega bo'lishi kerak.

- **Dinamik chidamlilik:** O'yin davomida bir necha marotaba yuqori intensivlikda harakat qilishni talab qiladi. Sprint va interval mashg'ulotlar chidamlilikni oshirishda muhim rol o'ynaydi.

- **Statik chidamlilik:** Mushaklarning uzoq vaqt davomida kuchlanishiga javob beradi (masalan, zarbalar berishda barqaror turish).

Mashqlar:

- Intervallik yugurish (masalan, 30 soniya tez yugurish, 15 soniya dam olish).

- Shuttle-run (tezkor oldinga-orqaga yugurish).

- HIIT (yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlar).

2.10. Badmintonchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish.

Egiluvchanlik – bu sportchining bo'g'im harakatchanligi va mushaklarning cho'zilish qobiliyatidir. Badmintonchilarning egiluvchanligi bo'lishi harakatlarning erkinligini va jarohatlardan himoyalaniшни ta'minlaydi.

- **Statik va dinamik cho'zilish** muhim (masalan, oyoq mushaklarini cho'zish, qo'llarni aylantirish).

Mashqlar:

- Statik stretching (har bir cho'zilish harakatini 20-30 soniya ushlab turish).

- Dinamik stretching (o'yindan oldin bajariladi, sakrash va burilishlar bilan).

3. Tezlik (Speed)

Badmintonchilar tez harakatlanishi va volanga javob qaytarishda chaqqon bo'lishi kerak. Tezlik uch qismdan iborat:

- **Harakatlar tezligi** (o'yinda joylashuvni o'zgartirish qobiliyati).

- **Reaksiya tezligi** (raqibning zarbasiga javob berish qobiliyati).

- **Portlovchi kuch** (tez harakatga kelish qobiliyati).

Mashqlar:

- Sprintlar (10-20 metrlik tez yugurishlar).

- Plyometrik mashqlar (sakrash, qadam tashlash).

- Reaksiya trenajyorlari (yorug'lik signallariga javob berish).

4. Kuch (Strength)

Mushak kuchi badminton zarbalarining quvvati va harakatlarni barqaror bajarish uchun zarurdir.

- **Portlovchi kuch:** Sakrash va keskin zarbalar uchun muhim.

- **Umumiy kuch:** Mushaklarning chidamliligini oshirish uchun ishlatiladi.

Mashqlar:

- Oyoqlar uchun squat va lunges.

- Bilak va yelka mushaklari uchun gantellar bilan mashqlar.

- Plank va core mashqlari.

Badmintonda tezlik va kuchni rivojlantirish uchun mashqlar uch asosiy guruhga bo'linadi:

1. Reaktsiyani oshirish mashqlari

Bu mashqlar sportchining raqibning harakatlariga tez javob qaytarish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Mashqlar:

- **Vizual va eshitish signaliga javob berish:** Murabbiy yoki signal beruvchi qurilma yordamida harakat boshlash.

- **Yon harakatlar bilan tezlikni oshirish:** Badminton korti bo'ylab oldinga va orqaga harakatlanish.

- **Refleksni rivojlantiruvchi o'yinlar:** Masalan, birdaniga yon chiziqqa sakrash yoki qo'l bilan reaksiya qilish talab qilinadigan o'yinlar.

2. Harakatlar tezligini oshirish mashqlari

Bu guruhdagi mashqlar badmintonda joylashuvni o'zgartirish va harakatni tez bajara olish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan.

Mashqlar:

- **Sprint-startlar:** 5-10 metrga tez yugurish va birdaniga to'xtash.

- **Yon harakatlar:** maydon bo'ylab yonma-yon yurish va sakrash.

- **Shuttle-run:** (mokki summon yugurish) 6-10 metr oralig'ida tez yugurib qaytish.

3. Portlovchi kuchni rivojlantirish mashqlari

Bu guruh mushaklarning kuchini birdaniga safarbar qilish va portlovchi zarbalar berish qobiliyatini oshirish uchun mo'ljallangan.

Mashqlar:

- **Plyometrik sakrashlar:** Skameyka yoki quti ustiga sakrash va pastga tushish.

- **Tez-tez oyoq almashinuvi:** Bir joyda turib, oyoqlarni tez harakatlantirish.

- **Tizzani maxsus ko'tarish mashqlari:** Yugurish vaqtida tizzani yuqoriga tez ko'tarish.

Badmintonda jismoniy tayyorgarlik mashqlari

Badmintonchilar yuqori darajadagi tezlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik talab qiladigan dinamik sport turlari qatoriga kiradi. Shu sababli, ularning jismoniy tayyorgarligi maxsus mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

1. Chidamlilikni oshirish mashqlari

Badmintonda o'yin davomida sportchilar bir necha partiya davomida harakatlanishi kerak. Shu sababli, aerob va anaerob chidamlilikni oshirish muhim hisoblanadi.

- **Yugurish mashqlari:** 5-8 km o'rta tempda yugurish.

- **Intervallik yugurish:** 30 soniya tez yugurish – 15 soniya yurish.

- **Shuttle-run:** badminton maydonida markazdan burchak-larga yugurib borib yugurib qaytish.

- **Arqonda sakrash (Jump rope):** 2-3 daqiqa davomida tezkor sakrashlar.

2. Tezlik va chaqqonlik mashqlari

Badmintonda tez reaksiya va tezkor harakatlanish katta rol o'ynaydi.

- **Narvonda mashqlar (Ladder drills):** Oyoq harakatlarini tezlashtirish uchun ishlatiladi.

- **Yon tomonlarga sakrash:** Qadam tashlash va keskin to'xtash qobiliyatini oshiradi.

- **Sprintlar:** 10-15 metrga tez yugurib, birdaniga to'xtash va yo'nalishni o'zgartirish.

- **Reaksiya tezligini oshirish:** Murabbiy signaliga ko'ra harakat qilish yoki oldindan belgilanmagan yo'nalishda yugurish.

3. Portlovchi kuch mashqlari

Zarbalar va sakrashlarni kuchaytirish uchun oyoq va yuqori tana mushaklarini rivojlantirish zarur.

- **O'tirib turish:** Oyoq mushaklarini kuchaytiradi.

- **Lunges (qadam tashlab cho'kish):** Oldinga yoki yon tomonga qadam tashlab, mushaklarni mustahkamlash.

- **Box jumps (quti ustiga sakrash):** Portlovchi kuchni oshirish uchun samarali hisoblanadi.

- **Burpees:** To'liq tanani harakatga keltiradigan mashq.

4. Moslashuvchanlik va egiluvchanlik mashqlari

Moslashuvchanlik badmintonchining jarohat olish xavfini kamaytiradi va harakat doirasini kengaytiradi.

- **Dinamik stretching:** O'yin oldidan tanani tayyorlash uchun.

- **Statik stretching:** Harakat doirasini kengaytirish uchun mashg'ulotdan keyin bajariladi.

- **Yoga va Pilates:** Umumiy moslashuvchanlikni oshirish uchun foydali.

5. Bilak va panja kuchini oshirish mashqlari

Badmintonda raketkani mustahkam ushlab va kuchli zarba berish uchun qo'l mushaklari ham kuchli bo'lishi kerak.

- **Hand grip trainer:** Bilak mushaklarini kuchaytirish.

- **Resistance band mashqlari:** Panja va bilakni mustahkamlash.

- **Dumbbell wrist curls:** Bilak va panja mushaklarini rivojlantirish.

Badmintonchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun qo'shimcha mashg'ulot davomida tavsiya qilingan mashqlar.

Jismoniy sifatlarni egiluvchanlikdan boshlab rivojlantirish lozim. Egiluvchanlik badmintonchining qolgan o'ziga xos xususiyat-larini mukammallashtirish uchun muhim ro'l o'ynaydi.

Tana harakatining maksimal amplitudasini rivojlantirish uchun, vositalar juda ko'p, ularning eng muhimlari turli holat-larda mushaklarni cho'zishga qaratilgan mashqlarda, qo'shimcha vositalar (asbob-uskunalar) qo'llaniladi.

Egiluvchanlik - badmintonchi o'zining egiluvchanligi bilan maydonning barcha qismlarini qamrab olish uchun tez va qisqa kuch bilan harakatlanishi va burilish uchun yengil harakatlardan foydalanadi. Egiluvchanlik - bu muntazam cho'zilish bilan yaxshilanishi mumkin bo'lgan sport turida muhim hisoblanadi. Badmintonchi har bir mashg'ulot (mashq va musobaqa) oldidan muskullarini cho'ziluvchi mashqlar bajarish kerak, shuningdek ma'lum mushak guruhlarining moslashuvchanligini oshirish uchun sekin va faol cho'zilish kabi boshqa mashqlar bajaradilar. Va mashg'ulot yoki musoboqaga harakat faolligini moslashtiradi.

Egiluvchanlik-bo'g'imlarning katta amplitudali va maksimal darajada keng diapazondagi turli-tuman harakatlarni bajarishga imkon beradigan harakatchanligidir. Egiluvchanlik tushunchasi elastiklik, mushaklarning tarangligi hamda mushaklarning bo'shashish qobiliyati (relaksatsiyasi)ni o'z ichiga oladi.

Egiluvchanlik asosan bo'g'im yuzasining shakliga, umurtqa pog'onasining harakatchanligiga, bog'lam, pay va mushaklarning cho'ziluvchanligiga, mushak tonusiga ta'sir qiluvchi markaziy nerv sistemasining holatiga bog'liq. Jismoniy madaniyat amaliyoti harakatlarni to'g'ri bajarish yaxshi egiluvchanlikka bog'liqligini tasdiqlaydi.

Egiluvchanlikning yetarli bo'lmasligi tezlik va chaqqonlik rivojlanishini chegaralab qo'yadi. Harakat diapazoni qanchalik ko'p chegarlangan bo'lsa sportchining tezligi shuncha past bo'ladi. Sportchi katta kuch bilan ishlashga majbur bo'ladi va shu sababli, u tez charchaydi.

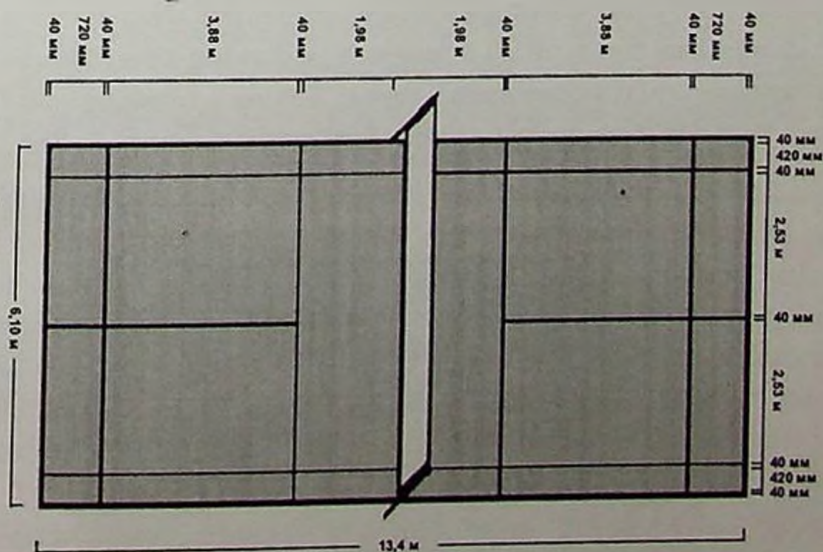
- Harakatlarni tez, to'g'ri va maksimal diapazonda bajarish qobiliyati:

- mushaklar, boylamlar, paylarning elastikligiga;
- bo'g'imlar va umurtqa pog'onasining harakatchanligiga;
- mushak tonusiga ta'sir qiluvchi markaziy nerv sistemasining umumiy holatiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi.

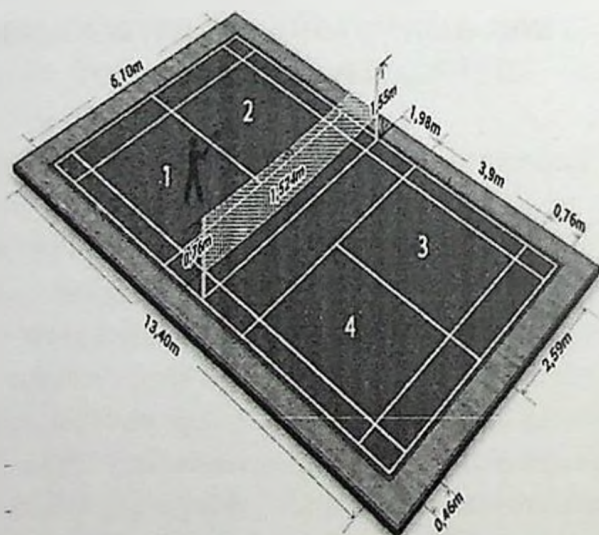
III BOB. BADMINTON MAYDONI VA SPORT JIHOZLARI HAQIDA MA'LUMOT

3.1. Badminton o'yini uchun maydon o'lchamlari.

Badminton maydoni o'lchami uzunligi yakkalik va juftlik o'yinlar uchun bir xil 13 met 40 sm bo'ladi, yontomoniga esa juftlik o'yinlar uchun 6 metr 10 sm, yakkalik o'yinlar uchun esa 5 metr 18 sm bo'ladi maydon chiziqlari 4 sm kenglikda bo'lgan chiziqlar – chiziladi maydonga yorqin oq yoki sariq ranglar bilan chiziladi va u aynan o'zi cheklagan maydon qismining ajralmas bo'lagi bo'lib hisoblanadi. (masalan, volanni uzatish vaqtida chiziqni bosib turib, volanni uzatish taqiqlangan). Maydon markazidagi to'rdan 1 metr 98 sm masofada volan uzatish chizig'i 4 sm bo'lgan chiziq chiziladi. Volanni o'yinga kiritish hududi to'rt burchak bo'lib uzunligi 3 metr 88 sm, yoniga esa 2 metr 53 sm bo'lib atrofini chiziq bilan ajratiladi va shu chiziqlarni bosmasdan volan uzatiladi. Markaziy chiziq volan oshirish hududini o'ng va chap hududlarga ajratadi. (35-36 rasm).



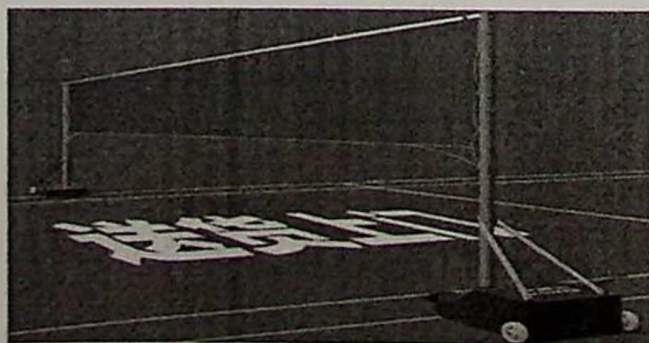
36-rasm. Maydon o'lchamlari



37-rasm. Maydon o'lchamlari

Badminton to'ri

Maydonch o'tasidan ikki yoniga tortilgan balandligi 155 sm bo'lgan stoykalarga to'r tortiladi. Maydon markazidan o'lchanganda to'rning pastga tortilishini hisobiga 152,4 sm bo'ladi. To'rining yuqori qismida 7,5-8 smli oq lentaga o'xshash tasma tikib chiqiladi va uning ichidan setkani tortib turish uchun tros yoki arqon o'tkaziladi, bu o'z navbatida to'rni maxkam ushlab turadi. To'rining teshiklari o'lchami esa 1,5 sm dan 2 sm gacha bo'ladi. Odatda, to'r to'q rangli bo'ladi (37-rasm).



38-rasm. Badminton to'ri

3.2. Badminton raketkasini kelib chiqish tarixi, zamonaviy raketkalarining og'irligi va o'lchamlari.

Zamonaviy badminton raketkalari dastlab 1980-yilda ishlab chiqarila boshlangan bo'lib raketkalarining og'irligi 100-130 grammgacha bo'lgan bo'lsa, hozirgi kunga kelib zamonaviy texnologiyalar asosida ularning og'irligini yengillashtirishga erishilgan bo'lib, raketkalar 85-90 gramm atrofida ishlab chiqilmoqda. Shunga qaramay, raketkalarni hanuzgacha 14 kg gacha kuch bilan tortish (struna tortish) mumkin. Raketkaning qismlari quyidagilardan iborat: dastak (grip), tor tortilgan qismi (stringed area), boshi (head) va bo'yni (shaft).

Sportning paydo bo'lgan davridan 1970-yillargacha raketkalar to'liq yog'ochdan ishlab chiqarilgan. Raketkalarni musobaqa va mashg'ulotlardan so'ng ularni saqlar tartibiga qat'iy rioya qilinmasa raketkalar tezda yaroqsiz holatga kelib qolgan shu sababli ularni shakli buzilmasligi uchun maxsus ramkalarda saqlangan.

1970-yildan so'ng badmintonning professionallashuvi bilan Osiyo kompaniyalari yog'ochdan boshqa materiallarda raketkalar yasashni tajriba qila boshlaganlar. Dastlab, raketka sopi va ramkasi engil metallardan - po'lat, alyuminiy, keyinchalik esa karbon-grafit (karbonlashtirilgan bitumdan, sun'iy tolalardan) tayyorlangan. Bu, birinchidan, og'irlikni kamaytirishga, ikkinchidan esa raketkaning barqarorligini oshirishga yordam berdi. Bugungi kunda shisha tolasi va sun'iy tolalar (bor, grafit, Kevlar® va Magan Beryllium®) kabi materiallar ham qo'llanilmoqda. Bu materiallar juda yuqori mustahkamlikka ega bo'lib, po'latdan ancha qattiq, eng asosiysi esa yanada elastic material hisoblanadi. Shuningdek, raketkalar endilikda alohida qismlarga bo'lib yasalmaydi, professional raketkalarining boshi va sopi bitta bo'lakdan iborat bo'ladi.

Yuqorida sanab o'tilgan materiallar raketkalarni engil va egiluvchanligini oshiradi. Elastik raketkalar sportchiga ko'proq "qamchilash kuchi" bilan zarba berish imkonini beradi, bu esa

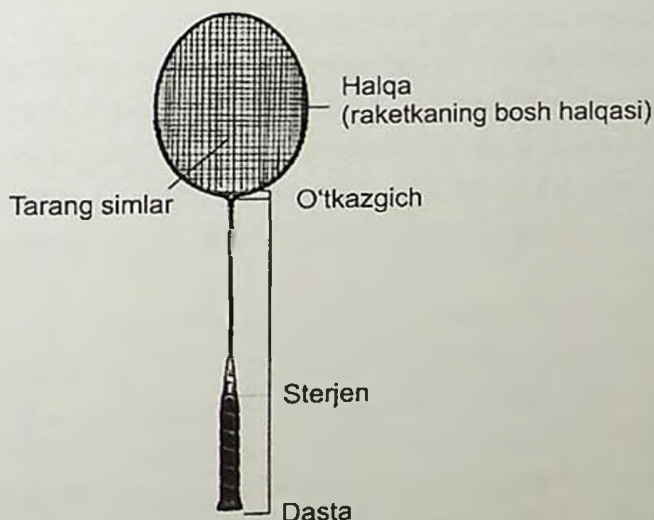
volanga (shuttlecock) tez va kuchli zarba berishga yordam beradi. Biroq, raketka boshi juda egiluvchan bo'lsa, bu zarbaning aniqligiga salbiy ta'sir qiladi. Umumiy qoida shuki: ramka (raketka korpusi) qanchalik qattiq bo'lsa, zarbalar shunchalik aniq va kuchli bo'ladi.

Qimmat raketkalar past burilish darajasi (ya'ni, sopning burilish qattiqligi) bilan ajralib turadi. Bu raketka boshi sopning uzunligi bo'ylab o'qi atrofida chapga yoki o'ngga qanchalik burilishini o'lchash orqali aniqlanadi. Agar sportchi volanni raketkaning markazi bilan emas, balki cheti bilan urib yuborsa ham, past burilishga ega raketka yordamida u volanni xuddi arzonroq raketkaning markazi bilan urilgandek muvaffaqiyatli qaytara oladi.

Raketkaning o'yin sifatiga ta'sir qiluvchi yana bir xususiyati borki - bu uning muvozanatli bo'lishi hisoblanadi. Raketkaning bosh qismi dastak qismiga nisbatan og'irroq, yoki buning aksi bo'lishi mumkin, muvozanatli raketkalar ham mavjud bo'lib, umuman olganda raketkalar quydagicha husudiyatga ega bo'ladi. Bosh qismi og'ir bo'lgan raketkalar kuchli zarbalar (smash) uchun katta tezlanish beradi, tutqichi og'ir modellari esa himoyaviy o'yin uchun qulayroq, chunki ular yuqori aniqlikni ta'minlaydi. Muvozanatli modellari esa yuqorida tilga olingan ikkala xususiyatni ham o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Raketkaning qaysi toifaga mansubligini aniqlash uchun uni bosh va sop tutashgan nuqtasidan ko'rsatkich barmoqda muvozanatlab ko'rish mumkin.

Hatto raketka gardishining shakli bilan ham tajribalar o'tkazilgan, chunki musobaqa qoidalarida raketka gardishining maksimal o'lcham belgilangan bo'lib -bunda raketkaning butun uzunligi 68 sm (26.8 dyuym) va eni 23 sm (9 dyuym) dan oshmasligi kerak. Torlar (stringlar) bo'yicha esa maksimal o'lcham 28 sm (11 dyuym) x 22 sm (8.7 dyuym) etib belgilanadi. An'anaviy raketka gardishi oval shaklda bo'lib, u volanning tezligini oshirishga xizmat qiladi. Bu raketkalar ilk davrlarda ishlatilgan tomchisimon shakldagi gardishga qaraganda zarbalarni bajarishda ancha samarali hisoblanadi. Bugungi kunda izometrik shakldagi gardishlar ham keng

tarqalgan, bunda gardishning yuqori qismi yumaloqlashtirilgan bo'lib, zarba berish uchun eng qulay joy, ya'ni "markaziy nuqta" (sweet spot) kengaytirilgan bo'ladi. Raketka quyidagi qismlardan iborat: gardish (raketkaning bosh halqasi), tarang simlar, o'tkazgich, sterjen, dasta. (38-rasm)



39-rasm. Raketkaning qismlari.

**Raketkadan foydalanishda quyidagi maslahatlarga
amal qilish tafsiya etiladi.**

1-maslahat: Yangi boshlovchilar odatda bir nechta qismlardan iborat bo'lgan, mustahkamroq raketkadan boshlashlasalar ham bo'ladi. Yaxshi boshlang'ich darajadagi bunday raketka taxminan 40-50 dollar atrofida turadi. Ayniqsa, juftlikda o'ynashni yoqtiradigan, sportni endi boshlaganlar uchun barqaror (stabilli) raketkalar tavsiya etiladi. Chunki bunday sportchilarda texnik va taktik jihatdan tajribasizligi ko'pincha raketkalar to'qnashuvi oqibatida yaroqsiz holatga kelishi ko'p uchraydi.

2-maslahat: Mashg'ulotda, ayniqsa musobaqalarda, sportchilar yonida kamida ikkita raketkasi bo'lishi kerak. Bu raketkalar

navbatma-navbat ishlatilishi lozim, shunda ular "moslashib ketadi" va sportchi o'yin vaqtida ularga o'rganish uchun vaqt yo'qotmaydi.

3-maslahat: Raketkaning tutqich diametrini maxsus lentalar yordamida sportchi o'ziga moslashtirishi mumkin. Katta qo'lga ega bo'lgan sportchilar odatda qalinroq tutqichdan foydalanadilar – buning uchun ular ikki yoki uchta maxsus lentani bir-birining ustidan o'rab, kerakli diametrni hosil qiladilar.

4-maslahat: Yangi raketkalar sun'iy material yoki charm tutqich bilan chiqadi. Qo'llari tez terlaydigan tajribali o'yinchilar odatda original lentaning ustiga kauchuk yoki froteli (sochiqcha matodan) sirpanmaydigan maxsus lenta o'raydilar. Frote (sochiqcha matodan) lenta ma'lum vaqt foydalanilgach eskiradi va almashtirilishi kerak bo'ladi.

5-maslahat: Musobaqalarda qatnashadigan sportchilar zarurat tug'ilganda tezda almashtirish uchun har doim yonlarida zaxira maxsus lentani olib yurishlari lozim.

Raketka simlari (Stringing)

Badmintonda raketka torlarining turi va qattiqligi juda muhim omil bo'lib, u volanning uchish trayektoriyasiga ta'sir qiladi hamda tezlik, nazorat va harakat sarfini sezilarli darajada o'zgartirishi mumkin. Torlar o'rtacha 0.7–0.85 mm qalinlikda bo'ladi va ular sun'iy material yoki tabiiy ichakdan tayyorlangan bo'lishi mumkin.

Zamonaviy raketkalar endigina ishlab chiqila boshlangan davrlarda yuqori darajasidagi sportchilar, sigir yoki qo'y ichagidan tayyorlangan tabiiy torlar bilan tortilgan raketkalar bilan o'ynashni afzal ko'rishgan, ammo hozirda sintetik torlar sifati tobora yaxshilanib borayotgani sababli ular kamroq qo'llanilmoqda. Ichakdan tayyorlangan torlar yuqori elastiklik xususiyatiga ega bo'lib, o'yinchiga yuqori sezuvchanlikda o'ynash va volanni ajoyib tezlikda urish imkonini beradi. Biroq, bunday torlar sintetik torlarga nisbatan ancha qimmat va chidamsizroq, chunki ular tashqi ta'sirlarga – masalan, harorat va namlikka nisbatan sezgirroq bo'ladi.

Sintetik torlar bitta tolali bo'lib, ular polyester yoki bir nechta ingichka tolalardan iborat (ko'p tolali – multifilament – najlon torlar) bo'lishi mumkin. Har bir tur o'yinning turli uslublariga mos keladi, masalan, himoyaviy yoki kuchli zarbali o'yinlarga. Ularning mustahkamligi ham ishlab chiqarish jarayoniga qarab farq qiladi. Bu sohadagi eng taniqli kompaniyalardan biri bu – AQShning Ashaway firmasi bo'lib, u 180 yildan ortiq vaqt oldin Boston atrofida jarrohlik ipi va baliq ovlash uchun mo'ljallangan iplarni ishlab chiqarishni boshlagan. Ular so'nggi 60 yil davomida badminton va tennis raketkalari uchun torlar ishlab chiqarib kelmoqda.

Raketkalarga torlarni (Stringing) tortishdagi qattqlikda tezlik (urish kuchi) va volanni nazorat qilish o'rtasida muvozanat bo'lishi kerak. Bunda yaxshi qoida shuki: tor qancha qattiq bo'lsa, zarbani nazorat qilish va volanni xavfsiz qaytarish shunchalik yaxshilanadi, shu bilan birga qattiq tortilganini hisobiga zarba tezligi kamayadi. Sport bilan endi shug'ullanishni boshlaganlar va o'rtacha tajribaga ega sportchilar uchun 7.5–10 kg (16.5–22 funt) atrofidagi qattqlik yaxshi o'yin olib borishni ta'minlaydi. Faqatgina professional sportchilar uchun 11 dan 14 kg gacha (24–31 funt) bo'lgan qattqlikda tortilgan raketkalarda o'yin olib borishlari tafsia etiladi. Mahoratli sportchilarning texnikasi va jismoniy kuchi bu kamchiliklarni to'ldirish imkonini beradi. Biroq, bunday yuqori qattqlikda tortilgan raketkalarda o'yin olib borishda volan raketkaning markaziga emas, balki uning cheti bilan zarba berilsa, ko'pincha torlarning uzilib ketishi bilan yakunlanadi.

Raketka torlarini uzoq vaqt davomida o'z sifatini kamaytirmasdan ishlatish bo'yicha tafsiyalar.

1-tavsiya: O'yindan keyin raketkalar iqlimiy sharoitlar ta'sirida torlar shikastlanmasligi uchun maxsus qop (chexol) ichiga solinishi kerak.

2-tavsiya: Agar haftasiga bir-ikki marta muntazam mashg'ulot qilinsa, raketka torlari hatto uzilmagan bo'lsa ham har 6 oyda

navbatma-navbat ishlatilishi lozim, shunda ular "moslashib ketadi" va sportchi o'yin vaqtida ularga o'rganish uchun vaqt yo'qotmaydi.

3-maslahat: Raketkaning tutqich diametrini maxsus lentalar yordamida sportchi o'ziga moslashtirishi mumkin. Katta qo'lga ega bo'lgan sportchilar odatda qalinroq tutqichdan foydalanadilar – buning uchun ular ikki yoki uchta maxsus lentani bir-birining ustidan o'rab, kerakli diametrni hosil qiladilar.

4-maslahat: Yangi raketkalar sun'iy material yoki charm tutqich bilan chiqadi. Qo'llari tez terlaydigan tajribali o'yinchilar odatda original lentaning ustiga kauchuk yoki froteli (sochiqcha matodan) sirpanmaydigan maxsus lenta o'raydilar. Frote (sochiqcha matodan) lenta ma'lum vaqt foydalanilgach eskiradi va almashtirilishi kerak bo'ladi.

5-maslahat: Musobaqalarda qatnashadigan sportchilar zarurat tug'ilganda tezda almashtirish uchun har doim yonlarida zaxira maxsus lentani olib yurishlari lozim.

Raketka simlari (Stringing)

Badmintonda raketka torlarining turi va qattiqligi juda muhim omil bo'lib, u volanning uchish trayektoriyasiga ta'sir qiladi hamda tezlik, nazorat va harakat sarfini sezilarli darajada o'zgartirishi mumkin. Torlar o'rtacha 0.7–0.85 mm qalinlikda bo'ladi va ular sun'iy material yoki tabiiy ichakdan tayyorlangan bo'lishi mumkin.

Zamonaviy raketkalar endigina ishlab chiqila boshlangan davrlarda yuqori darajasidagi sportchilar, sigir yoki qo'y ichagidan tayyorlangan tabiiy torlar bilan tortilgan raketkalar bilan o'ynashni afzal ko'rishgan, ammo hozirda sintetik torlar sifati tobora yaxshilanib borayotgani sababli ular kamroq qo'llanilmoqda. Ichakdan tayyorlangan torlar yuqori elastiklik xususiyatiga ega bo'lib, o'yinchiga yuqori sezuvchanlikda o'ynash va volanni ajoyib tezlikda urish imkonini beradi. Biroq, bunday torlar sintetik torlarga nisbatan ancha qimmat va chidamsizroq, chunki ular tashqi ta'sirlarga – masalan, harorat va namlikka nisbatan sezgirroq bo'ladi.

Sintetik torlar bitta tolali bo'lib, ular polyester yoki bir nechta ingichka tolalardan iborat (ko'p tolali – multifilament – najlon torlar) bo'lishi mumkin. Har bir tur o'yinning turli uslublariga mos keladi, masalan, himoyaviy yoki kuchli zarbali o'yinlarga. Ularning mustahkamligi ham ishlab chiqarish jarayoniga qarab farq qiladi. Bu sohadagi eng taniqli kompaniyalardan biri bu – AQShning Ashaway firmasi bo'lib, u 180 yildan ortiq vaqt oldin Boston atrofida jarrohlik ipi va baliq ovlash uchun mo'ljallangan iplarni ishlab chiqarishni boshlagan. Ular so'nggi 60 yil davomida badminton va tennis raketkalari uchun torlar ishlab chiqarib kelmoqda.

Raketkalarga torlarni (Stringing) tortishdagi qattqlikda tezlik (urish kuchi) va volanni nazorat qilish o'rtasida muvozanat bo'lishi kerak. Bunda yaxshi qoida shuki: tor qancha qattiq bo'lsa, zarbani nazorat qilish va volanni xavfsiz qaytarish shunchalik yaxshilanadi, shu bilan birga qattiq tortilganini hisobiga zarba tezligi kamayadi. Sport bilan endi shug'ullanishni boshlaganlar va o'rtacha tajribaga ega sportchilar uchun 7.5–10 kg (16.5–22 funt) atrofidagi qattqlik yaxshi o'yin olib borishni ta'minlaydi. Faqatgina professional sportchilar uchun 11–dan 14 kg gacha (24–31 funt) bo'lgan qattqlikda tortilgan raketkalarda o'yin olib borishlari tafsia etiladi. Mahoratli sportchilarning texnikasi va jismoniy kuchi bu kamchiliklarni to'ldirish imkonini beradi. Biroq, bunday yuqori qattqlikda tortilgan raketkalarda o'yin olib borishda volan raketkaning markaziga emas, balki uning cheti bilan zarba berilsa, ko'pincha torlarning uzilib ketishi bilan yakunlanadi.

Raketka torlarini uzoq vaqt davomida o'z sifatini kamaytirmasdan ishlatish bo'yicha tafsiyalar.

1-tavsiya: O'yindan keyin raketkalar iqlimiy sharoitlar ta'sirida torlar shikastlanmasligi uchun maxsus qop (chexol) ichiga solinishi kerak.

2-tavsiya: Agar haftasiga bir-ikki marta muntazam mashg'ulot qilinsa, raketka torlari hatto uzilmagan bo'lsa ham har 6 oyda

yangilanishi kerak. Chunki vaqt o'tishi bilan torning qattiqligi pasayadi va bu zarbaning aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

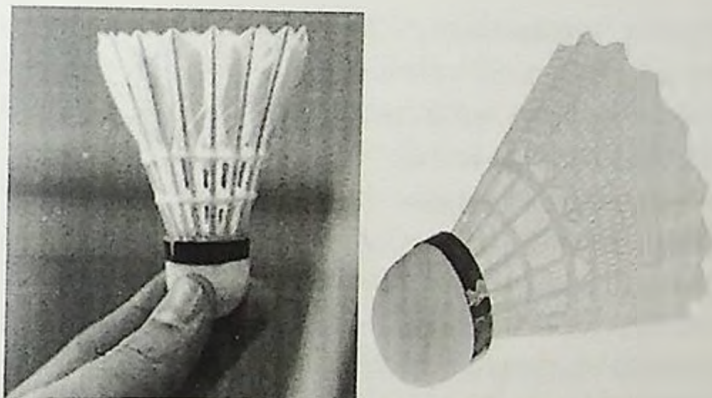
3-tavsiya: Agar mashg'ulot paytida raketkaning torlari uzilib qolsa, uni vaqtincha ta'mirlash torlari (repair string) bilan tiklash mumkin. Biroq bu faqat bir marta bajarilishi tavsiya etiladi, chunki tor uzilgan paytda butun raketkadagi torlarning umumiy tarangligi (qattiqligi) allaqachon kamaygan bo'ladi.

4-tavsiya: Agar musobaqa paytida raketkaning torlari uzilib qolsa, qolgan torlarni ham darhol qaychi bilan kesib tashlash tavsiya etiladi. Ayniqsa torlari yuqori darajada qattiq tortilgan professional raketkalarda amalga oshiriladi – bu usul raketka ramkasining qiyshayib qolishini oldini olish uchun qilinadi.

5-tavsiya: "Tennis tirsagi" (ya'ni tirsakdagi og'riq yoki yallig'lanish) muammosiga ega bo'lgan sportchilar og'riqni kamaytirish uchun yumshoq, najlondan yasalgan torlardan foydalanishlari mumkin. Ular o'zlariga mos torni tanlash uchun mutaxassis maslahatiga murojaat qilishlari kerak bo'ladi.

3.3. Zamonaviy volan turlari va tarkibiy tuzulmasi haqida tushuncha.

Strunali (ipli) uskunalar ishlab chiqarish sanoati tabiiy mahsulotlarni deyarli sun'iy lari bilan almashtirishga erishgan bo'lsa-da, bu holat volanlarga nisbatan o'z tasirini ko'rsatolmay kelmomqda. Yuqori darajasidagi badminton musobaqalarida faqat tabiiy volanlar qo'llaniladi. Ular plastik volanlarga qaraganda qimmatroq va o'yinda chidamliligi jihatidan plastik volanlarga qaraganda chidamsiz bo'lsa-da, uchish sifati ancha yuqori bo'ladi.



40-rasm. Patli va plastik volan turlari.

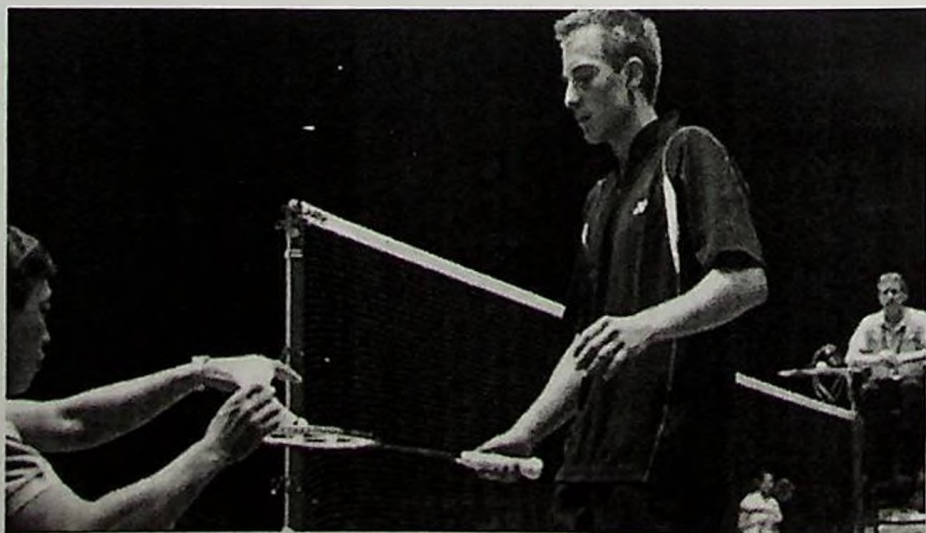
Tabiiy patlardan tayyorlanadigan badminton volanlarini ishlab chiqarish jarayoni juda mehnat talab qiladi, shuning uchun ular faqat Osiyoda ishlab chiqariladi, garchi volanning asosi bo'lgan korklarning aksariyat hom ashyolari Portugaliyadan keltirilsada, Xitoy texnologiyasida unga ishlov beriladi, shu bilan bir qatorda G'oz patlari ajratilib, soyun va oqartiruvchi modda bilan yuviladi hamda quritiladi. Keyin ular chap va o'ng tomonga egiladigan patlarga ajratiladi. Faqat patlarni kesish ishlari mashina yordamida amalga oshiriladi. 16 ta pat "kork" asosiga qo'lda joylashtiriladi va elim hamda ip yordamida mahkamlanadi.



41-rasm. "Xitoyning Nankin shahridagi Victor volan ishlab chiqarish fabrikasida har bir pat orasidagi masofa qo'lda tekshiriladi."

Volanlar yasalganidan so'ng ularni qadoqlashdan oldin, bir qancha sinovlardan o'tkaziladi, masalan volanlarning tezlik testini o'tkazishda har bir volan maxsus robirt yoki qo'lda sinovdan o'tkaziladi. Ularning tezligi va uchish trayektoriyasi bo'yicha o'rganiladi, test qilish jarayonida eng yaxshi volanlar orqa chegara chizig'idan, pastdan tepaga qarab kuchli zarba bilan urilganda, qarama-qarshi tomonning orqa chegara chizig'idan 30-76 s.m oldinda yerga tushadi.

Volan ishlab chiqaruvchi firmalar, volannlarning sifatiga qarab turlicha nomlar yoki raqamlar bilan belgilaydi. Quyidagi ko'rsatkichlar xalqaro miqyosda umumiy ravishda qabul qilingan bo'lib: (76 - sekin, 77 - o'rtacha, 78 - tez.) Ko'pgina badminton assotsiatsiyalari, milliy ligalar va yuqori darajadagi musobaqalarda quyidagi volan turlari keng qo'llaniladi. Yonex (Aerosena 20), Head (Air Power 70) va Victor (Champion).

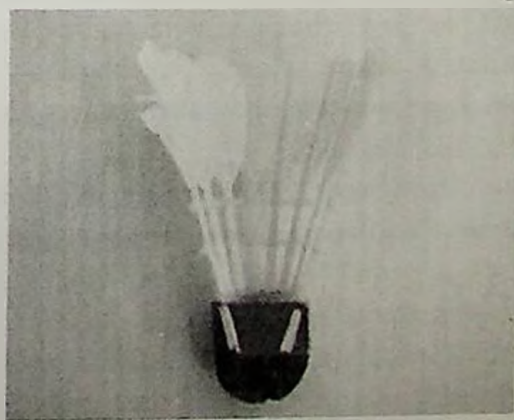


**42-rasm. Daniyalik Peter Gade hakam bilan
volanni almashtirmoqda.**

Professional sportchilar bir o'yin davomida 40 dan ortiq volan ishlatadilar. Ta'biy patdan yasalgan volan narxi qimmat va tez

yaroqsiz holatga kelishining evaziga, badmintonni ancha qimmat sport turiga aylantiradi. O'n ikki dona volan solingan bir dona "bonka" 10 - 20 dollargacha narxlanadi, yuqori darajadagi o'yinlarda esa 3-4 "bonka" volan ishlatiladi. Kuchli zarbalardan keyin professional sportchilar profilaktika chorasi sifatida ham volanni tez-tez almashtirib turishadi, bu esa bir o'yinda 30-40 tagacha volan ishlatilishiga olib keladi. Chunki bitta pat sinishi ham volanning uchish sifatini butunlay o'zgartirib yuboradi.

Tabiiy volanlardan farqli ravishda, sun'iy (plastmassa) volanlar bir yoki ikkita to'liq mashg'ulotga, yoki ikki-uchta o'yinga yetadi. Sun'iy (plastmassa) volan ishlab chiqaruvchilar plastmassa volanlar g'oz patidan tayyorlangan ta'biy volanlar bilan bir xil uchish xususiyatiga ega deb ishonirishga harakat qilayotgan bo'lsalar-da, amaliy tajriba esa buning aksini ko'rsatadi. Plastmassa volanlar havoda uchayotganda, tabiiy volanga nisbatan tez sekinlashadi. Shu sababdan plastmassa volanni kuchliroq zarba bilan urish talab etiladi, ayniqsa qisqa to'r yaqinidagi o'yinlarda aniqlik pastroq bo'ladi.



43-rasm. Volanning ko'ndalang kesilgan ko'rinishi

Volan tayyorlashda tabiiy kork nima uchun ishlatiladi?

Volanining pastki bosh qismi aynan haqiqiy korkdan tayyorlansa:

- Volanning uchish sifati yaxshilanadi – to'g'ri va uzoqroq uchadi.
- Zarba paytidagi his aniq va tabiiy bo'ladi.
- Volan barqarorlik bilan aylanishi osonlashadi.
- Bunday volanlar odatda professional musobaqalarda ishlatiladi.

"Kork"ning xususiyatlari:

- Yengil - zichligi juda past, shuning uchun ucha oladigan buyumlar uchun ideal maxsulot hisoblanadi.
- Elastik va bosimga chidamli - bosilganda qayta shaklini tiklaydi.
- Namlikni yutmaydi - bu xususiyati tufayli volanning ichki qismi ho'l bo'lib qolmaydi.
- Tebranishni yutadi - bu esa volanga urilganda kuchni yaxshi yutishga yordam beradi.
- Biologik parchalanadigan va ekologik toza - 100% tabiiy materialdir.

Sun'iy volanlar esa uch xil tezlikda sotuvga chiqariladi: qizil (tez), ko'k (o'rtacha) va yashil (sekin). Volan tanlashda maydon harorati ham muhim ahamiyatga ega. Maydon harorati qancha issiq bo'lsa, volan shuncha tez bo'lishi kerak.

Volan tanlashda va undan foydalanish bo'yicha maslahatlar.

1-maslahat: Juda tez uchadigan volanlar har ikkinchi yoki har to'rtinchi patning uchini biroz tashqariga egish orqali sekinlashtiriladi. Agar volan juda sekin uchayotgan bo'lsa, patlar ichkariga qarab egilishi kerak.

2-maslahat: Uzoq vaqt omborxona yoki qutida saqlangan volanlar qurib, mo'rtlashib qoladi. Bunday volanlarni alohida saqlab, ularni biroz bug'lash orqali "yangilash" mumkin. Shunda ular tezda sinmaydi va uzoqroq xizmat qiladi.

3-maslahat: Musobaqalarda ishlatilgan volanlarni darrov tashlab yubormaslik kerak, chunki ular hali mashg'ulotlarda ishlatilishi mumkin. Hatto butunlay patlari to'kilib ketgan bo'lsa ham volanlarni mashqlar uchun foydalanish mumkin.

4-maslahat: Bo'sh volan qutilarini ham qayta ishlatish mumkin musobaqalar vaqtida ikki qutini bir-biriga urib, shovqin chiqariladi.

Osiyoda muxlislar sevimli sportchilarini ana shunday tarzda qo'llab-quvvatlab turishadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Qaysi mamlakat badminton vatani hisoblanadi?
2. Badminton oy'inni nomi qaerdan kelib chiqqan?
3. Badminton federatsiyasi qaysi yilda tashkil etilgan?
4. Badminton o'yin qachon olimpiya sport turi deb tan olindi va Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi?
5. O'zbekiston Badminton federatsiyasi qaysi yilda tashkil etilgan?
6. Badminton maydonining o'lchamlari qanday?
7. Badminton o'yini qanday jihozlar bilan o'ynayladi ?
8. Badminton torining o'lchamlari qanday?
9. Butunjahon badminton federatsiyasining birinchi prezidenti kim bo'lgan?
10. Badminton uchun qanday sport kiyimlari va poyafzalari kerak?

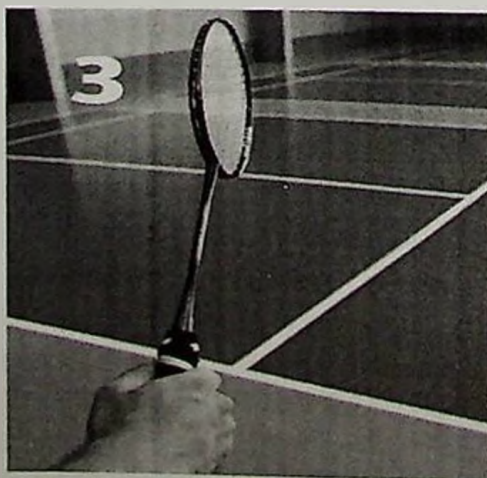
IV BOB. BADMINTON O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI, TEXNIK TAYYORGARLIK VA UNI RIVOJLANTIRISH

4.1. Badminton raketkasini to'g'ri ushlash texnikasi va uni rivojlantirish.

Badminton o'ziga xos tezkor va xilma-xil harakatlardan iborat o'yin bo'lib, unda sportchilar turli xil harakatlar, zarbalarga doimo tayyor bo'lishi kerak.

Badminton musobaqalari jarayonida va o'yin paytida xilma-xillik texnik zarbalar va taktik xarakatlar bilan farqlanadi, ularning aksariyatini sportchi tez o'zgarayotgan o'yin vaziyatida maydonda yugurgan holda bajarishi kerak. Tez suratda o'zgarayotgan o'yin sharoitlarida bajariladigan zarbalar asosan, sportchining raketkani to'g'ri ushlashidan boshlanadi.

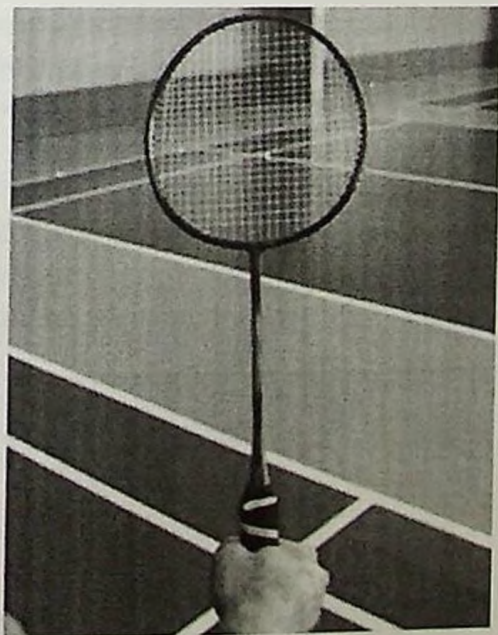
Raketkani to'g'ri ushlash – samarali zarbalar uchun asosiy omil bo'lib, o'yin darajasini oshirish uchun zarur hisoblanadi. Faqatgina to'g'ri usulda tutqichni ushlash orqali sportchi ideal tebranish, kuchni to'g'ri boshqarish va volanga aniq zarba berish imkoniga ega bo'ladi.



**44-rasm. Raketkani "universal tutqich" usulida ushlash
(The Correct Grip)**

Yangi boshlovchilar avval universal tutqich usulidan foydalanishlari kerak (44-rasm). Bu usul har qanday zarbani xavfsiz va samarali bajarishga imkon beradi.

Shuningdek, raketkani noto'g'ri ushlash usuli ham bo'lib bu "skovorodka usuli" deb ataladigan noto'g'ri usul (45-rasm) raketkani dastagini xuddi skovorodka tutqichini ushlagandek ushlaydi. Bunday usulda ushlash mutlaqo noto'g'ri texnika bo'lib, Bu badminton bilan endigina shug'ullanishni boshlagan yosh sportchilarga xos xato hisoblanadi.



**45-rasm raketkani noto'g'ri ushlash
"skovorodka usuli" (panhandle grip)**

Agar bunday xato vaqtida to'g'rilanmasa, "tennis tirsagi" (tennis elbow) deb ataladigan muammo paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Yosh sportchilarni daslabki kundanoq raketkani to'g'ri usulda ushlash texnikasiga o'rgatish kerak bo'ladi, bunda raketkani bosh

qismi "skovorodka" usuliga nisbatan taxminan 90° burchak ostida bo'ladi. Bu usulda raketka shunday ushlanadiki, sportchi uni oldinga tutganida faqat raqam (shaft) va ramka (frame) ko'rinadi, ammo iplar (strings) ko'rinmaydi. Zarba beriladigan yuzasi go'yoki qo'l kaftining uzaytirilgani kabi xis qilinadi.

Qo'l barmoqlari raketka dastasini go'yoki "quchoqlab" oladi va qo'lning pastki cheti (kaftning tagi) raketka dastasining oxiri bilan bir tekisda bo'ladi.

Badmintonga endi kelganlar boshlang'ich bosqichdanoq to'g'ri universal ushlash usulini o'rganishga jiddiy harakat qilishlari kerak, chunki noto'g'ri usulda raketkani ushlashga odatlansa, keyinchalik uni tuzatish juda qiyin bo'ladi. Bu esa ko'p hollarda umidsizlik va asosiy zarbalarni o'zlashtira olmaslik bilan yakunlanadi.

Qisqa tutqich usuli (Short grip)

Raketkani bunday usulda ushlashda sportchi raketkani iloji boricha dasta yuqorisiga yaqin joydan ushlaydi. Bunda raketkani zarba beruvchi yuzasi bilan qo'l orasidagi masofa (lever) qisqaradi va shu orqali volanga kuchliroq zarba berish imkoni yaratiladi.



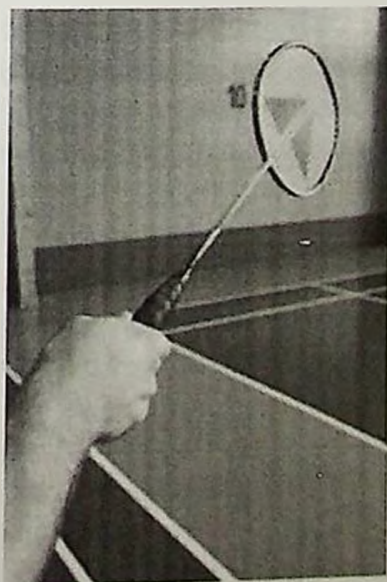
46-rasm. Qisqa tutqich usuli (short grip)

Qisqa tutqich usuli (short grip) qachon ishlatiladi?

Asosan volan to'r yaqinida "qoldirilishi" kerak bo'lgan (ya'ni, xavfsiz va aniq tarzda raqib maydoniga tushirilishi lozim bo'lgan) vaziyatlarda qo'llaniladi. Masalan, to'rni yuqorisidan pastga kuchli va aniq zarba beriladi.

Universal tutqichning yana bir turi - bu uzun tutqich usuli (Long grip)

Bu usulda sportchi raketka dastasining eng oxirgi qismidan ushlaydi. Bunday ushlash natijasida zarba beruvchi qo'l bilan raketka boshi orasidagi masofa (lever) uzayadi va bu o'z navbatida zarba tezligini oshirish imkonini beradi.



47-rasm. Uzun tutqich usuli (Long grip)

Bu usul qachon ishlatiladi?

Aslida, bu usul har qanday zarba uchun ishlatilishi mumkin, lekin bitta muhim jihatga e'tibor berish kerak: Qo'l dastani yetarlicha mahkam ushlashi kerak, aks holda raketka qo'ldan sirg'alib ketishi mumkin.

Biroq, uzun tutqich usuli "smash" (yuqoridan kuchli zarba) uchun unchalik mos kelmaydi, chunki zarba paytida aniqlik va to'liq nazorat kamayadi.

Raketka zarba bajarish orasida biroz bo'shroq ushlab turiladi. Faqat zarba berilayotgan paytda qattiqroq siqiladi. Yuqori darajadagi o'yinchilarda universal ushlash usuli turli o'zgarishlarda qo'llanilishi mumkin - sportchilar zarba burchagini o'zgartirish uchun raketkani chapga yoki o'ngga 30° gacha burishadi. Bu volanga turli yo'nalishlarda zarba berish imkonini beradi.

Bu usul shuningdek aldov harakatlari (feint) uchun juda mos keladi, chunki raqib haqiqiy va kutilayotgan zarba o'rtasidagi farqni aniqlay olmaydi.

Universal usul (The Correct Grip)

- Zarba yuzasi qo'l kaftining uzaytmasi bo'lib xizmat qiladi.
- Bosh barmoq va ko'rsatkich barmoq "V" shaklida joylashadi.
- Qo'l to'liq dastani o'rab oladi.
- Qo'lning pastki cheti raketka dastasining oxiri bilan bir tekisda turadi.

Qisqa tutqich usuli (Short grip)

- Qo'l raketkani dastaning yuqori qismidan ushlab turadi.
- Bu usul bilan, ayniqsa "drive" zarbalari yoki to'r oldidagi o'yinlarda, volanga kuchliroq zarba berish mumkin.

Uzun tutqich usuli (Long grip)

- Raketka dastaning eng pastki qismidan ushlab turiladi.
- Ayrim holatlarda kaft dastadan pastroqda bo'ladi.
- Forehand zarbalarda - ko'rsatkich barmoq zarbani barqarorlashtiradi.
- Backhand zarbalarda - bosh barmoq bosimni oshiradi.

Tavsiya:

Raketkani har doim bo'shroq ushlab, faqat zarba paytida qattiq siqib ushlash kerak.

1. Raketkani burish mashqi (Racket twisting): Raketkani qo'lingizda aylantiring bu uni "his qilish"ni rivojlantiradi.

2. **Volanni his qilish mashqi (Feel for the shuttle):** Volanni havoga tik qilib uring, keyin uni **forehand** va **backhand** zarbalari bilan ketma-ket urib davom eting.

3. **Devor bilan o'yin (Wall duel):** Volanni devorga kuchli uring, qaytganini yana uring – bu tezlik va reaksiyani rivojlantiradi.

4. **Ushlash usulini almashinuvi mashqi (Grip roulette):** **Clear zarbalari** paytida ataylab universal, qisqa va uzun ushlash usuli o'rtasida almashinish mashqi.

5. **Volanni ko'tarish (Shuttle lifting):** Tajribali sportchilar volanni egilmasdan erdan raketka bilan ko'tarib olishadi. Bu qo'l va raketka - o'rtasida muvofiqlikni (koordinatsiyani) oshirish uchun foydali mashq. Raketkaning dastasi volanning kork qismiga ostidan zarba beriladi va volan raketka gardishiga tushiriladi.

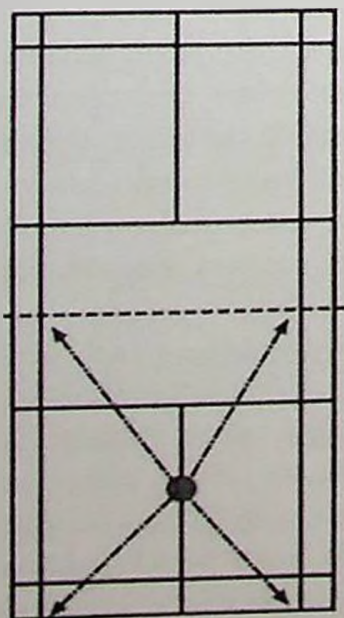
4.2. Volanni qabul qilish texnikasi haqida tushuncha.

Tayyor holat – bu harakatlar ketma-ketligi emas, balki o'yinni qanday davom ettirish haqida o'ylash uchun sportchiga imkon beruvchi boshlang'ich holatdir. O'yinning o'zi esa tezkor zarbalar va yugurishlar bilan kechadigan jarayon bo'lganligi sababli, sportchi bu tasavvuriy ideal holatda uzoq vaqt davomida tura olmaydi. Bu holat ko'proq nazariy "surat"ga o'xshaydi. Bu, asosan, yakkalik bahslar uchun qo'llaniladi.

Volanni qabul qiluvchi sportchi maydonning markaziy qismida, markaziy chiziqdan taxminan 90 smi orqada turishi kerak. Aynan shu markaziy holatdan u chapga yoki o'ngga, qisqa zarbalar uchun oldinga to'r tomoniga yoki uzoq zarbalar uchun orqa chegara chizig'iga bir xil tezlikda yetib borishi mumkin bo'ladi. Maydonning to'rta chekka burchagiga teng tezlikda yetib borish qobiliyati – markaziy pozitsiyani tanlashning asosiy sababi va taktik tamoyilidir.



48-rasm volanni qabul qilishga tayyor holat



49-rasm dastlabki harakat nuqtasi. tayyor holatda volanni



50-rasm Juliane Schenk kutmoqda.

Tayyor holatda sportchi to'rga qarab turadi, oyog'ining kengligi taxminan yelka kengligida bo'ladi. Tizza biroz egilgan va yuqori tana bir oz oldinga egilgan. Butun tana qattiqlashgan bo'lib, tana vaznining asosi oyoq uchiga tashlanadi. Volanni iloji boricha tezroq qaytarish uchun raketka tananing oldida ko'tarilgan bo'lishi kerak. Sportchi raqibini kuzatadi va volanning uchish yo'nalishini iloji boricha tezroq taxmin qilib, tegishli javob zarbasini berishga harakat qiladi. Sportchi faqat bir necha sekund davomida qayerga yugurishni va qanday zarba berishni o'ylab qaror qabul qilishi kerak. Har bir o'yin vaziyati turli xil yechimni talab qiladi va ko'p holatlarda individual ravishda tanlanadi, ya'ni ongli ravishda emas. Shuning uchun mashg'ulotlarda ba'zi o'yin vaziyatlarini alohida takrorlash juda muhim hisoblanadi, shunda ularni musobaqalarda qo'llash imkoniyati bo'ladi. Tayyor holat bo'yicha berilgan izohlar o'yin taktikalarining asosini yaratishga yordam berishi kerak – bu haqiqatdan ham eng optimal boshlang'ich holatdir. Albatta, o'yin vaziyatiga qarab, sportchi bu holatni o'zgartirishi kerak.

Tayyor holatda ...

• o'yinchi markaziy chiziqdan bir qadam orqada, ya'ni oldingi volanni o'yinga kiritish chizig'idan biroz orqada turadi (maydonning markazida).

- volanni qabul qiluvchi sportchi tizzalarini biroz egadi.
- raketkaning bosh qismi yuqoriga qarab turadi va tananing oldida ushlanadi.
- sportchi raqibini kuzatadi.
- sportchi ikki oyoq tovonlarini biroz ko'taradi, tana vazni oyoq barmoqlari tomonga tushadi.
- oyoqlar taxminan yelka kengligida turadi.
- sportchi biroz sakrab turib, butun tanada muvozanat yaratadi.



51-rasm. Juftlik bahslarida ham o'yinchilar volani tayyor holatda kutishadi. Bu yerda Daniyaning kuchli sportchilari – Lars Paaske va Jonas Rasmussenlarni ko'rishimiz mumkin.

Markazga qaytish texnikasini rivojlantirishda tavsiya qilingan mashqlar.

1-mashq. volansiz o'yin: mashqda maydonning barcha burchaklari qamrab olinadi, va har bir burchakka imitatsiya zarba harakatidan keyin sportchi yana tayyor holatga qaytadi. Bu usul orqali harakatlar ketma-ketligi volansiz mashq qilinadi.

2-mashq. Burchaklarga yugurish: maydonning har bir burchagiga volan qo'yilgan bir quti bo'ladi. sportchining qo'lida ham bitta volan bo'ladi va u tayyor holatdan boshlab, har bir burchakka yugurib boradi va u yerdagi volanni qo'lidagisi bilan almashtiradi. Har bir burchakka yugurib bo'lgach, u asosiy holatga qaytadi, shundan so'ng qisqa vaqt to'xtaydi va tayyor holatda biroz sakrab turadi.

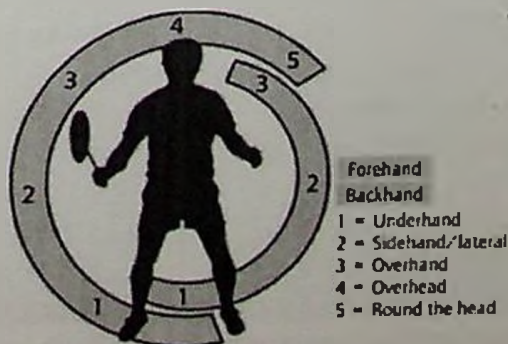
3-mashq. Himoyaviy o'yin: sportchi baland-olis volanni o'yinga kiritadi va keyin tayyor holatda raqibining kuchli (smash) zarbasini kutadi. Raqib esa zarbalarni o'ng va chap tomondagi orqa chegara chizig'i bo'ylab navbatma-navbat o'zgartirib turishi kerak. sportchi har safar baland (smash) zarba bajaradi va har gal zarbadan so'ng

maydon markaziga asosiy tayyor holatga tezda qaytishga e'tibor qaratadi.

4-mashq. "Politsiya o'yini": Murabbiy raketka bilan maydonning to'rt burchagidan biriga, belgilangan tartibsiz yo'nalishda, ishora qiladi. sportchi murabbiy ko'rsatgan burchakka yugurib boradi: agar oldinga yugursa zarba "lunge" (cho'zilib urish) bilan bajariladi, agar orqaga — "jump smash" (sakrab kuchli zarba) bilan. Har bir zarbadan so'ng sportchi asosiy (tayyor) holatga qaytadi va murabbiy navbatdagi ko'rsatmani qayerga berishini kutadi.

4.3. Sportchining turish xolatiga qarab beriladigan zarba turlariga tarif.

Sportchi volanga eng oson yetib boradigan zarba hududlarini taxminan ikkiga bo'lish mumkin: **forehand** (o'ng qo'l tomoni uchun oldingi zarba) va **backhand** (chap tomon yoki orqa tarafdagi zarba). Bu bo'linish sportchining volanni urayotgan qo'li joylashgan holatga qarab belgilanadi. Sportchining taxminan 75% harakat doirasi **forehand** (oldingi zarba) zonasiga, taxminan 50% esa **backhand** (orqa zarba) zonasiga to'g'ri keladi. Bu zonalarining taxminan 25% qismi esa bir-biri bilan kesishadi. Ushbu kesishadigan hududlar tananing pastki qismida (pastdan zarba — "**underhand**") va bosh atrofida joylashgan bo'ladi.



52-rasm Zarba Beriladigan Hududlar (The Hitting Areas)

1. **Pastdan zarba (Underhand)** – volanni beldan pastda, ko‘pincha oldinga yoki yon tomonga ko‘tarib uriladigan zarba.

2. **Yondan zarba (Sidehand/Lateral)** – volanga tananing yon tomonidan, yelka balandligida yoki undan pastroq holatda uriladigan zarba.

3. **Yuqoridan zarba (Overhand)** – Bosh ustidan beriladigan zarba, ko‘pincha kuchli va uzoqqa zarba berish uchun ishlatiladi

4. **Bosh atrofidan zarba (Round the head)** – Orqa yoki chap tomondan kelayotgan volanni bosh ustidan, o‘ng tomonga “aylantirib” uriladigan zarba; bu ko‘proq forehand zarbasi kabi bajariladi.

Ushbu kesishadigan hududlarda sportchi forehand yoki backhand zarbasini bajarishda tezkor qaror qabul qilishi kerak. Bosh atrofidan zarba berish hududida, **forehand** zarbasini bajarish tavsiya etiladi, chunki bu holatda volanni kuchliroq urishi mumkin, ammo o‘yinchining oyoqlari orasidagi va tana oldida joylashgan kesishgan hududda, **backhand** zarbasini bajarish tavsiya etiladi, chunki bunday vaziyatda volanni yaxshiroq boshqarish mumkin bo‘ladi. Ushbu hududda forehand zarbasini mukammal bajarish qiyin bo‘ladi.

Forehand va **backhand** o‘rtasidagi farqdan tashqari, badmintonchilar (zarbani bajarish vaqtida “chapaqay-o‘ngaqay” urish qo‘li pozitsiyasiga qarab) “sidehand/lateral, underhand, overhand, overhead” zarbalarni ham ajratib bajaradilar. Bu zarbalar mos ravishda tananing yon tomonidan, tizzalar/oyoqlar barobarida, yelka barobar yoki bosh ustidan urilgan volanlarga taalluqlidir. Sportchilar murabbiylarning ko‘rsatmalarini tushunish uchun zarba berish hududlarining atamalarini va zarba nomlarini o‘rganishlari kerak. Barcha hududlarda amaliyotda mashg‘ulotlar davomida mashq bajarishlari mumkin.

Forehand zarbasida ...

- volan raketkaning old qismi bilan uriladi, ya‘ni bu go‘yoki qo‘l kaftining davomiga o‘xshaydi.

- zarba berish uchun eng qulay hudud tananing o‘ng tomonida joylashgan, biroq zarba tananing oldida yoki chap tomonida ham amalga oshirilishi mumkin.

- sportchi, odatda, forehand orqali backhandga nisbatan ishonchli va kuchliroq zarba bera oladi.

- sportchi doimiy ravishda raqibini kuzatadi va volanni o'yinga kiritish, yuqori zarbalar, kuchli zarbalar (smash), past zarbalar va to'r yonidagi zarbalarni ijro eta oladi.

Backhand zarbasida ...

- Volan raketkaning orqa tomoni bilan uriladi go'yoki qo'lning ustki qismi (kaftning orqa tomoni) davomidek.

- Zarbani ijro etishda eng qulay hudud tananing chap tomonida joylashgan, lekin himoyaviy o'yin holatida zarba tananing oldida yoki hatto o'ng tomonida ham amalga oshirilishi mumkin.

- Sportchi qisqa vaqtga to'rga nisbatan teskari qaraydi.

- Bu holatda u qisqa vaqtga raqibini ko'rmay qoladi.

- Odatda forehand kabi kuchli zarba berishning imkoni bo'lmaydi.

- Bu zarba bilan ham volanni o'yinga kiritish, yuqori zarbalar, kuchli zarbalar va past zarbalarni bajarish mumkin.

Tavsiya. O'yin vaqtida imkon qadar forehand zarbasidan foydalanishga harakat qilishi kerak, chunki backhand zarbasi nisbatan kuchsizroq va aniqlik pastroq bo'lgan zarba hisoblanadi.



53-rasm. Yon tomondan zarba (sidehand)

Yon tomondan zarba bajarilishi (Sidehand) ...

- Volan beldan yuqorida, lekin yelkadan past balandlikda uriladi;
- Bunda zarba forehand ham, backhand ham bo'lishi mumkin;
- Zarba turi sifatida past zarba, yuqori zarba, to'r yonidagi zarba va to'g'ri kuchli zarba tarzida o'ynalishi mumkin.

Pastdan zarba (Underhand) ...

- Volan bel balandligidan pastda uriladi;
- Bu zarba forehand ham, backhand ham bo'lishi mumkin;
- Volanni o'yinga kiritish (serve), to'r yonidagi zarba (net shot), yuqori zarba (clear) va past zarba (drop) tarzida o'ynalishi mumkin.

Yuqoridan zarba (Overhand) ...

- Volan yelka balandligidan yuqorida uriladi;
- Bu zarba forehand ham, backhand ham bo'lishi mumkin;
- Smash (kuchli zarba), drop (past zarba) va clear (yuqori zarba) tarzida bajarilishi mumkin;
- Bosh atrofidan zarba (round the head stroke) o'ziga xos holat bo'lib, u backhand burchagidan beriladigan forehand zarba hisoblanadi.

Yuqoridagi zarbalarni rivojlantirish uchun bir nechta mashqlar tavsiya qilinadi.

1-mashq: Yon zarbalar almashinuvi (Sidehand rally)

- Bitta o'yinchi volanni to'r ustidan tekis holda yon tomondan, qabul qiluvchining backhand burchagiga qarata zarba beradi.
- Bu harakat 5 daqiqa davom etadi.
- Keyin esa volan "kesib" uriladi, shunda har ikkala o'yinchi yon tomonidan forehand zarbalari bilan o'ynaydi.
- Yakunda, o'yinchilardan biri volanni qabul qiluvchining forehand va backhand tomonlariga navbatma-navbat yo'naltirib turadi.
- Mashqning murakkabligini oshirish uchun, har ikki o'yinchi tekis va o'zgaruvchan yon zarbalarni bir-birining forehand yoki backhand tomonlariga yo'naltirishlari mumkin.

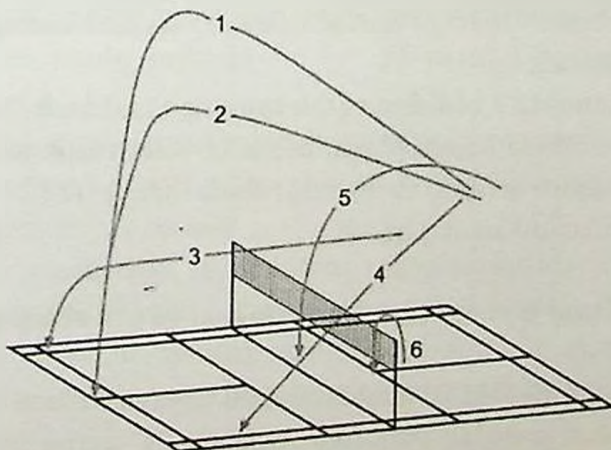
2-mashq: Orqa burchakdan chiqib ketish.

- Murabbiy volanni sportchining o'ng orqa burchagiga yo'naltiradi.

- sportchi navbatma-navbat backhand bilan past zarba (dropshot) va forehand bilan zarba bajaradi.

- Ushbu mashq sportchiga bunday holatdan qanday qilib eng samarali yo'l bilan chiqib ketish mumkinligini o'rganishga yordam beradi.

Volanni o'yinga kirititganidan so'ng, uni qabul qilivchi sportchining asosan besh xil zarbani tanlash imkoniyati bo'ladi. (chizmaga qarang)



54-rasm. Volanga zarba berish yo'nalishlari.

Sportchi volanni qaytarish uchun quyidagi yo'nalishdan birini tanlashi mumkin.

1. Baland-olis himoyaviy zarba "Clear"

- Himoyaviy zarba – Yuqoridan va uzoqqa yo'naltirilgan zarba bo'lib,

raqibni maydon ortiga borishga majbur qilish va vaqtdan yutish uchun ishlatiladi.

2. Baland-olis hujumkor zarba "Clear"

• Hujumkor zarba – Nisbatan pastroq va tezroq zarba bo'lib, raqibni bosim ostida ushlab turish yoki hujumga tayyorlanish uchun qo'llaniladi.

3. Hujumkor zarba "Drive / Flick"

• To'g'ri, past va tez uchadigan zarba bo'lib, ayniqsa o'rta masofalarda ishlatiladi. Bu zarba orqali raqib zarbaga tez javob qaytarish imkonini qoldirmaydi.

4. Kuchli hujumkor zarba "Smash"

• Kuchli va pastga qarab yo'naltirilgan kuchli zarba bo'lib, ochko olish uchun ishlatiladi. Bu eng kuchli hujum zarbasidir.

5. Maydon ortidan to'r oldiga volan tashlash "Drop shot"

• Yumshoq va nozik zarba bo'lib, volan to'r yaqiniga tushiriladi. Bu zarba raqibni oldinga harakatlantirib, uni zaif holatga keltirish uchun ishlatiladi.

6. Volanni to'r oldidan raqib tomonga tashlash "Net Play"

• To'r yaqinida bajariladigan nozik zarbalar majmuasi bo'lib. Bu zarbalar yuqori aniqlik va nazorat talab qiladi, raqibni chalg'itib ochko olish uchun xizmat qiladi.

4.4. Volanni o'yinga kiritish texnikasi va uni rivojlantirish.

Badmintonda ikki xil usulda volanni o'yinga kiritish turi mavjud bo'lib, volanni pastdan yuqoriga "baland-olis" zarba berib o'yinga kiritish va volanni qisqa o'yinga kiritish. Ikkala usulda ham "forehand" va "backhand" zarbalarida amalga oshirilishi mumkin. O'yin qoidalariga ko'ra, volanni o'yinga kiritish pastdan (yani, to'g'ri burchakda) bajarish kerak, tennisdagi kabi yuqoridan emas, va raketka boshini bel balandligidan pastroq joydan zarba berish kerak. Bu talablar, hakam tomonidan qat'iy nazorat qilinadi.

Shu sababli, volanni o'yinga kiritishning maqsadi raqibni darhol himoyaga o'tishga yo'l qo'ymaslik bo'lishi kerak, shu bilan birga raqib volan yo'nalishini oldindan aniqlay olmasligi uchun volanni turli yo'nalishlarda oshirish mumkin.



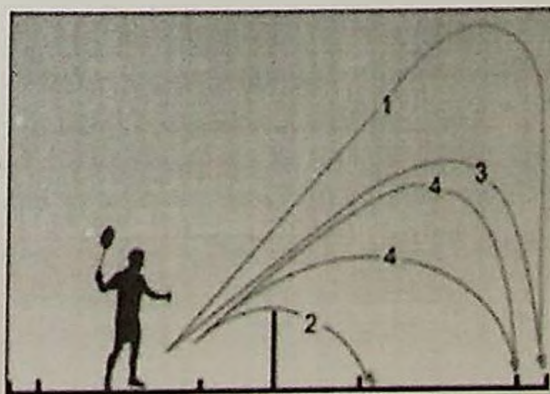
55-rasm. Ochiq padachi



56-rasm. Yopiq padachi

Bu texnikani mukamal bajarish uchun volanni yaxshi boshqarish ko'nikmalari va noziklik bilan volanni o'yinga kiritish texnikasini puxta egallash kerak bo'ladi.

Yuqori darajadagi badminton musobaqalarida raketkaning orqasi bilan "backhand" bajariladigan zarbalar yakkalik va juftlik bahslarida samarali hisoblanadi, chunki volanni qisqa oshirish sababli raqib volanga yetib borishiga kamroq vaqt bo'ladi.



57-rasm. Ochiq (padachi) yo'nalishlari.

Sport texnikasini mukammallashtirish ustida ishlagan sportchi, o'zining kuchsiz tomonlarini va zarbalarni eng kuchli zarba darajasiga ko'tarishga harakat qilishi lozim.

Badminton o'yin qoidalariga ko'ra, volanni o'yinga kiritish – bu o'yin jarayonining boshlanishi va har bir setning boshida bajarilishi kerak bo'lgan texnik element bo'lib, ushbu elementni to'g'ri bajarish uchun, quyidagi qoida va talablarga rioya qilinish lozim:

Volanni o'yinga kiritish qoidalari:

1. Zarba berish holati:

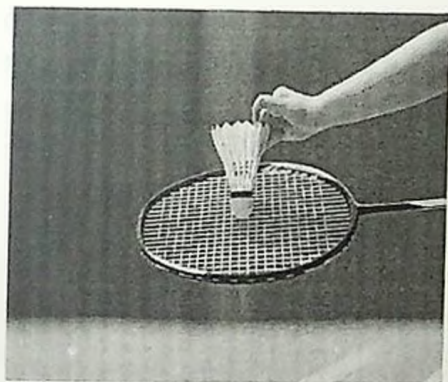
- Volanga zarba berilayotgan paytda, raketkaning kallagi (yoki bosh qismi) sportchining belidan baland bo'lmasligi kerak. Bu qoida zarba berishning to'g'ri burchakda amalga oshirilishini ta'minlash uchun belgilangan.

- Raketka dastagi sportchining belidan baland bo'lmasligi kerak, aks holda, zarba berishda xatolik (fol) sifatida qaraladi.

2. Volanga zarba berish joyi:

- Volan zarba berilganidan keyin, u raqibning tegishli kvadratiga tushishi kerak. O'yin davomida har bir zarba to'g'ri kvadratga yo'naltirilishi zarur hisoblanadi.

Volanni o'yinga kiritish paytida uni quyidagi asosiy usullar bilan ushlab turish tavsiya etiladi: volani barmoqlar bilan ushlab 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 (58 a-rasm); 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. (58 b –rasm).



a-ochiq tomon



b-yopiq tomon

**58-rasm. Raketkani ochiq va yopiq tomoni bilan
vollani o'yinga kiritish.**

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

1. Volanni oshirish boshlanishidan u tugallanganigacha 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.

2. Boshlang'ich holatda zarba beruvchining raketkasi volanning boshchasiga tegib turishi zarur.

3. Zarba berilayotgan paytda volan to'lig'icha sportchining belidan pastda bo'lishi lozim (bel deganda eng pastki qovurg'a kesimida o'tadigan tasavvuriy chiziq tushuniladi).

4. Volanga zarba berish paytida badmintonchining raketkasi sterjeni past tomonga egilib turgan bo'lishi kerak.

5. Volanni oshirish boshlanishidan u tugallanganigacha qadar zarba beruvchining raketkasi faqat oldinga qarab harakatlanishi zarur.

Maydonning o'rta chizig'iga yaqin bo'lgan joyda volanni o'yinga kiritishning oldi joyidan 0,5-1 metr masofada tanlanadi. Juft o'yinda volanni o'yinga kiritishning eng samarali usuli maksimal tarzda volanni o'yinga kiritishning old chizig'iga imkon qadar yaqin joyiga yo'naltirishdan iborat.

Volanni o'yinga kiritishni esa, asosan, raketkaning yopiq tomoni bilan bajariladi. Volanni o'yinga kiritish paytida uni raqibning volanni qabul qilish uchun maydonning eng uzoq burchagiga urish lozim.

Raketkaning ochiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish texnikasi.

Raketkaning ochiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritishda yakkalik bahslarida maydonning orqa chizig'iga yo'naltirish samarali bo'ladi, hamda mikst o'yinlarida ayol raqibga volanni yo'naltirish ko'proq g'alaba sari yetaklashi isbotlangan.

Volanni o'yinga kiritishda to'rga yuzlanib turganda, maydonning ma'lum joyida turish foydaliroqdir. Chiziqdan o'tish va sakrash mumkin emas. Birinchi marta volanni o'yinga kiritish maydonning o'z tomonining o'ng qismidagi har qanday joyidan amalga oshiriladi va volan raqib maydonining o'ng tomoniga tushishi lozim.

Volanni qisqa shaklda oshirish – raqib maydonchasining oldingi chizig'iga to'r ustidan pastlatib (to'rning yuqori qismidan 3-5 sm balandlikda) oshirish (59-rasm)



59-rasm. Raketkaning ochiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish.

Volanni o'yinga kiritish 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'liadi.

Shundan so'ng, yelkani o'ngga burgan holda og'irlik markazi o'ng oyoqqa olinadi, raketka ushlagan qo'1 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'li pastga-yuqoriga-oldinga tezlikda 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'rılanadi hamda raketka volanga tegishi paytida deyarli to'g'ri chiziq xosil qiladi. 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 baland-olis, baland hujumkor va yassi oshirishni bajarish qisqa oshirishdan yakuniy zarbaning kuchliligi va volanni kuzatish vaqtining ko'pligi bilan ajralib turadi.

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 taxmin qila olmaydi.

Raketkaning yopiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish texnikasi.

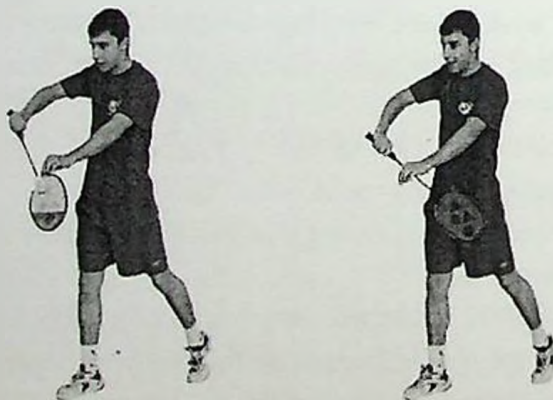
Raketkaning yopiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish juftlik va miks bahslari uchun qo'llanganida samarali bo'ladi. Raketkaning yopiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritishni bajarish juftlik o'yinlarida yaxshi samara beradi.

Bu holatda volanni o'yinga kiritayotgan sportchi raqib orqa chiziq tomonga javob zarbasi berishi mumkinligidan qo'rqmasdan volanni yo'naltirishi mumkin: volanni 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 kisti zarbaga kuch beradi.



60-rasm. Raketkani yopiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish

Shunday qilib, bir xil texnikada mashg'ulotlar davomida mashqlarda toblangan sportchilar yashirin ravishda kuchli qisqa, yassi va baland hujumkor oshirishlarni bajarishi mumkin bo'ladi.

Nishonga zarba berish mashqi: Eng oddiy usul – volan to'la savat olib, 20-30 daqiqa davomida volanni o'yinga kiritishni mashq qilishdir. Mashqni biroz murakkablashtirish uchun, oshirilgan volanni qaytaradigan sherik bilan mashg'ulot o'tkazish kerak. Yoki, volanni o'yinga kiritish chizig'i orqasiga beshta nuqtaga belgi qo'yib shu nuqtaga volanni tushirishga harakat qiling, o'yin vaqtida aynan shu nuqtalarga urishga harakat qilish mumkin. Masalan, 1-nuqta markaziy chiziq ustida, 2 va 3-nuqta markaziy hududda, 4-nuqta tashqi tomonda, 5-nuqta esa uzoq chiziqda joylashgan bo'ladi. Volan

oshirishda eng muhim narsa – tanani taranglashtirmaslik, chuqur nafas olib, xotirjam bo'lib zarbani bajarishdir.

1-mashq: "ko'rinmaydigan parvozdagi volan" – to'rga mato ilib qo'yiladi, bu ekran vazifasini bajaradi, shunda sportchi volanning qayerdan kelayotganini faqat oxirgi daqiqada ko'radi.

2-mashq: "tezlik reaksiyasi" – sportchi to'rga orqa qilib turadi va ishoradan so'ng ortga buriladi, oshirilgan volanga chaqqonlik bilan javob qaytarishi lozim.

3-mashq: "volanga egalik qil" – sportchi navbatma-navbat chap va o'ng tomonga qisqa, volanni tekis o'yinga kiritadi, sherigi har bir zarbani to'r oldida "yo'q qilish"ga harakat qiladi. Shuning uchun volanni aniq oshirish zarur.

4-mashq: "Yuqoridan mo'ljal ol" – ikki sportchi baland-olis oshirish bilan bellashadi, kimning volani orqa chiziqlar orasiga tushishi kerak. Variantlar: ochiq raketka va yopiq raketka tomonlari bilan zarba beriladi.

Tavsiya: Har bir zarba mashqida, yangi o'yin boshlanishida to'xtang, o'ylab, bir marta chuqur nafas oling, raqibingizga qarang va shundan keyin volanni oshirishni bajaring. Ko'plab yangi sportchilar volanni olgach, darhol raqibga oshirishga odatlanishadi, bunday holatda shoshma-shosharlik bilan o'yinni boshlash sportchida psixologik muommolar yuzaga kelib, xayajonlanish alomatlari va achko berib qo'yish holati kuzatiladi.

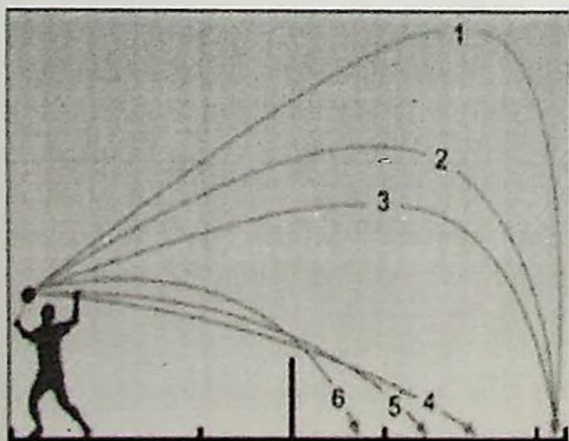
4.5. Badmintonda texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.

Badmintonchilarni tayyorlash amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport mashg'ulotlarining fundamental bosqichi hisoblanadi. Ushbu bosqichda o'rgatish usullari va vositalaridan to'g'ri foydalanish - keyingi bosqichlarda sportchining mahoratini yuqori darajada shakllantirishga zamin yaratadi.

Baland-olis zarbani bajarish texnikasi.

Baland olish "Clear" zarbasida volan raqibning orqa chegara chizig'iga to'g'ridan-to'g'ri yo'naltiriladi. Bu zarbaning ikki xil usulda bajarish turi mavjud: bunda hujumkor baland-olis va himoyaviy balaand-olis zarba turlariga ajratiladi. Ularni farqlash uchun volanni uchish trayektoriyasiga etibor qaratish kerak. Hujumkor baland-olis zarbada volan nisbatan past trayektoriya bilan tez uchadigan zarba bo'lib, himoyaviy baland-olis zarba esa volan baland trayektoriya bilan raqibning orqa chegara chizig'igacha yetib boradi.

Baland-olis zarba "Overhand clear" badmintondagi eng muhim zarbalardan biri hisoblanadi, chunki boshqa asosiy zarbalar (masalan, smash va to'r yoniga tashlash) ham aynan shu zarbaning harakat texnikasidan kelib chiqadi, (61-rasm, 1-6 ga qarang). Raqib zarba so'ngida aynan qaysi zarbani bajarilayotganini biladi.



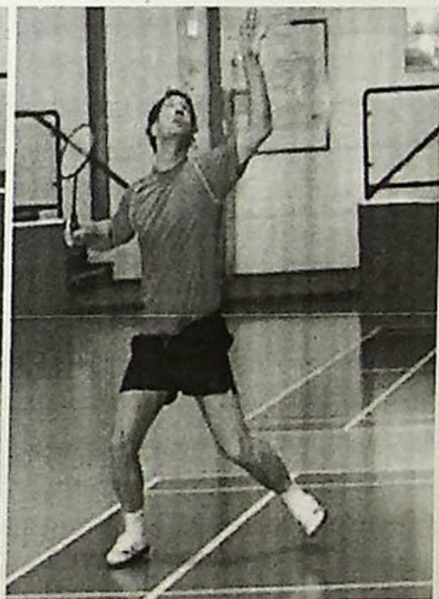
61-rasm. Baland-olis, smash, to'r yoniga tashlash zarbalarini chizmada ko'rinishi.

Balan-olis zarba ham oldingi chiziqdan raqibning orqa chizig'igacha **forehand** (ochiq tomon) va **backhand** (yopiq tomon) tarzida bajarilishi mumkin. Bunday zarbani bajarishda volanni pastdan yuqoriga uriladi, "**underhand zarba**" deyiladi (ya'ni pastdan yuqoriga qarab).

**Baland-olis zarbani bajarish ketma-ketligi quyidagi
suratlarda ma'lumot berilgan.**



**62-rasm. Baland-olis
zarba 1-bosqich**



**63-rasm. Baland-olis
zarba 2-bosqich**



**63-rasm. Baland-olis
zarba 2-bosqich**



**65-rasm. Baland-olis
zarba 4-bosqich**

Baland-olis zarbaning birinchi bosqichida sportchi volanni diqqat bilan kuzatadi va uni imkon qadar tezroq, tepada va tanasini oldida zarba berishga tayyorlanadi. Dastlab, sportchining tana og'irligi chap oyog'iga tushadi, va bunda sportchining oyog'i maydonning orqa chegara chizig'iga deyarli parallel holatda joylashadi. Bunga qarama-qarshi ravishda, tanasi esa yon chiziqlarga parallel holatda turadi.

Baland-olis zarbaning ikkinchi bosqichida sportchining butun tana og'irligi biroz egilgan o'ng oyog'iga o'tadi, va o'ng oyoq maydonning orqa chegara chizig'iga parallel holatga keladi. Shu vaqitda raketka bosh ortiga ko'tariladi (zarba berishga tayyorlanadi). sportchi volanni diqqat bilan kuzatishda davom etadi, shu bilan birga u chap qo'lni ham yuqoriga ko'taradi, bu esa o'z navbatida muvozanatni saqlash va nishonni aniqlashga yordam beradi. Zarba berilayotgan paytida sportchi o'ng oyog'ida deysinishni amalga oshirib sakragan holda volanga zarba beradi.

Baland-olis zarbaning uchinchi bosqichida sportchi sakragan holda tanasini yuqori qismini orqaga egadi va zarba bergach, tanasining yuqori qismi maydonning orqa chegara chizig'iga parallel holatga keladi.

Raketka bosh ortidan oldinga harakatlanadi, go'yoki sportchi "raketkani ryukzakdan tortib olayotgandek harakat qiladi". Bu harakatda avval tirsak oldinga harakatlanadi, shundan keyingina volan eng yuqori nuqtada uriladi.

Baland-olis zarbaning to'rtinchi bosqichida sportchi zarbadan so'ng yerga tush jarayonda avval chap oyog'i bilan tushadi. Bu harakat orqali yana maydon markaziga qaytish osonroq bo'ladi.

Oyoq kafti yon tomonga qarashi kerak, bu holatda butun tana og'irligi chap oyqqa tushadi va shu orqali harakat paytida oyoqlarni ortiqcha zo'riqishning oldi olinadi.

Baland-olis zarbani bajarishda...

- Sportchi orqa chegara chizig'i tomon orqaga yugurib boradi.

- Dastlab tana og'irligi chap oyog'iga tushadi, shu bilan birga chap qo'l yuqoriga ko'taradi, bu esa volanni "nishonga" olishga yordam beradi.

- Zarbani bajarishdan oldin og'irlik o'ng oyoqqa o'tadi (biroz bukilgan holda, bu harakat yakuniy bosqich deb ataladi). O'ng oyoq orqa chegara chizig'iga parallel, tanasi esa yon chiziqlarga parallel holatga keladi.

- Raketka bosh orqasiga ko'tariladi.

- Sportchi sakrab havoga ko'tariladi va tanasi orqaga egiladi (kamon shaklida).

- Zarba beruvchi qo'lni tirsagi oldinga harakat qilib undan keyin bilak bilan tezashtiriladi.

- Sportchi chap oyog'i bilan yerga tushadi, shu paytda o'ng oyog'ini oldinga tashlaydi.

- Volan tanadan oldinda va eng yuqori nuqtada zarba beriladi.

To'r oldiga yumshoq zarba—"The Dropshot"

To'r oldiga yumshoq zarba "Dropshot" – bu to'r ortiga bevosita tushadigan zarba bo'lib, aynan shu harakati tufayli yumshoq zarba "dropshot" (yumshoq tushuvchi zarba) deb nomlanadi. Bu zarba raqibni to'r yaqiniga yugurib kelishga majbur qiladi.

Dropshotning xususiyati:

- Bu hujumkor zarba hisoblanadi, chunki u raqibni maydon oldidan volanni olishga majbur qiladi.

- Odatda, raqib bu zarbaga faqat pastdan javob bera oladi, bu esa uning hujum qilish imkoniyatini kamaytiradi.

- Istisno holat – agar raqib to'rning yuqori nuqtasidan volanga zarba bera olsa, bunda volan pastga tez uriladi, shunda u ustunlikka ega bo'lishi mumkin.

Agar "dropshot" yuqoridan (overhead) va forehand uslubida bajarilsa, zarba urilguncha bo'lgan harakatlar ketma-ketligi baland-olis va smash zarbalariga juda o'xshash bo'ladi. Farq shundaki, zarba berish paytida tezlik keskin pasaytiriladi, shunda volan to'r ustidan zo'rg'a o'tib raqib maydoniga tushadi.

"Dropshot" zarbasida:

- Volan raqib maydonining to'r ortiga tushadi – ya'ni to'rga juda yaqin, ammo to'rga tegmasdan o'tadi.

- Agar zarba yuqoridan (overhead) bajarilayotgan bo'lsa, harakatlar ketma-ketligi baland-olis zarbasiga o'xshash bo'ladi. Farqi zarba berishdan sal oldin tebranish (backswing) tezligi kamaytiriladi, shunda raqib zarbani qanday bajarilishini (smash, baland-olis yoki drop) oldindan bila olmaydi.

- Bilak mahkam ushlab turiladi, zarba aniq va nazorat ostida bo'ladi.

- Zarba berilgandan keyingi harakat (follow-through) minimal bo'lishi mumkin.

- Volan to'r ustidan iloji boricha past trayektoriya bilan o'tishi kerak, bu raqibni pastdan javob berishga majbur qiladi. (Qattiq tik trayektoriya bilan zarba bermasligi kerak.)

- Volanga zarba berishda sportchi tanasi oldida, to'g'ri cho'zilgan qo'l bilan eng yuqori nuqtada zarba berishi kerak.

- Chap qo'l muvozanatni saqlash va nishonni aniqlash uchun ko'tarilgan bo'ladi.

- Zarba oldidan sportchi bilagini biroz burib, raketkani ozgina burib, volanni "kesib" urishi mumkin. Bu holda zarba kuchli emas, balki nazoratli va nozik bo'ladi.

- Volan raqib maydonining volan oshirish chizig'idan o'tib ketmasligi kerak ya'ni orqaga uchmasligi lozim.

- Volanni xâr-xil tezlikda urish mumkin:

Sekinroq zarba – volan to'r ortiga yaqin tushadi, raqibda volanni qaytarish uchun ko'proq vaqt bo'ladi.

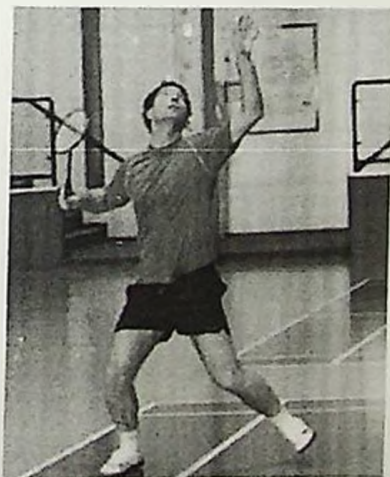
Tezroq zarba – hujumkor bo'lib, raqibni qiyin ahvolga solib qo'yadi.

Bu zarbani bajarishdagi xatolar:

Badminton bilan shug'ullanishni yangi boshlaganlar "dropshot" zarbasini bajarishda qo'lini bukilgan holatda ushlaydi. Bu esa

volanga tanaga yaqin joyda zarba berishga olib keladi, ular buni nazorat qilish osonroqdeb o'ylashadi.

Lekin aslida, "dropshot" to'g'ri bajarilishi uchun qo'l to'liq yozilib, to'g'ri holatda bo'lishi zarur. Bu volanni eng yuqori nuqtada va to'rga yaqin joyga aniq tushirish imkonini beradi.



66-rasm. Orqa chiziqdan "dropshot" zarbasini bajarish holati.

"Dropshot" zarbasini rivojlantiruvchi mashqlar:

1-mashq: Navbatma-navbat dropshot

- Birinchi sportchi "A": Yuqori (high) serve beradi.
- Ikkinchi sportchi "B": Dropshot bilan javob beradi.
- A: Qisqa zarba bilan qaytaradi.
- B: Yuqori zarba bilan javob qaytaradi.
- Endi A dropshot beradi va bu ketma-ketlik davom etadi.

Maqsad: Navbat bilan "dropshot" bajarish, zarbani to'g'ri tanlash va pozitsiyalashishni o'rganish.

2-mashq: Volan bilan mashq bajarish. (volan mashinasi "Shuttle Machine")

• Murabbiy sportchi tomonida turadi va ketma-ket tez-tez volan uzatib turadi.

• Sportchichi har bir volanni "dropshot" bilan qaytaradi – to'g'riga va diagonal yo'nalishda zarba beradi.

Maqsad: Tezlik, zarba bajarishda muvozanatli va to'ring ikki burchagiga turli yo'nalishlarda "dropshot" zarbasini texnikasini rivojlantirish.

3-mashq: "Dropshot" ustasi (Drop Artist)

- Sportchi maydonning har qanday joyidan zarbani faqat "dropshot" bilan qaytaradi.

- Raqib esa istalgan zarbani (smash, baland-olis, drop va h.o.) qo'llashi mumkin.

- 5 daqiqa shug'ullanganidan so'ng sportchilar joy almashadi.

Maqsad: "Dropshot" zarbasini bajarishga maksimal darajada e'tiborqaratilib, bosim ostida aniqlik va chidamlilik sifatini rivojlantiradi.

4-mashq: Kutilmagan zarba (Surprise Shot)

- Sportchilardan biri volanlarni maydon bo'ylab har xil joylarga (shu jumladan orqa chiziq yaqiniga) uradi.

- Ikkinchi sportchi har bir zarbaga faqat "dropshot" bilan javob qaytaradi.

- Birinchi sportchi ba'zida qisqa "dropshot" ham beradi – bu shunchaki uzoq zarbalarga ko'nikib qolmaslik uchun beriladi.

Maqsad: Har xil vaziyatlarda "dropshot" zarbasini tezlik va moslashuvchanlik bilan bajaradi.

5-mashq: Navbatma-navbat to'xtash (Alternate Stop)

- Sportchi orqa chiziqdan, "forehand, overhand, dropshot" zarbalarini bajaradi.

- Sportchi har ikkinchi zarbadan so'ng, maydon markaziga yugurib kelib qutichani (belgini) ushlab, yana orqaga qaytadi.

Volanni kuchli pastga yo'naltirish "Smash" zarbasi haqida tushuncha.

"Smash" – bu badminton o'yinidagi eng kuchli va hujumkor zarba hisoblanadi. Professional sportchilar bunda soatiga (330 km) gacha tezlikda zarba berishi mumkin.



**67-rasm. Smash
zarbasi 1-bosqich**



**68-rasm. Smash
zarbasi 2-bosqich**



**69-rasm. Zarba berish
xollati. 3-bosqich**



**70-rasm. Zarbadan so'ng
markazga qaytish.**

1-bosqich: Bu bosqichda sportchi, xuddi "balant-olis" zarbasi-dagi kabi, tana og'irligini chap oyog'idan o'ng oyog'iga o'tkazadi.

- Volan diqqat bilan kuzatiladi, zarbani bajarish vaqti aniqlanadi.
- Sportchi chap qo'lini volan yo'nalishni aniqlash va muvozanatini saqlash uchun yuqoriga ko'taradi. So'ngra raketkani bosh ortiga ko'taradi, volanga kuch bilan zarba berish uchun raketkani tayyor holatga keltiradi.

2-bosqich: Zarba uchun tayyorlanish

- Tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi.
- Zarba beruvchining tanasini yuqori qismi yon chiziqlarga parallel holatda buriladi.
- O'ng qo'li volanga zarba berish uchun tayyor holatda bosh ortiga ko'tariladi.
- Ikkinchi bosqichda sportchi zarbani aniq va kuchli bajarish uchun to'liq tayyorlanadi.

3-bosqich: Zarba berish (volanni urish payti)

- Sportchining tanasini yuqori qismi zarba berish vaqtida buriladi. Bunda burilish natijasida sportchi tanasi orqa chegara chizig'iga parallel holatga keladi.
- Sportchi raketkani yuqoridan pastga yo'naltirib kuch bilan zarba beradi, buning natijasida volan tik trayektoriya bo'ylab raqib maydoniga tushadi.

4-bosqich: Zarbadan so'ng markazga qaytish va tiklanish

- Zarbadan so'ng og'irlik yana chap oyoqqa o'tadi.
- Sportchi chap oyoq bilan deysinib oldinga sakrab chiqadi. So'ngra to'g'ridan-to'g'ri maydon markaziga qaytadi, sportchi bu harakati bilan keyingi zarbaga tayyor turish imkoniyatiga ega bo'ladi.

"Smash" zarbasini bajarish texnikasi:

- Sportchi yonlama harakat bilan orqaga sakrab harakatlanadi.
- Sakrash vaqtida og'irlik markazi o'ng oyoqqa tushadi.
- O'ng tizza biroz bukiladi, keyin esa zarba berilayotgan vaqtda to'g'rlanadi, yoki zarba "step" texnikasi bilan amalga oshiriladi.
- sportchi yuqoriga sakrashi shart – bunda volanga qancha yuqoridan zarba bersa shuncha kuchli va aniq chiqadi. "jump smash"

- O'ng tirsak orqaga tortiladi, chap qo'l esa volanni yo'nalishini aniqlash va muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'tariladi.

- Zarba berish chog'ida o'ng son va o'ng yelka kuch bilan oldinga aylantiriladi.

- Sakrash davomida sportchi tanasi qattiq tortilgan "kamon" holatiga keladi.

- Ushbu taranglik volanga kuchli va chaqqon zarba orqali bo'shatiladi.

- Zarba paytida o'ng bilak ichkariga buriladi, so'ngra bilak oldinga egiladi.

- Volan zarba beruvchining tanasini oldida va eng yuqori nuqtada zarba beriladi.

- Sportchi chap oyog'i bilan yerga tushadi, shu oyog'i bilan oldinga harakatni boshlaydi.

- Zarba berilganda, qo'l kuchli tarzda pastga tushiriladi.

- Volan raqib maydonining old chizig'iga yaqin joyga tushirilishi kerak.

- Zarba imkon qadar yuqoridan urilishi kerak — bu volanni to'r ustidan eng yaxshi burchak ostida o'tish imkonini beradi.

1-mashq: Sherik bilan navbatma-navbat smesh (Alternate Smash)

- A o'yinchi B o'yinchiga yuqoridan volan yo'llaydi.

- B o'yinchi bu volanga smesh zarbasi bilan javob qaytaradi.

- A o'yinchi esa qisqa himoya zarbasi bilan javob qaytaradi, shunda B o'yinchi yana yuqori zarba berishi mumkin bo'ladi.

- Keyin navbat A o'yinchiga keladi — u smesh bajaradi.

- Shu tarzda o'yin navbatma-navbat davom etadi.

2-mashq: Qaychi sakrash bilan smesh (Scissor Jump Smash)

- Raqib volanni yuqoridan tashlab bergach, zarba bajaruvchi sportchi "scissor jump" texnikasi bilan smesh zarbasini bajaradi.

- Raqib bunga qisqa "dropshot" bilan javob beradi.

- O'yinchi bu zarbani to'r yaqinida qaytaradi.

• Raqib yana yuqori zarba beradi va zarba bajaruvchi maydon ortiga yugurib borib, "jump-smash" zarbasini bajaradi.

• Bu mashq tez harakatlanish va pozitsiyani o'zgartirish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

3-mashq: Murabbiy bilan volanda mashq qilish "shuttle machine"

• Murabbiy volanlarni o'yinchining backhand (chap) burchagiga uzatadi.

• sportchi esa volanni "round-the-head" "smesh" zarbasini bajaradi.

• Bu zarba tanadan orqaroqda, bosh ustidan chap tomonga burilib bajariladi.

• Maqsad: qiyin holatda smesh zarbasini bajarishdir.

4-mashq: maydonning yarimida o'yin (Half-court game)

• 2 nafar sportchi maydonning yarmida ochko uchun o'ynaydi.

• Faqat smesh zarba bilan ochko olish mumkin bo'ladi.

• Boshqa zarbalar faqat almashinish (ralli) uchun bajariladi.

• Maqsad: smesh bilan ochko olishga yo'naltirilgan o'yin strategiyasini rivojlantirishdan iborat.

5-mashq: Forehand smesh

• Birinchi sportchi volanni navbat bilan ikkinchi sportchining o'ng (forehand) burchagiga va to'g'ridan-to'g'ri to'r ustiga yo'llaydi.

• Ikkinchi sportchi har gal uzoq chiziqqa (longline) yoki kesik (crosscourt) smesh zarbasini bajaradi.

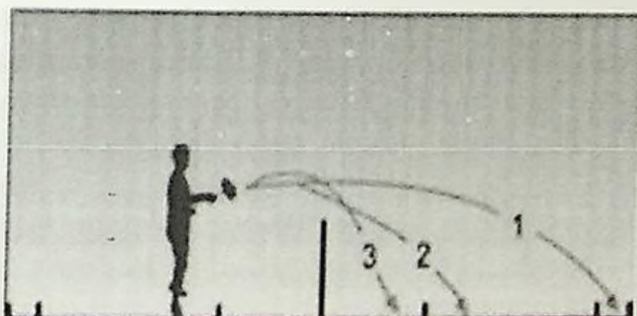
• Har bir smeshdan so'ng, ikkinchi sportchi to'rga qarab yuguradi, chunki birinchi sportchi qisqa "dropshot" bilan javob qaytaradi.

• Birinchi sportchi endi volanni yana forehand burchagiga balantolis zarba bilan javob qaytaradi.

To'g'ri kuchli zarba (The Drive) texnikasi haqida tushuncha va uni rivojlantirish.

To'g'ri kuchli zarba (The Drive) – bu hujumkor zarba bo'lib, unda volan shu qadar tez uriladiki, raqib unga javob qaytarishga deyarli ulgura olmaydi. "Drive" chap va o'ng yon chiziqlarga yaqin, to'r

ustidan maydon o'rtasidagi masofada bajariladi. Sportchi bu zarbani bir qadam oldinga tashlab (lunge) boshlaydi va uni raketkani ochiq tomoni (o'ng tomonda), ham yopiq tomonida (chap tomonda) zarba bajarishi mumkin. Volan to'r ustidan tez va past trayektoriyada uchadi.



71-rasm. Drive zarbasni yo'naltirish chizmasi.



72-rasm. Taniqli badmintonchi Maykl Fuchs "Drive" zarbasini bajarmoqda.

Drayv zarbasi ideal holatda yon chiziqqa parallel tarzda amalga oshirilishi kerak, biroq u diagonal yo'nalishda ham urilishi mumkin. Bunday holatda volan maydon markazi bo'ylab o'tadi, bu esa raqib uchun uni osonlik bilan qaytarish imkonini beradi. Agar raqib to'g'ri

pozitsiyada turgan bo'lsa, u g'alabali zarba bilan javob qaytarishi mumkin.

Drayvning "flick" (tez ko'tarib uzatish) varianti (71-rasm, #1) odatda ochko keltiruvchi zarba hisoblanadi. Drayv – asosan juftlik o'yinda, ayniqsa past va tekis uzatmani qaytarishda ishlatiladigan zarba turidir. Kuchli urilgan drayvda volanni tushish joyi raqibning old chizig'ida joylashgan (71-rasm, #3); aks holda, volan maydon markazi tomon uchadi (71-rasm, #2). Drayv zarbasidan so'ng sportchi to'rga yaqinlashishi kerak, chunki raqibning baland himoya zarbasini uning sherigi kuchli zarba (smash) bilan qaytarishi mumkin.

Forehand (ochiq tomon) usulida drayv zarbasini bajarishda.....

- Volan tananing yon tomonida uriladi va tekis trayektoriya bilan raqib maydoni tomon uchadi.

- Zarba chap yoki o'ng yon chiziqqa yaqin joyda amalga oshiriladi.

- Maqsad – raqib maydonining orqa qismiga volanni yo'naltiriladi.

- Zarba to'g'ri chiziq bo'ylab yoki diagonal yo'nalishda bajarilishi mumkin.

- Avval tirsak volan tomon harakatlanadi, qo'l esa oldindan tarang holatda bo'ladi.

- Zarba yuqori qo'l, tirsak va bilakdan foydalangan holda bajariladi.

- Volan taxminan bosh balandligida, tananing yonida uriladi.

- O'yinchi o'ng oyog'i bilan volan tomonga oldinga qadam tashlaydi.

- Flick drayvda qisqa zarba ko'rinishida boshlanadi, ammo oxirgi lahzada tezlik oshiriladi va volan uzoqqa yo'naltiriladi (aldov harakati).

Backhand (yopiq tomon) usulida drayv zarbasini bajarishda.....

- O'ng zarba beruvchi qo'l ko'krak balandligida, gorizontol holatda, tana oldida bo'ladi. Oyoqlar bir-biriga parallel yoki chap

oyoq biroz chap tomonga oldinga tashlangan (tizzalar biroz bukilgan bo'ladi).

- Zarba bilakni kuchli burish orqali amalga oshiriladi.

- Zarba past trayektoriya bilan, to'g'ri yoki diagonal yo'nalishda to'r ustidan o'tkaziladi.

- Raketkani ushlab turgan qo'l bosh barmog'i tutqichga bosim o'tkazishi kerak – bu zarbaning kuchini oshiradi.

1-mashq: **“Ov”** – A va B o'yinchilar volanni bir-birlariga tez va tekis trayektoriya bilan, forehand hamda backhand zarbalari orqali uzatishadi. Bir necha zarbadan so'ng, har bir zarbadan keyin biroz ortga chekinib, so'ngra yana to'rga yaqinlashishni boshlashadi.

2-mashq: **“Buzg'unchilar”** – A va B o'yinchilar 1-mashqdagi kabi bir-birlariga drayv zarbalarini berishadi. Bu vaqtda C va D o'yinchilar to'r oldida turib, volan yo'liga to'sqinlik qilishga va uni “yo'qqilish”ga (tez zarba bilan yakunlash) harakat qilishadi.

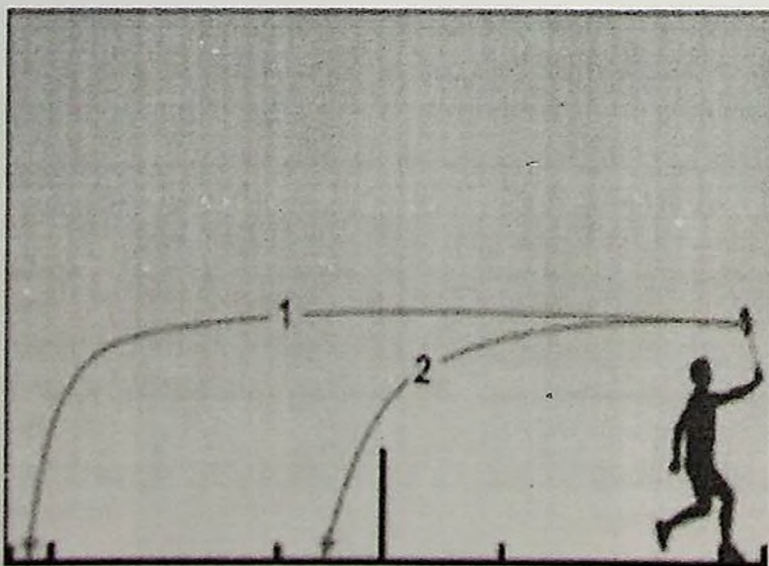
3-mashq: **“Volan mashinasi”** – Murabbiy volanlarni tez-tez uzatib turadi, o'yinchi esa ularni uzun chiziq bo'ylab drayv bilan qaytarishi kerak. Murabbiy volanlarni sportchining forehand va backhand tomonlariga navbatma-navbat yuboradi.



**72-rasm. Vyetnamlik sportchi Nyugen Tien
Min drayv zarbasini bajarmoqda.**

“Backhand” zarbasi haqida tushuncha va uni rivojlantirish.

Barcha asosiy zarbalarda (clear, smash, dropshot, drive va padachi) backhand (yopiq tomon) tarzda zarba bajarilishi mumkin, ham himoya o'yinida, ham to'r oldidagi o'yinlarda. Backhand har doim orqa chiziqdan (overhead zarbasi sifatida) ikkinchi eng yaxshi variant hisoblanadi, va imkon qadar forehand zarbasi ishlatilishi kerak (boshning chap tomonidagi zarba). Backhand zarbasining aniqligi va kuchi kamroq bo'lsa-da, backhand clear, smash va drop zarbalari badminton o'yinidagi eng texnik jihatdan murakkab zarbalardan hisoblanadi. Backhand, maydonning old qismida himoya zarbasi sifatida juda samarali bo'lishi mumkin, ayniqsa o'yinchi maydon markazida turib yoki to'rga “lunge” (oldinga tashlanish) qarab harakat qilganda. Backhand texnikasi quyidagi fotosuratlar va tavsiflar yordamida yaxshiroq tushuntirilgan.



73-rasm. Backhand zarbasidagi ikki xil variant ko'rinishi



**74-rasm. Backhand
zarbasidagi 1-bosqich**



**75-rasm. Backhand
zarbasidagi 2-bosqich**



**76-rasm. Backhand
zarbasidagi 3-bosqich**



**77-rasm. Backhand
zarbasidagi 4-bosqich**

Birinchi bosqichda, sportchi backhand burchagiga yugurib boradi, volan va raqibga e'tiborini uzoq vaqt yo'qotmaslikka harakat qiladi.

Ikkinchi bosqichda, sportchi zarbani bajarish uchun tanasining og'irligini o'ng oyog'iga tashlab, zarbani bajarishga kirishadi. Ekstremal holatlarda, o'yinchi volanga yetib borish uchun lunge (oldinga tashlanish) qilishi mumkin. Oyoq yon chiziqqa nisbatan deyarli diagonal holatda bo'ladi va yuqori tanasi orqa chiziqqa parallel bo'ladi.

Uchinchi bosqichda, sportchi volanning orqasida bo'lib, uni iloji boricha yuqori nuqtada uradi. Sportchi, zarbaning kuchini oshirish uchun zarba beruvchi qo'lning bosh barmog'ini raketka tutqichiga bosishi mumkin. Zarba (clear, drop yoki smash) tarzida bajarilishi mumkin.

To'rtinchi bosqichda, sportchi o'ng oyog'idan sakrab, bevosita maydonning markaziga qarab yo'naladi va raqibiga e'tiborini saqlaydi.

Backhand zarbasida orqa chiziqdan...

- Sportchi tayyor holatdan boshlaydi va backhand burchagiga bir necha qadam tashlaydi.

- Sportchi volan va raqibga imkon qadar uzoqroq e'tibor qaratishi kerak.

- Sportchining tanasi kamida 90°ga buriladi.

- Volan urilishidan oldin oxirgi qadam o'ng oyoq bilan turishi kerak bo'ladi.

- Volan urilganda o'ng tizza biroz bukilgan bo'ladi.

- O'ng oyoq yon chiziqqa qarab buriladi.

- O'ng yelka o'ng to'r ustuni tomon buriladi.

- Raketka volanni urish uchun pastdan orqaga tortiladi, zarba beruvchi qo'lning tirsagi to'r tomon harakatlanadi.

- Zarba bajarilganda yuqori qo'lning kuchi ta'sirida bilak buriladi.

- Usul universal tutqichdan biroz farq qiladi va raketkaning tutqichi biroz ichkariga (ya'ni, qo'ldan o'ng tomonga) buriladi.

• Volan tanaga yaqin eng yuqori nuqtada uriladi (backhand-overhead zarbasi), va clear tarzida raqibning orqa chizig'iga yo'naltiriladi (71-rasm, #1).

• Zarbani kuchaytirish uchun bosh barmog'ini tutqichning orqasiga qo'yish kerak.

• Drop zarbasida (71-rasm, #2) zarba beruvchi qo'l zarba amalga oshirilishidan oldin qisqa muddatda sekinlashadi.

• Smash zarbasida esa butun bilak burilib, volan to'liq tezlikda pastga qarab zarba beriladi.

Backhand zarbasida himoya texnikasida maydon markazidan...

• Sportchi markaz chizig'idan taxminan 1 metr orqada turadi.

• Sportchi tizzalari biroz bukilgan va oyoqlari yelkalar kengligida turadi.

• Raketka tananing oldida pastga qarab ushlanadi.

• Bosh barmoq tutqichga bosilib, qo'shimcha tezlik uchun kuchaytiradi.

• Bilakni tezlik bilan burish orqali amalga oshiriladi.



78-rasm. Tananing chap tomonidagi himoya backhand zarbasi



79-rasm. Tananing o'ng tomonidagi himoya backhand zarbasi

To'r oldidagi backhand zarbasini bajarishda...

- Sportchiga maydonning chap old qismidagi hududni qoplash imkonini beradi.

- Zarba qisqa, clear yoki flick tarzida bajarilishi mumkin.

- Tayyor holatdan, o'yinchi chap tomonga bir qadam tashlaydi, o'ng oyoq o'zgarmasdan qoladi, bu esa o'yinchiga tezda orqaga harakatlanish imkonini beradi.

- Ideal holatda, volan to'r balandligida, deyarli to'g'ri qo'l bilan uriladi.

- Raketka boshining o'qi to'rning yuqori qismiga parallel bo'ladi va volan to'rga nisbatan yengil burchak ostida uriladi.

- **1-mashq: backhand zarbasida dropshot:** Ikki o'yinchi backhand burchagidan bir-biriga zarba beradi, shunda biri dropshotni amalga oshira oladi.

- Sportchi A yuqori oshirish bilan volanni o'yinga kiritadi, B o'yinchi esa dropshotni bajaradi.

2-mashq: Backhand dropshot variantlari: Sportchi har bir zarbani backhand dropshot sifatida bajaradi, ham to'g'ri chiziq bo'ylab, ham diagonal yo'nalishda. Raqib doim o'yinchining backhand burchagiga volanni qaytaradi. Qiyinchilikni oshirish uchun, raqib ba'zan o'yinchini dropshot zarbasini ham bajarishi mumkin.

3-mashq: Backhand baland-olis: Ikki sportchi orqa chiziq bo'ylab backhand baland-olis zarbalari bilan bellashadi. Volan oldindan belgilangan maydonga, ideal holda ikki servis chizig'i orasiga tushishi kerak. Agar o'yinchilardan birining zarbasi qisqa bo'lsa, uning sherigi uni qaytarishga majbur emas va ochko oladi.

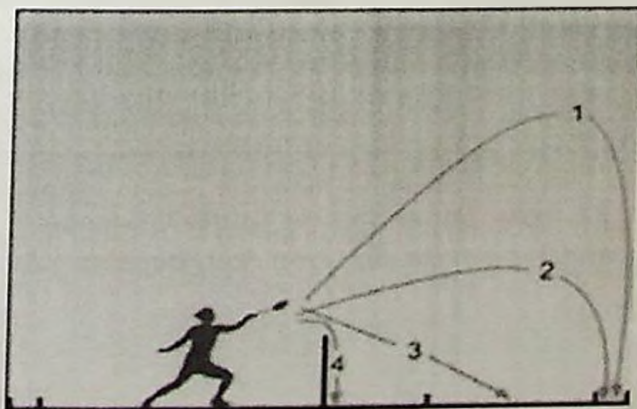
4-mashq: Devor oldida turib mashq bajarish: Murabbiy devor oldida turib, volanlarni o'yinchiga tez-tez tashlaydi yoki uradi. Volanlar o'yinchining boshining chap tomonigi yetib borishi kerak, shunda u volanlarni backhand bilan devorga urishi mumkin.

5-mashq: Markazga qarab: O'yinchi to'g'ri chiziq bo'ylab dropshotni bajaradi, raqib esa uni dropshot bilan qaytaradi. Keyin raqib volanni o'yinchining backhand burchagiga qaytaradi. O'yinchi har doim maydon markazi orqali yugurishi kerak, to'rga yaqinlashib

va qaytishda. Markazga yaqin bir quti qo'yilishi mumkin, u har safar raketkada tegib o'tishi kerak bo'ladi.

To'r oldida o'ynash texnikasi "Net Play"

To'r oldida o'yin olib boorish sportchidan, tezkor reaksiyalar, texnik bilim va sezgirlikni talab qiladi, chunki raketka – volandan farqli o'laroq – to'rga ham tegmasligi kerak. Na raketka, na o'yinchi to'r chizig'ini, yuqoridan yoki pastdan kesib o'tishi mumkin emas. To'r oldidagi o'yinda ikkita asosiy zarba turi mavjud: to'rning yuqorisidan va to'rning pastiga tushayotgan volanni o'tkazadigan zarbalar. Yuqoriga urilgan zarbalar hujum zarbalari bo'lib, masalan, "kill" yoki "drop", pastdan urilganlari esa himoya zarbalari bo'lib, masalan, "lift," "hairpin," yoki "slice." Har ikkala zarba turining umumiy xususiyati shundaki, ular har doim lunge (oldinga tashlanish) bilan boshlanadi, bu esa sportchini to'rga markaziy holatda joylashtiradi.



80-rasm. To'r oldida o'yin olibborish "Net play"

"Kill" zarbasi – bu raqib maydoniga qiya tarzda kuch bilan pastga qarab yo'naltiriladigan hujumkor zarba bo'lib, to'g'ri ham, diagonal yo'nalishda ham bajarilishi mumkin (80-rasm, #3). Dropshot esa ko'pincha raqib volan oshirishini qaytarishda ishlatiladi sportchi to'rga oldinga tashlanib (lunge), volanni deyarli pastga itarib raqib maydoniga tushiradi. Bu zarba "kill"ga nisbatan kuchsizroq bajariladi.

Dropshotda raketkani universal uslubga nisbatan biroz chapga yoki o'ngga burish orqali volan yo'nalishini o'zgartirish mumkin. Zarba to'rning eng yuqori nuqtasi ustida bajariladi va volan sekinlik bilan raqib maydoniga tushadi (80-rasm, #4). Natijada, volan to'r ortiga bir necha santimetrdan keyin tushadi va raqibni himoya zarbasi qilishga majbur qiladi. Dropshot zarbasida o'yinchi deyarli kuch ishlatmasdan, raketkani oldinga cho'zgan holatda volanni uzatadi.



81-rasm. Badmintonchi Taufik Hidayat to'r oldida qisqa zarba (drop shot) bajarmoqda.



82-rasm. Yetti karra Germaniya chempioni Byorn Yoppien to'r ustidan yumshoq zarba (push shot) bajarmoqda.

"Lift" zarbasi – bu ko'pincha favqulodda holatlarda bajariladigan zarba bo'lib, o'yinchi to'rga yetib bora olmaganida ishlatiladi. Raketka boshi yerga parallel holatda bo'ladi va volan raqib maydonining to'ryaqiniga yoki baland-olis parvoz bilan orqa chizig'iga yo'naltiriladi (80-rasm, #1). Ayniqsa, zarba diagonal (cross-court) tarzda bajarilayotganida, zarba haqiqatan urilayotganiga ishonch hosil qilish kerak – volanni "ko'tarib olib yurish" (carrying) qoidabuzarlik hisoblanadi.

"Spin" zarbasi – volan to'r balandligidan biroz pastda uriladi, bunda o'yinchi raketkani xuddi qilichbozning hujumi kabi oldinga siljitadi. Raketka va volan qanday burchakda to'qnashsa, volanning to'r orqali o'tayotgandagi aylanishi (spin) shunga bog'liq bo'ladi. Ideal holatda, volan to'rga engil tegib, raqib maydoniga sekin tushadi. Bunday zarbani qaytarish deyarli imkonsiz bo'ladi.

Net drop va **spin** zarbalari samaradorligini oshirish uchun volanni **kesib urish** (slicing) kerak, ya'ni, volan raketkaga to'g'ridan-to'g'ri emas, sirpanib tegadi. Bu texnika ayniqsa juftlik o'yinida aniq texnika bilan o'ynash juda muhim hisoblanadi. Kesilgan zarbalar yuqori darajadagi o'yinlarda ajralmas zarba hisoblanadi, chunki bunday zarbalar raqibni chalg'itish va kutilmagan-zarbalar berish imkonini yaratadi.

Biroq, **slicing** yuqori texnik mahoratni talab qiladi, chunki volan uning tabiiy uchish trayektoriyasiga qarshi yo'naltiriladi – bu esa xavfli va muvaffaqiyatsizlik ehtimoli yuqori bo'lgan zarba turidir.

To'r oldida o'yin olib borish ayniqsa **aldov harakatlari** (feint) uchun juda mos keladi. O'yinchilar dastlab bir turdagi zarbani bajarayotgandek ko'rinishadi, ammo oxirida butunlay boshqa zarbani bajarishadi. Tajribali sportchilar zarbani yashirish uchun nafaqat harakatlari, balki qarash yo'nalishini ham o'zgartirishadi – bu o'zgarish so'nggi lahzada sodir bo'ladi.

Bunday o'yin yuqori texnikani talab qiladi, chunki oxirgi lahzada harakat yo'nalishini o'zgartirish juda murakkab va xavfli hisoblanadi. Eng sodda usullardan biri – qisqa zarba bajarayotgandek ko'rsatib, raqibni to'rga yaqinlashtirib, so'ngra birdaniga chuqur flick zarbasini bajarishdir (80-rasm, #2).

To'r oldida o'yin – bu to'rning yuqorisidan, pastidan bajariladigan zarba:

- Sportchi tayyor holatdan oldinga tashlanadi (odatda o'ng oyog'i bilan).

- Volan muloyimlik bilan, sezgirlik bilan to'rga yaqin joyda "lift" uslubida ko'tariladi u to'rning narigi tomoniga sekin tushishi uchun egri yo'nalishda uzatiladi; bu zarbada raketkaning orqaga harakati (backswing) bo'lmaydi, u faqat orqada ushlab turiladi va raketka o'qi to'rga nisbatan gorizontaal bo'ladi.

- Volan "slice" qilinadi, ya'ni raketkaning tekis yuzasi bilan emas, balki volanning uchish yo'nalishiga burchak ostida uriladi; burchak qanchalik tik bo'lsa, volan shunchalik ko'proq aylana boshlaydi.

- Volan "spin" qilinadi – bu holatda o'yinchi volanning pastki qismini taxminan to'r balandligida urib, uni yon tomonga aylantiradi (lateral o'q atrofida buradi).

1-mashq: Qisqa o'yin A o'yinchi orqa chiziqdan dropshot bajaradi, B o'yinchi volanni to'rdan itarib (push) qaytaradi, A ham qisqa zarba bilan javob beradi, B ham shunday qiladi, keyin A volanni baland qilib orqaga yo'naltiradi. Mashq yana B ning dropshoti bilan boshlanadi. Qisqa o'yin davomida (**spin, lift va slice**) zarbalari qo'llanilishi kerak.

2-mashq: O'tirgan holda o'yin Ikki o'yinchi old chizig'i padachi hududida o'tirgan holatda faqat qisqa zarbalardan iborat o'yin olib boradi.

3-mashq: Tagma! To'r ustiga eski volanlar pat tomoni pastga qaratilib tizib chiqiladi. O'yinchi markazdan to'rga qarab tashlanib, har bir volanga ketma-ket zarba beradi, lekin **to'rga tegmasligi** kerak.

4-mashq: To'r oldida o'yin Ikki o'yinchi to'r yaqinida faqat qisqa zarbalar bilan o'ynaydi. Volan "kill" zarbasi bilan tugatilmasligi kerak. Agar ochko hisoblab borilsa, to'rning old chizig'i maydon chegarasi hisoblanadi.

5-mashq: Ekran Reaktsiya vaqtini qisqartirish uchun to'rga sochiqlar osib qo'yiladi. Endi ikki o'yinchi bir-biri qaerga zarba berishini oldindan bilmagan holda o'ynaydi – bu refleks va taxmin qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

4.6. Badmintonchilarning texnik harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar.

1. "Volan bilan quvlashmashoq" o'yini

O'yinga tayyorlanish.

O'yinda qatnashayotganlar soniga qarab, 1-2 yoki undan ortiq quvlovchi tanlanadi. Har bir quvlovchining qo'lida volan (badminton volanni) bo'ladi.

O'yin mazmuni.

Quvlovchilar volanni boshqa o'yinchilarga otib, ularni volan bilan urmoqchi bo'lishadi. Agar volan o'yinchiga tegmasa, quvlovchi volanni olib kelib, yana o'sha joydan otadi. Har safar volan tushgan joydan olib, shu yerdan otish kerak. Agar quvlovchi qaysidir o'yinchilarni volan bilan urib tegsa, u volan tekkan o'yinchi bilan joylarini almashadi - ya'ni bu o'yinchi yangi quvlovchi bo'ladi.

O'yin qoidalari.

1. Quvlovchiga maydon bo'ylab harakatlanishga ruxsat berilmaydi.

2. Volan boshga tekkanda hisobga olinmaydi.

3. O'yinchilarga belgilangan maydondan chiqib ketishga ruxsat berilmaydi (maydon o'lchami o'yin boshida kelishib olinadi).

4. O'yinni ochiq havoda o'tkazish tavsiya etiladi.

2. "Volanni otib o'tkaz" o'yini

O'yinga tayyorlanish.

Badminton maydoni to'rni ikki tomoni bilan, ikkiga bo'linadi. Ishtirokchilar ikki jamoaga bo'linib, o'z maydonlarida to'rdan 1,5–2 metr uzoqlikda bir safda joylashadilar. Bitta jamoa o'yinchilarining qo'lida volanlar bo'ladi.

O'yin mazmuni

Murabbiyning ishorasi bilan volan tutgan jamoa o'yinchilari volanni to'rdan oshirib otadilar. Qarshi jamoa volanlarni yerga tushgan joyidan olib, xuddi shu tarzda safga tizilishadi. Keyin murabbiyning ishorasi bilan ular ham volanlarni to'rdan oshirib otadilar. Qaysi jamoa ko'proq volanni tordan oshirib o'tkaza olsa, o'sha jamoaga 1 ochko beriladi.

Keyingi bosqichda o'yinchilar tordan 2,5–3 metr uzoqlikda joylashadilar va otish yana davom ettiriladi. Har safar o'yinchilar tordan yanada uzoqlashib boradilar. Bu jarayon hech kim volanni tordan oshira olmaguncha yoki faqat ayrim o'yinchilargina oshira olguncha davom ettiriladi.

O'yin qoidalari

1. O'yinchilarga volanni otishda yugurib kelib otishga ruxsat berilmaydi.

2. Agar volan ishoradan oldin otib yuborilsa, bu otish yaroqsiz deb hisoblanadi va o'yinchi o'yindan chiqadi.

3. "Bog'ingni toshlardan tozala" o'yini

O'yinga tayyorlanish.

Ishtirokchilar ikki jamoaga bo'linadi va o'z maydonlarining yarim qismida joylashadilar. Har bir o'yinchining qo'lida bittadan volan bo'ladi. Maydonning o'rtasida badminton to'ri tortilgan bo'ladi.

O'yin mazmuni

Murabbiyning ishorasi bilan o'yinchilar volanlarni raqib tomoniga o'ta boshlaydilar, shu orqali o'z maydon qismini volanlardan tozalashga harakat qiladilar. Belgilangan vaqt tugagach, qaysi jamoa maydonida kamroq volan qolgan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib bo'ladi.

O'yin qoidalari

1. Volanni faqat ushlab olgan, yoki yerdan olgan joyidan turib otish mumkin.

2. Bir o'yinchiga bir vaqtning o'zida bir nechta volanni otishga ruxsat berilmaydi.

3. Volanni raketka yordamida ham tordan oshirib o'tkazish mumkin, ammo volan yerga tushgan joydan amalga oshiriladi.

4. "Basketbol" o'yini

O'yinga tayyorlanish. Raketkali ishtirokchilar ikki jamoaga bo'linadi va basketbol o'yini tartibida maydonda joylashadilar.

O'yin mazmuni. Hakamning hushtagi bilan bir jamoa o'yinchilari volanni bir-birlariga uzatish yoki raketka yordamida oldilariga otib yurish orqali raqib jamoaning savatiga tashlashga harakat qiladilar.

O'yin qoidalar:

1. Volan qo'lda bo'lgan holda harakatlanish taqiqlanadi.

2. Raqibdan volanni tortib olish mumkin emas, faqat raketka yordamida tutib olishga ruxsat beriladi.

3. Raqib o'yinchilarning harakatlanishiga xalaqit berish mumkin emas.

4. Qoidabuzarlik yuz bergan taqdirda, volan raqib jamoaga beriladi.

5. Volan yerga tushib ketsa, uni yo'qotgan o'yinchi olib, o'sha joydan harakatni davom ettirishi kerak.

2-variant. O'yin ishtirokchilari soniga qarab ikkita volan bilan ham o'tkazilishi mumkin.

5. "Aylana bo'ylab volan" o'yini

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar raketkalarini qo'llariga olib, 4-5 metr bo'lgan aylana bo'ylab joylashadilar. Aylananing markazida esa volan va raketka bilan boshlovchi turadi.

O'yinning mazmuni. Yetakchi volanni yuqoriga uradi va markazni navbatdagi o'yinchiga bo'shatadi. Keyingi o'yinchi aylananing markaziga chiqib, volanni yuqoriga uradi. Ishtirokchilar navbatma-navbat markazga chiqib, volanni yuqoriga urishga harakat qiladilar. O'yinchilarning vazifasi volanni yerga tushirmasdan, uni aylana ichida ushlab qolishdan iborat.

O'yin qoidalar:

1. Volan iloji boricha doiradan chetga chiqmagan holda balandroq uriladi.

2. Volanni tushirib yuborgan o'yinchi bitta jarima ochkosini oladi.

3. O'yin murabbiy tomonidan belgilangan vaqt oralig'ida o'tkaziladi (30 soniyadan 2 daqiqagacha).

4. Volanni eng kam yerga tushirgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

2-variant. O'yinchilar navbat bilan volanni yuqoriga uradilar, lekin aylana markaziga kirmaydilar, faqat raketkani oldinga cho'zgan holda volanni yuqoriga uradilar.

6. "Estafeta" o'yini

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar raketkalarini qo'llariga olib, ikki jamoaga bo'linadilar va start chizig'i oldida ikkita qatorda saf tortib turadilar.

O'yinning mazmuni. murabbiyning ishorasi bilan har ikki jamoaning birinchi ishtirokchilari volanni raketka bilan yuqoriga urgan (janglor) holda belgilangan nuqttagacha borib, qaytib keladilar va volanni belgilangan usulda navbatdagi o'yinchiga topshiradilar. Estafetani birinchi bo'lib yakunlagan hamda eng kam jarima ochkosi olgan jamoa g'olib bo'ladi.

O'yin qoidolari:

1. Yugurishi murabbiyning signali bilan boshlanadi.

2. Volanni raketkada yuqoriga urmasdan olib yurishga ruxsat berilmaydi.

3. Agar volan yerga tushsa, harakat volan yerga tushgan joydan davom ettiriladi.

4. Qoidabuzarliklar uchun jarima ochkolari beriladi.

7. "Nishonni uruvchi uzatma" o'yini

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar uch kishilik guruhlariga bo'linadi. Ikki o'yinchi raketkalar bilan bir-biridan 9 metr masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi ularning o'rtasiga turadi va iloji boricha o'z joyida qolishga harakat qiladi.

O'yinning mazmuni. Ikkala chekkadagi o'yinchi volanni bir-birlariga uzatishda markazdagi o'yinchini "urish"ga harakat qiladilar.

O'yin qoidolari:

1. Agar volan markazdagi o'yinchiga tegsa, u jarima ochkosini oladi va o'yin davom etadi.

2. Markazdagi o'yinchiga volanni tegdira olmagan o'yinchi chekkadagi o'yinchilardan biri bilan joy almashadi.

3. Eng kam jarima ochkosi to'plagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

8. "Darvozabon" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin devor yonida o'tkaziladi. Devor yuzasiga bo'r bilan darvoza chiziladi. O'yin juftlikda o'ynaladi.

O'yinning mazmuni. Bitta o'yinchi raketka bilan darvozaga turadi, ikkinchisi esa 4–5 metr masofadan volanni qo'lida "smesh" zarbasi texnikasi bilan uloqtiradi. Darvozabon volanni darvozaga kiritmaslikka harakat qilib, uni raketkasi bilan qaytaradi.

O'yin qoidolari:

1.5–6 martadan volan uloqtirilgach, o'yinchilar joylarini almashtiradilar.

2. Ochko hisoblashning ikki usuli mavjud:

1. Volan darvozaga tekkanda uloqtiruvchi 1 ochko oladi;

2. Agar volan darvozaga teksa 2 ochko beriladi, lekin darvozabon volanni darvozaga kiritmasa, volanni uloqtiruvchiga qaytara olmasa 1 ochko beriladi.

2-variant. Volan uloqtirish o'rniga 5–6 metr masofadan, volanni o'yinga kiritish bilan amalga oshiriladi.

3-variant. Xuddi shunday, ammo uzatma o'rniga o'yinchi o'zining havoga otgan volanini yuqoridan raketka bilan uradi (8 metr masofadan).

4-variant. Xuddi shunday, faqat volanni darvozabon uzatadi (podachi orqali).

9. "Volanni yerga Tushirma" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar to'rning ikki tomonida joylashadilar. Ulardan biri to'r yaqinida, ikkinchisi esa undan 2–3 metr masofada turadi.

O'yinning mazmuni. To'r yaqinidagi o'yinchi volanni bosh yoki yelka balandligida ushlab, qo'lini to'rga yaqin qilib cho'zadi. Ikkinchi o'yinchi esa raketka bilan volanni qabul qilishga tayyor holatda turadi. Birinchi o'yinchi volanni podacha kabi oldinga otadi va volan erkin uchishni boshlaydi. Ikkinchi o'yinchi volanni yerga tegmasdan raketka bilan urishga harakat qiladi.

O'yin qoidolari:

1. Agar volan yerga tushsa, o'yinchi jarima ochkosini oladi.

2. Mashq 3-4 marta bajarilgach, o'yinchilar joylarini almashtiradilar.

3. Agar volan har safar muvaffaqiyatli qaytarilsa, to'rgacha bo'lgan masofa asta-sekin uzoqlashtiriladi.

2-variant. Volanni qabul qilayotgan o'yinchi, volanni to'r orqasiga qaytarib urishi kerak.

10. "Kim balandroq va tezroq?" o'yini

Tayyorgarlik. O'yin juftlikda o'tkaziladi. Bitta o'yinchi volanni qo'lida ushlab turadi.

O'yinning mazmuni. O'yinchi volanni imkon qadar balandga otadi va volan havoda bo'lgan vaqtda belgilangan tezkor mashqlarni bajaradi.

Mashq variantlari:

1. Navbatma-navbat o'ng qo'l bilan polga va chap yelkaga tegish. Yelkaga tegishlar soni hisobga olinadi.

2. Qo'llar bilan bir xil tizzalarga tegish va kaftlar bilan chapak chalish. Chapaklar soni hisobga olinadi.

3. Xuddi shunday, lekin qarama-qarshi (turli) tizzalarga tegish.

4. Arqonli sakrashga taqlid (imitatsiya). Sakrashlar soni hisobga olinadi.

5. Arqon bilan sakrash. Volan otishdan oldin arqonni sakrashga shay qilib turadi. Sakrashlar soni hisobga olinadi.

6. Tizzalarni to'liq yozgan holda o'tirib-turish. To'liq bajarilgan mashqlar soni hisobga olinadi.

7. Joyida yugurish. Qadamlar jufti (chap-o'ng) soni hisobga olinadi.

O'yin qoidolari:

1. Volan yerga tekkanda mashq tugaydi.

2. O'yinchi mashqni necha marta bajarsa, shuncha ochko oladi. So'ngra ikkinchi o'yinchi mashqni bajaradi.

3. Kim ko'proq ochko to'plasa, o'sha g'olib bo'ladi.

2-variant. Xuddi shunday, faqat volan qo'l bilan emas, raketka bilan yuqoriga uriladi.

11. "Volanni urib tushir" o'yini

O'yinning mazmuni. O'yin juftlikda o'ynaladi, har bir o'yinchining qo'lida bitta volan bo'ladi.

O'yinning mazmuni. Bitta o'yinchi volanni yuqoriga otadi, ikkinchi o'yinchi esa o'z volani bilan tushayotgan volanni urib tushirishga harakat qiladi.

O'yin qoidalar:

1. Agar bir volan boshqasiga tegsa, volanni otgan o'yinchi 1 ochko oladi.

2. Har gal o'yinchilar rollarni almashtiradilar.

3. Eng ko'p ochko to'plagan o'yinchi g'olib bo'ladi.

12. "Raketka bilan volan poygasi" o'yini

O'yinning mazmuni. O'yinchilar start chizig'i oldida juftlik bo'lib ikki guruxda saf tortadilar.

O'yinning mazmuni. O'yinchilar volanni raketka bilan urib harakatlanadilar, maydon bo'ylab yugurib borib, orqa chiziqdan o'tganlaridan so'ng volanni boshlaridan orqaga uloqtiradilar, darhol ortga burilib, to'xtamasdan qaytish harakatini boshlaydilar. Navbatdagi o'yinchi volanni qo'li bilan tutib olishi kerak va shundan keyin mashqni boshlashi mumkin.

O'yin qoidalar: O'yinchilar juftlik yoki uch kishilik bo'lib guruhlarga bo'linishi va mashqni maydonni eniga (yon chiziqdan yon chiziqqacha) bajarishlari mumkin.

Volan va raketka bilan maxsus mashqlar

1. Raketkaning ochiq tomoni bilan jonglyorlik. O'yinchi o'yin holatida turib, volanga raketkaning ochiq tomoni bilan zarba berib, uni yuqoriga yo'naltiradi.

2. Raketkaning yopiq tomoni bilan jonglyorlik.

3. Navbatma-navbat ochiq va yopiq tomoni bilan jonglyorlik.

4.Xuddi shunday, lekin ochiq tomon bilan volanni iloji boricha balandga otish, yopiq tomoni bilan esa volanni ilib olish (zarbasiz, hech qanday urish harakatlarisiz).

5.Xuddi shunday, ammo teskarisi: yopiq tomoni bilan volanni iloji boricha balandga otish, ochiq tomoni bilan esa raketkani ustiga volanni ilib olish.

6.Baland jonglyorlik. Har safar imkon qadar volanni yuqoriga urish.

7.Jonglyorlik (istalgan variantda), har safar volanga zarba bergandan so'ng bo'sh qo'l bilan polga tegib turish.

8.Xuddi shunday, lekin har gal volanga zarba bergandan keyin chap qo'l bilan yelka bo'g'imida ikki marta aylantirish harakati bajariladi.

9.Yonma-yon jonglyorlik, volanni bosh ustidan o'tkazib: o'ng tomonda ochiq tomon bilan, chap tomonda yopiq tomon bilan urish. Mashq davomida o'ng oyoq bilan volan tomonga qadam tashlash mumkin, ammo har safar dastlabki holatga qaytish kerak.

10. Ikki raketka bilan navbatma-navbat jonglyorlik: bittasi o'ng qo'lda, ikkinchisi chap qo'lda bo'ladi.

4.7. Badmintonchilarning maydon bo'ylab harakatlanish texnikasi.

Maydon bo'ylab harakatlanish texnikasi – bu sportchining volanga iloji boricha samarali yetib borishi va zarbadan so'ng maydon markazida asosiy holatga qaytishga aytiladi. Markaziy holatga qaytish badmintonning, ayniqsa yakkalik o'yinlarda, muhim taktik jihatlardan biridir. Maydonning barcha burchaklariga aynan markazdan tez va oson yetib borish mumkin, shu sababli markaziy nuqta raqibning qaytargan zarbasini kutib olish uchun eng maqbul joy hisoblanadi.

Shuning uchun maydon bo'ylab harakatlanish texnikasi sportchiga raqib volanni qaytarmasidan oldin, ushbu markaziy

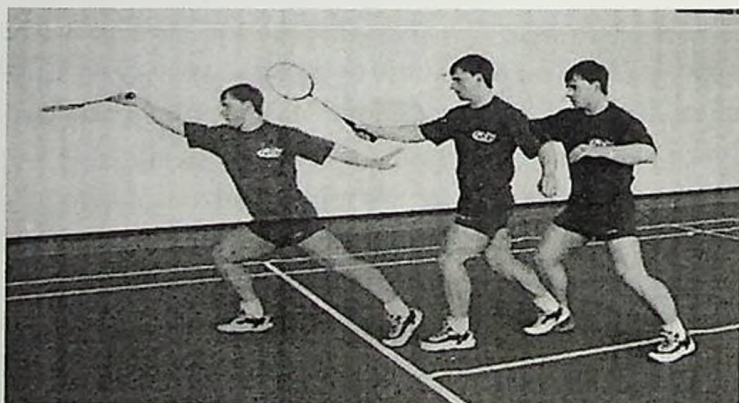
nuqtaga qaytish imkonni berishga qaratilgan bo'lishi kerak. Aksincha, yaxshi taktikadeb sportchini butun maydon bo'ylab yugurtirish hisoblanadi, bu esa unga markaziy holatga qaytishni qiyinlashtiradi.

Maydon bo'ylab yugurish texnikasi zarba berish texnikasi bilan birgalikda bajarilishi kerak. Maydon bo'ylab yugurish texnikasi o'yinchi bajaradigan zarbaning turiga qarab o'zgaradi. Ba'zi sportchilar badminton texnikasi faqat zarba berish mashqlari bilan bog'liq deb o'ylashadi, ammo badminton bu yugurish asosidagi sport bo'lib, sportchilar o'rtacha bir o'yinda 2-3 k.m masofa bosib o'tadilar. Asosiy jismoniy tayyorgarlik, tez va muvozanatli oyoq harakati yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak, hamda oyoq harakatlarini volansiz mashq qilish orqali o'rganish mumkin. Yugurish va zarba berish texnikalarini alohida jihat sifatida ko'rmaslik kerak.

Baland bo'yli evropaliklar, masalan, daniyaliklar va inglizlar, bu texnikani uzun qadamlar bilan mashq qilishgan bo'lsa, past bo'yli osiyoliklar qisqa, tez qadamlar bilan o'ynashni rivojlantirib, oxirida sakrashni qo'shishgan. Har ikkala usul bir-biridan unchalik farq qilmaydi. Bu faqat o'yinchining fiziologiyasiga bog'liq, va har ikki o'yin turi ham o'yin suratini o'sishiga ta'sir ko'rsatgan. Professional sportchilar vaqt o'tishi bilan tobora mukammallashtirib kelgan to'rtta asosiy yugurish texnikasi mavjud: ular "lunge" (oldinga borish), "skissora" (sakrash), backhand sakrashi va smesh sakrashidir. Biroq, boshqa zarbalar, masalan, "clear" (toza zarba), "drop" (pastga zarba), "smash" (qattiq zarba), drive (sekin tashlash) va backhand (orqadan zarba) ham maxsus yugurish texnikalarini talab qiladi, ularni esa ushbu kitobning tegishli bo'limlarida ko'rib chiqamiz.

Oldinga, yon tomonga yoki orqaga uzun qadam tashlash. Bu qadam shunchalik uzun bo'ladiki, oldinga qadam tashlash bilan sportchi bir vaqtning o'zida volanga cho'zilib, zarba berishi kerak. Biroq, qadamni shunday bajarish kerakki, sportchi tezda dastlabki pozitsiyasiga qaytishi mumkin bo'lsin va u oldinga qadam tashlash pozitsiyasida cho'zilib qolmasligi kerak. Buni oldinga qadam

tashlashda sportchining tizzasi oyoq barmoq uchlaridan oshib ketmasligi orqali amalga oshirish mumkin. Tana imkon qadar vertikal bo'lishi kerak, ammo bu har bir o'yin vaziyatida bajarish qiyin bo'lgan harakatdir. Oldinga qadam tashlashda oyoqlar harakat ketma-ketligi boshlang'ich qadamdan boshlanadi, keyin chap oyog'ingiz bilan oraliq qadam tashlanadi, bu dastlabki tayyor holatdan oldinga harakat qilishni ta'minlaydi. Chap oyog'idan keyin, o'ng oyoq bilan setka tomon oldinga qadam tashlanadi.



**83-rasm. O'ng oyoq bilan setka tomon
oldinga qadam tashlash texnikasi.**

Oldinga qadam tashlash...

Zarba berishdan oldin, odatda sportchi maydonning old tomoniga qadam tashlashda chap yoki o'ng tomoniga uzun, cho'zilgan qadam tashlaydi.

O'ng forehand burchagida, o'ng oyoq oldinga qo'yiladi, chap oyoq esa o'z joyida qoladi, bu sportchiga orqaga qaytishni osonlashtiradi.

Chap backhand burchagida, chap oyoq oldinga siljiydi, bu o'yinchiga orqaga qaytishni osonlashtiradi, ammo ko'plab darsliklarda aytilishicha, agar o'ng oyoq oldinga qo'yilsa, tana chap tomonga buriladi va chap oyoq bilan oldinga cho'zilganida tayyor holatga qaytish qiyinroq bo'ladi.

Sportchining oldinga harakati to'satdan to'xtaydi.

O'ng tizza oyoq barmog'idan o'tib ketmasligi kerak, bu o'yinchiga orqaga qaytishni osonlashtiradi.

Volanga backhand yoki forehand bilan zarba berilishi mumkin.

Qaychi usulida sakrash – bu orqaga yugurish texnikasi bo'lib, sportchi orqaga sakrab, volanga zarba beradi, bu esa unga vaqtini tejashga yordam beradi va darhol oldinga yugurishni boshlash imkonini yaratadi. Zarba va sakrash birgalikda bajariladi, shunda sportchi yerga tushgan zahoti birinchi qadamini oldinga tashlaydi. Qaychi usulida sakrash uzoq masofalarga, maydonning orqa chegara chizig'igacha yetib boradigan zarbalar uchun ishlatiladi. Bu har doim forhend zarbasi bo'lib, u smash tarzida bajarilishi mumkin. Sportchi havoda bo'lgan holatida zarba berishi, yerda ikki oyoq bilan turib zarba berishdek aniq zarba bera olmaydi, shuning uchun bu pozitsiyadan to'r yoniga nozik zarbasini amalga oshirish qiyin.



a



b

84- a,b, rasm. Qaychi usulida sakrash.

Qaychi usulida sakrashda...

- Sportchi orqaga harakatlanayotgan holda volanga zarba beradi.
- Chap son birinchi bo'lib oldinga siljiydi.

- Qorinning burilishi va o'ng son sakrash va zarba paytida oldinga itariladi.

- Yelkalar ham buriladi, chap tirsak orqaga tortiladi va o'ng yelka oldinga siljiydi.

- Orqaga sakrash chap oyoqda yakunlanadi.

- O'yinchi yerga qo'ngan zahoti o'ng oyoqni oldinga qo'yib, oldinga harakatni boshlaydi.

- Chap qo'l sakrash davomida muvozanatni saqlash va volanga zarba berish trayektoriyasini aniqlash uchun ko'tariladi.

Texnik atamalarga izoh.

Boshqa sport turlarida bo'lgani kabi, badmintonda ham murabbiy ko'rsatmalarini to'g'ri tushunish uchun, bilish zarur bo'lgan ko'plab maxsus atamalar mavjud.

Professional sportchilar bu atamalarni mukammal darajada bilishadi va ba'zida boshqa sportchilar ularni hali o'rganmaganini unutib qo'yishadi.

Base or Central position (markaziy holatda tayyor turish)

Bu – sportchining maydon markazida, volan oshirish chizig'i hilan orqa chegara chizig'i orasida joylashish bo'lib, old chiziqdan orqa tomon taxminan bir qadam orqada joylashadigan pozitsiyasidir.

Ushbu holatdan sportchi maydonning to'rtta burchagiga ham birdek tezlikda yetib borishi mumkin. Shuning uchun sportchilar har bir zarbadan so'ng imkon qadar yana shu holatiga qaytishga harakat qilishlari kerak.

“China jump” xitoycha sakrash

Bu – yugurish texnikasi bo'lib, unda sportchi ikkala oyog'i bilan yon tomonga sakrab, havo orqali zarba beradi va keyin ikkala oyog'ini bir vaqtning o'zida yerga qo'yadi. Ushbu texnika Xitoylik sportchilar tomonidan ishlab chiqilgan.

Dropshot (drop zarbasi): Bu - to'rning oldida amalga oshiriladigan zarba bo'lib, raqibning qisqa zarbasini to'rning yuqori

qismiga teng ravishda zarba berish va keyin volanning raqib maydoniga tushishini bo'ldiradi.

Feint (aldaydigan zarba): Bu - kutilmagan yoki aldagan zarba. Raqib odatda zarbaning yo'nalishini aniqlayolmaydi, yoki aldanadi, zarba haqiqatan ham bajarilgunga qadar. Tezkor harakat orqali sportchi oldingi harakat ketma-ketligiga asoslanib kutilgan zarbadan farqli ravishda boshqa bir zarba bajaradi.

Forearm twist (O'ng qo'lni burish): Bu qo'lni aylantirish bo'lib, u chap qo'l bilan birga zarbani tezlashtiradi. Burilishni asosiy aylanishdeb ham atashadi va bu sportshunoslik tahlilida aniqlangan. O'ng qo'lning chapga burilishi pronatsiya, chap qo'lning o'ngga burilishi esa supinatsiya hosil qiladi. 1980-yillarning o'rtalariga qadar badmintonni faqat bilak bilan o'ynaladigan sportdeb noto'g'ri tushunchalar bo'lgan.

Forehand: Bu zarba raketkaning ochiq tomoni bilan oldinga zarba berish, ya'ni qo'lning kafti uzatilgandek zarba berishni anglatadi. Ko'pgina o'ng qo'l zarbalari tananing o'ng tomonidan beriladi, lekin ba'zan old yoki tananing chap tomonidan ham amalga oshiriladi.

Formation change: (joylashuvni o'zgartirish) Bu juftlik o'yinchilari hujum holatidan (bitta o'yinchi boshqasining oldida diagonalda) himoya holatida esa (ikki o'yinchi yonma-yon) yoki aksincha holatga o'tish jarayonidir.

Frying pan grip: (ko'rsatkich barmoqda tutish usuli): Bu sport bilan yangi shug'ullanuvchilar uchun keng tarqalgan xato hisoblanadi. Raketka shunday ushlab turiladi-ki, sportchi uni oldiga qarata cho'zganda raketkaning yuzasini ko'rishi mumkin. Raketka dastagi ko'rsatkich panja bilan yoki hasharot uruvchi kabi ushlab turiladi. To'g'ri tutish usuli raketkani 90° ga burish orqali bajariladi.

Yarim smash: Bu smashga qaraganda kuchsizroq zarba bo'lib. Bu to'liq smashdan farqli ravishda bajariladi, shunda raqib to'liq smashni oldindan taxmin qila olmaydi.

Qaychi usulida sakrash: Bu yugurish texnikasi bo'lib, unda volan orqaga uchib borayotganda zarba beriladi. Volanga zarba berilgan paytda ikkala oyoqlar ham yerdan uzilgan bo'ladi, sakrash o'ng oyoqdan boshlanadi va tushishda, chap oyoq bilan tushiladi, shu paytning o'zida tana va o'ng oyoq bilan to'rga tomon harakatlanib boradi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Texnika haqidagi tushuncha.
2. O'yin texnikasiga izoh bering.
3. Raketkani qanday ushlash lozim?
4. Volanni o'yinga kiritish paytida qanday asosiy usullaridan bajarilishi tavsiya etiladi?
5. Badminton o'yinining asosiy texnik elementlari nomlariga izoh bering.
6. Baland hujumkor oshirish qanday bajariladi?
7. Yassi oshirish qanday bajariladi?
8. Qisqa oshirish qanday bajariladi?
9. Qanday turish holatlari badmintonda mavjud?
10. Raketkaning ochiq tomoni bilan oshirish texnikasi qanday bajariladi?

V BOB. BADMINTONCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH.

5.1. Badminton o'yin taktikasi, taktika haqida tushuncha va taktikaning vositalari hamda usullari (yakka, juftlik taktik harakatlari).

Taktika so'zi yunoncha "taktikos" so'zidan olingan bo'lib, "tartibga solish" yoki "boshqarish" ma'nosini anglatadi. Taktika – bu o'yin yoki har qanday kurashda ustunlikka erishish maqsadida qo'llaniladigan texnik uslublar yig'indisi hisoblanadi. Bu, o'z navbatida, sportchilarda jismoniy, texnik, ruhiy va boshqa tomonlarni o'zaro uyg'unlashtirib, maqsadga erishishni ta'minlaydi.

Taktika badmintonda texnika va jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda asosiy ustunliklardan biridir.

Bu sport faqat kuchli zarbalar yoki tez yugurishga emas, balki aqlli o'yin va doimiy konsentratsiyaga ham tayanadi. Quyida asosiy taktika qoidalari keltirilgan bo'lib, ular barcha o'yin turlariga (ayollar, erkaklar, yakkalik va juftlik) tegishlidir:

Badmintondagi asosiy tamoyil va taktik ko'rsatma har bir zarbani olishga intilishdir. Bu nafaqat sportdagi halollik tamoyiliga mos keladi, balki o'yinning asosiy ruhiy va texnik elementlaridan biridir.

Sportchi har doim kurashish ruhiyatiga ega bo'lishi kerak. O'yinda erishilgan ustunlikka suyanib qolish xavfli, chunki katta hisobdagi farq ham atigi bir necha daqiqada yo'qqa chiqishi mumkin – buning uchun faqat bir lahzalik e'tiborsizlik yetarli bo'ladi.

Shuningdek, sportchi o'z zarbalari muvaffaqiyatli bo'layotganini ko'rsa, ayniqsa ilgari unchalik yaxshi o'ynamayotgan bo'lsa, u holda ruhiy ko'tarilish (motivatsiya portlashi) holatiga kiradi. Bu unga o'yinni o'zgartirish, raqibga bosim o'tkazish imkonini beradi.

Badmintonning muhim texnik va taktik tamoyillaridan biri shundan iboratki, volan iloji boricha eng baland nuqtada urilishi kerak, ayniqsa smash va drop zarbalarida.

Bu zarbaning tik chiqishini ta'minlaydi va volanning trayektoriyasini qisqartiradi. Volan qancha uzoqqa uchsa, shuncha tezlikda sekinlashadi, shu sababli qisqa trayektoriya raqibga kamroq reaksiya vaqti beradi.

Volanga erta zarba berishning yana bir sababi shuki, pastdan urilgan zarbalar himoyaviy hisoblanadi va o'yinchini darhol bosim ostiga qo'yadi.

Faqatgina volanga erta zarba berish orqali o'yinchi raqibga bosim o'tkaza oladi.

Taktik reja tuzishda sportchi avvalo o'ziga va o'z o'yinidagi kuchli tomonlarga e'tibor qaratishi kerak, faqat shundan keyingina raqib haqida o'ylashi lozim.

Uning ongida doimo "Men qanday o'yinchiman?" degan savol bo'lishi kerak – jismoniy holati va texnikasi nuqtai nazaridan:

- Hujumkor o'yinchi (kuchli va aniq zarbalar bilan raqibga bosim o'tkazadi),

- Himoyaviy o'yinchi (mustahkam mudofaa, ko'p harakat, volanni yaxshi boshqaradi),

- Chidamli yuguruvchi (zo'r jismoniy tayyorgarlik, aniq himoya zarbalari),

- Yoki Texnik o'yinchi (aniq joylashtirilgan zarbalar, qisqa va samarali volan oshirishlar).

Albatta, har bir o'yinchi barcha sifatlarni rivojlantirishga intilishi kerak. Biroq, o'zining kuchli tomonlarini yaxshi biladigan o'yinchi o'yinga xotirjamlik va barqarorlik bilan kiradi va bu unga o'ziga ishonchni oshiradi.

Taktika yuqorida tilga olingan o'yinchi turlariga mos ravishda ishlab chiqilishi kerak. Har bir sportchining asosiy maqsadi, o'yinni boshqarishdir.

O'yin raqibning imkoniyati va qarshilik darajasiga qarab tezlashtirilishi yoki sekinlashtirilishi mumkin.

Yakkalik bahsida sportchi har bir zarbadan keyin maydon markaziga qaytishga intilishi kerak, chunki aynan shu nuqtadan

maydonning to'rtala burchagiga ham teng masofada yetib borish mumkin.

Markaziy (yoki boshlang'ich) pozitsiya haqida batafsil ma'lumotni 4-bob "Tayyor holat"da topish mumkin.

Juftlik bahslarida asosiy taktik maqsad o'yinchilar bir birlarini tushunish bo'lishi kerak.

Ular bir-biriga to'liq ishonishi, harakat yo'nalishlarini yaxshi bilishi va qaysi vaziyatda qaysi o'yinchi volanga zarba berishi kerakligini aniq tushunishi zarur.

Bu kabi muvofiqlik faqat ko'p martalik juftlik mashqlari orqali rivojlantiriladi. Har qanday tushunmovchilik yoki kelishmovchilik esa darhol tahlil qilinib, o'zaro muhokama qilinishi lozim.

Xuddi shu qoidalar aralash juftlik (mixed doubles) uchun ham amal qiladi.

Biroq, ko'plab aralash juftliklarda odatda ayol sportchi to'r (net) yaqinida o'ynaydi, erkak sportchi esa maydonning orqa qismini nazorat qiladi, chunki uning jismoniy holati kuchli va hujumkor zarbalar berishga ko'proq imkon yaratadi.

Umumiy taktika qoidalariga quyidagilar kiradi:

- Har bir nuqta uchun kurashish kerak, hisobdan qat'i nazar (nuqtalar faqat raqibni harakatga keltirib, ularni joylashtirish orqali yutib olinadi).

- Raqibni yugurtirish kerak (bu eng yaxshi tarzda maydonning to'rt burchagiga zarba berish orqali amalga oshiriladi, har doim bir xar-xil joyga volanni yo'naltirib bajarib).

- Sportchilar faqat o'zlari yaxshi biladigan zarbalarni bajarishlari kerak (keraksiz xatolar qilmaslikga harakat qiling).

- Raqibning zaif tomonlaridan foydalaning; volanni shunday uringki, raqib uni qaytarishga qiynalsin (masalan, raqib baland bo'yli bo'lsa, uni tana qismini nishonga oling).

- Sportchi asabiylashmasligi kerak (hakamning xato qarorlari, tomoshabinlarning shovqinlari yoki raqibning provokatsiyasiga e'tibor qilmasligi kerak).

- Sportchi o'yin boshlanishidan oldin diqqatini jamlashi kerak (volan kiritishdan oldin chuqur nafas olishni bajarish).
- Sportchi o'z kuchini nazorat qilishi kerak (o'z xatolaridan so'ng o'zini koyimaslik kerak).
- Sportchi raqibiga his-tuyg'ularini ko'rsatmasligi kerak (bu unga ortiqcha ishonch bera oladi).
- Sportchi imkon qadar to'rga orqasini o'girmasligi kerak, aks holda volanni va raqibni ko'rmay qoladi (bu backhand overhand zarbasini bajarmasdan, raketkani boshdan o'tkazish bilan zarba bajarishini anglatadi).
- Taktikalarni belgilashdan so'ng ularni o'zgartirilmasligi kerak.
- Raqib osongina yetib boradigan zarbalarni bajarmaslik kerak (diagonal zarbalar ko'pincha "o'qilishi" mumkin va shuning uchun raqib uni qaytarishi mumkin; shuning uchun diagonal zarbalar o'rniga to'g'ri chiziq bo'ylab zarba berish kerak).
- volanga doimo e'tibor qaratish kerak (bu raqibning aldagan harakatlariga javob qaytaradi).
- volan oshirish turini o'zgartirish kerak.
- o'yin tempini o'zgartirib o'ynang (doimiy hujum qilmang, balki dropshotlar, flicklar yoki to'r oldidagi o'yinini ham qo'shing).
- raqibga (fint) aldashni ishlating (jismoniy harakatlar va hatto qarash yo'nalishlari raqibga haqiqiy zarba turidan adashtiruvchi signallar yuboradi).
- O'yinni boshqarish uchun faqat himoyaviy o'yindan qoching.
- Volan har doim eng yuqori nuqtada urilishiga etibor qarating, tananing oldi tomonida zarba berishga harakat qiling.

5.2. Yakkalik o'yin taktikasi.

Yakkalik bahslarda asosiy maqsad – raqibni bazaviy (asosiy) pozitsiyasidan uzoqlashtirishdir. Buning eng samarali usuli - volanni maydonning to'rt burchagiga aniq zarbalar bilan yo'naltirishdir, shunda raqib doimiy harakatda bo'ladi. Yakkalik o'yinda sportchi har

bir zarbadan so'ng imkon qadar yana bazaviy pozitsiyaga qaytishga intiladi (4-bob "Tayyor holat"ga qarang), bu holatdan u maydonning to'rtala burchagiga teng darajada tez yetib borishi mumkin. Aynan shuning uchun raqibni volanga tez yetib borishiga va uni yaxshi qaytarishiga xalaqit berish mantiqan to'g'ri bo'ladi.

Musobaqada sportchi o'z taktikasini muvaffaqiyatli qo'llashda, o'yin jarayonida o'zining kuchli tomonlarini emas, balki raqibning zaif tomonlarini ham hisobga olishi zarur. Raqibning o'yindagi zaif tomonlaridan foydalanish, strategiyaning bir qismi sifatida ustunlikka erishish imkonini yaratadi. Taktikaning asosiy maqsadi – sportchilar o'rganilgan texnik resurslardan optimal ravishda foydalanib, maqsadga erishish uchun eng samarali yo'lni tanlashdan iborat.

– Badmintonida, taktikaning asosiy yo'nalishini aniq va to'g'ri belgilash uchun raqibni o'rganish juda muhim hisoblanadi. Raqib o'yinlarini tahlil qilishda quydagi usullardan foydalanish mumkin. Raqibning o'yin uslubini videolar orqali tahlil qilish; o'yinda qaysi taktikalarni qo'llash uslubini tahlil qilish, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, sportchi o'z taktikasini ishlab chiqib, musobaqada muvaffaqiyatli qo'llashiga katta yordam beradi.

– Raqibni o'rganish uchun, uni imkon qadar kuchi teng bo'lgan sportchilar bilan o'tkazgan o'yinlarini kuzatish kerak. Bu orqali raqibning harakatlanish uslubini o'rganish; maydon burchaklaridan markazga qaytish tezligini, berilgan zarbalarga qanday reaksiya bildirishi va o'zga tomonga yuborilgan zarbalarga javob berishi haqida aniq tasavvur hosil bo'ladi. Shunda sportchi o'z taktikasini o'rganilgan tahlil asosida ishlab chiqishi mumkin bo'ladi.

– Masalan, raqib markazga tez qaytish qobiliyatiga ega bo'lmasa, unga burchaklarga zarbalar berish orqali bosim o'tkazish mumkin. Yoki raqib maydonning orqa hududlaridan kuchli zarbalar bilan hujum qilsa, uni qisqa va noaniq zarbalar bilan aldash mumkin. Bunday tahlil va strategiya o'yinni boshqarishda va raqibni yengishda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Badmintonda yakkalik o'yin taktikasini (yoki o'yin olib borish rejasini) samarali tuzish uchun bir nechta muhim prinsiplarga amal qilish zarur:

1. Raqibni maydon bo'ylab murakkab harakatlarga majbur qilish: Taktikaning asosiy maqsadi raqibni maydonning turli qismlariga tez-tez harakat qilishga, ya'ni to'rtburchak maydonning barcha burchaklariga yo'naltirishga majbur qilishdan iborat, bu orqali raqib charchashga, noto'g'ri qarorlar qabul qilishga yoki pozitsiyalarini yo'qotishga olib keldi.

2. Baland-olis va hujumkor zarbalar, aldamchi harakatlar va noan'anaviy usullar: Raqibni xato qilishga undash uchun, baland-olis zarbalar va kuchli hujumkor "smesh" zarbalaridan foydalanish mumkin, shu bilan birga, noan'anaviy va aldamchi harakatlar ham kiritilishi kerak. Masalan, volanni tezda pastga yo'naltirish; setka oldidan diagonal "kesma" zarbalar orqali, raqibni to'g'ri qaror qabul qilishni qiyinlashtiradigan, raqibni keying zarbani oldindan taxmin qilish qobiliyatini susaytirish usullarni qo'llash; bunday taktika raqibni diqqatini yo'qotishga, shuningdek, uning rejasini buzishga yordam beradi.

3. Raqibning o'yindagi ojiz jihatlarini kuzatish va ulardan foydalanish: Har bir o'yinda raqibning zaif tomonlarini topish juda muhim. Ulardan imkon qadar samarali foydalangan holda o'z taktikasini shakllantirish kerak. Masalan, raqibning yon tomonida yoki burchaklarda zaifligi bo'lsa, zarbalarni o'sha joylarga yo'naltirish orqali undan maksimal darajada foydalanish mumkin.

Ushbu prinsiplarga asoslanib, sportchi raqibni har bir vaziyatda charchatish, unda noaniqlik yaratish va o'z o'yini orqali ustunlikni qo'lga kiritishga harakat qiladi. Taktika o'yin davomida doimo o'zgarib turishi kerak, chunki raqibning harakatlari va reaksiyalari tez-tez o'zgarishi mumkin.

Keltirilgan kombinatsiya badminton o'yini uchun ko'plab turli usullarni o'z ichiga olgan murakkab va samarali mashqdir. Bu kombinatsiyalar raqibni o'yinda bosim ostida ushlash, uning reaksiya

vaqtini qisqartirish va o'yinni boshqarish uchun ishlatiladi. Har bir qadamni to'g'ri bajarish sportchining texnik ko'nikmalarini rivojlantiradi va taktikalari samarali ishlashiga yordam beradi.

Taktik kombinatsiya 1-chizma:

1.Birinchi o'yinchi qisqa volan oshiradi: O'yinchi qisqa, baland zarba berib, raqibni maydonning pastki qismiga yo'naltiradi. Bu zarba raqibni yuqoriga ko'tarishga va tezda pozitsiyasini o'zgartirishga majbur qiladi.

2.Ikkinchi o'yinchi orqa chap burchakdan volanni qabul qiladi: Ikkinchi o'yinchi yuqoriga oshirilgan volanni pastga qaytarish uchun, to'g'ri pozitsiyada turib, orqa chap burchakdan uni qabul qiladi.

3.Birinchi o'yinchi old o'ng burchakka diagonal zarba beradi: Bu zarba raqibni diqqatini boshqa burchakka yo'naltirishga undaydi va ularning maydondagi holatini noaniq qilishga yordam beradi.

4.Ikkinchi o'yinchi orqa chap burchakka javob qaytaradi: Raqib (ikkinchi o'yinchi) o'z navbatida orqa chap burchakka kuchli zarba qaytaradi.

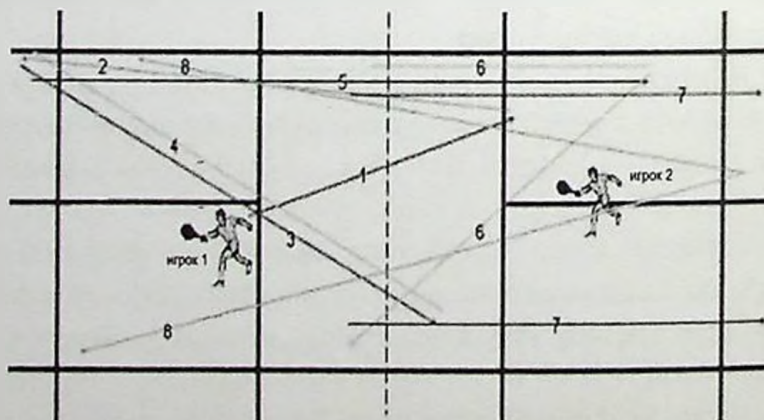
5.Birinchi o'yinchi to'g'ri chiziq bo'yicha "smesh" zarbasini bajaradi: Bu zarba juda kuchli va raqibning reaksiyasini qiyinlashtirishga, uning maydondagi pozitsiyasini yengishga yordam beradi. "Smesh" zarbasi o'yindagi muhim hujum usulidir.

6.Ikkinchi o'yinchi to'g'ri yoki diagonal bo'ylab to'rni himoyalaydi: Bu bosqichda ikkinchi o'yinchi o'z to'rini himoya qilish uchun zarba beradi va raqibning hujumlarini bloklashga harakat qiladi.

7.Birinchi o'yinchi maydonning orqa qismiga kuchli zarba beradi: Bu zarba raqibni yana orqa maydonga majbur qiladi va unga qaytish va to'g'ri reaksiya qilishni qiyinlashtiradi.

8.Ikkinchi o'yinchi ochko yutish uchun "smesh" zarbasini bajaradi: Oxirgi qadamda ikkinchi o'yinchi raqibni yengish uchun kuchli va to'g'ri "smesh" zarbasini amalga oshiradi.

Bu kombinatsiya sportchilarga murakkab zarba va harakatlarni bajarish imkoniyatini beradi, ularni doimiy ravishda mashq qilish va raqibni charchatish orqali o'yinda ustunlikka erishishga yordam beradi. Har bir mashqda barcha harakatlarni to'g'ri bajarish muhim, chunki bu sportchilarni o'z pozitsiyalarini aniq belgilashga yordam beradi va o'yinning yuqori darajada o'tishiga imkon yaratadi.



1-chizma

Kombinatsiya 2-chizma:

1. Birinchi o'yinchi baland-olish volan oshiradi:

- O'yinchi yuqoriga baland va kuchli zarba berib, raqibni yuqoriga qarashga va maydonning chekkasiga yo'naltiradi. Bu zarba volanni yuqoriga ko'tarishga va maydonning pastki qismlariga qarab tez harakat qilishga majbur qiladi.

- Navbatma-navbat bitta, ikki qism zarbalar: Sportchi qisqa zarbalar orqali raqibni pastga egilishga va maydonning turli qismlariga harakat qilishga majbur qiladi. Bitta qisqa zarba so'ng, darhol ikkinchi qisqa zarba berib, raqibni tezda boshqarish va noaniqlik yaratish maqsad qilinadi.

2. Orqa chap burchakka tez zarba bajarish:

- Bu zarba raqibni ortga qaytishga majbur qiladi va o'yindagi temp va harakatlarni o'zgartiradi. Chap burchakka tez zarba berish raqibni charchatadi va ularning pozitsiyalarini buzadi.

3. Kuchli "smesh" chap o'ng maydonga bajarish:

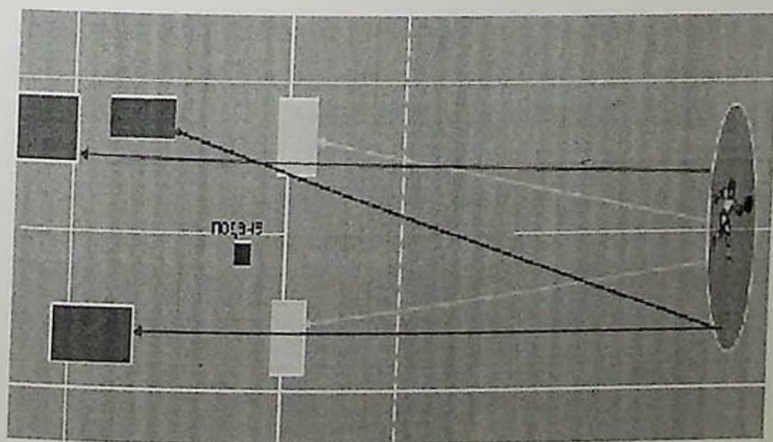
◦ Kuchli "smesh" zarbasi raqibni maydonning o'ng burchagiga yo'naltiradi. Bu zarba orqali raqibga bosim o'tqazish va o'yinni o'z foydasiga o'zgartirish mumkin.

4. Birinchi o'yinchi baland-uzoqqa volan oshiradi:

◦ O'yinchi maydonning uzoq qismlariga baland-olis zarba bajaradi. Bu zarba raqibni yanada tezroq harakatlanishga, charchashga va yana bir bor pozitsiya yo'qotishga majbur qiladi.

Taktikaning maqsadi:

Bu kombinatsiya raqibni o'z pozitsiyalarini tez-tez o'zgartirishga majbur qilib, ularni noaniqlik yaratish orqali charchatishga qaratilgan. Har bir qadamda o'yinchi raqibni maydonning turli burchaklariga yo'naltiradi, ularning harakatini cheklab, yengishga yordam beradi.



2-chizma

Kombinatsiya 3-chizma:

1. Sportchi maydonning to'rt burchagidan turli zarbalarni ajratilgan belgilarga qarata bajaradi:

◦ Sportchi har bir zarbani maydonning turli burchaklariga yo'naltiradi. Bu zarbalar baland, qisqa va kuchli bo'lishi mumkin. sportchi o'z sur'atini o'zgartirib, har bir zarbani kuchli va aniq

bajarishga harakat qiladi. Bu orqali sportchi raqibni maydon bo'ylab tez-tez harakat qilishga, pozitsiyasini o'zgartirishga va xato qilishga majbur qiladi.

2. Murabbiy sportchiga qisqa, baland, yassi, "smesh" zarbalarini maydonning to'rt burchagida kutilmagan zarbalarni ketma-ketlikda bajarishni buyuradi:

o Murabbiy sportchiga maydonning barcha burchaklariga turli zarbalarni bajarishni tavsiya qiladi. Qisqa zarbalar, baland zarbalar va "smesh" zarbalari birgalikda qo'llaniladi. Bu zarbalar bir-birining ortidan tezda amalga oshirilishi kerak, shu bilan birga o'yinchi jadal sur'atni ushlab turishi lozim. Har bir zarba turli yo'nalishlarda, to'rt burchakda amalga oshiriladi va raqibni diqqatini chalg'itishga yordam beradi.

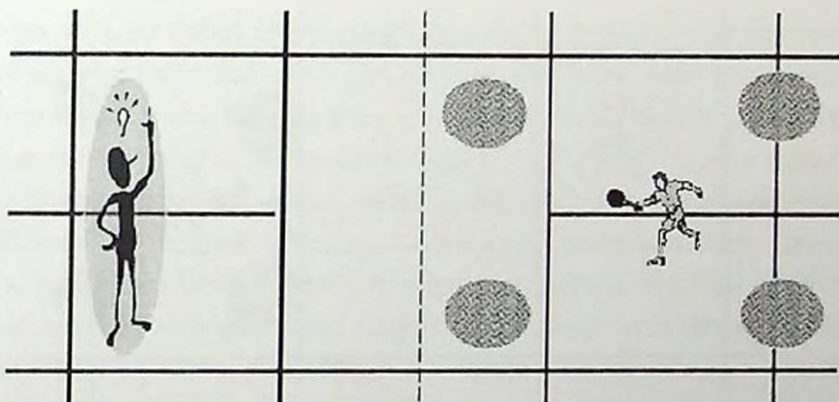
Taktikaning maqsadi:

• **Maydonda volanni boshqarish:** Sportchi va murabbiy maydonning barcha burchaklaridan zarbalar qo'llash orqali raqibni charchatishga va noaniqlik yaratishga harakat qilishadi. Boshqa burchaklarga turli zarbalar yuborish raqibni charchatadi va tezda pozitsiya o'zgartirishga majbur qiladi.

• **Jadal sur'atni saqlash:** Murabbiy sportchiga zarbalarni tez va bir-biridan farqli ravishda bajarishni buyuradi, shu bilan birga, sportchi sur'atni ushlab turishi kerak. Bu sportchining reaksiya tezligini oshiradi va raqibni doimiy ravishda yangilangan harakatlar bilan bosim ostida tutadi.

• **Raqibni charchatish:** Har bir zarba raqibni noaniq holatga keltiradi va uning pozitsiyasini zaiflashtiradi. O'yinchi sur'atini o'zgartirib, raqibni kuzatishga va qaytarishga majbur qiladi, bu esa raqibni charchatadi va xato qilish imkoniyatini yaratadi.

Bu kombinatsiya sportchi uchun yaxshi mashq bo'lib, uning texnik mahoratini va taktik fikrlashini yaxshilashga yordam beradi.



3-chizma

Kombinatsiya 4-chizma:

1. Birinchi o'yinchi maydonni o'rta qismiga yassi va baland zarbalar bilan himoyani amalga oshiradi:

- Bu vazifa sportchining himoya pozitsiyasini va zarba texnikasini o'z ichiga oladi.

- **Yassi zarba:** Bu zarba qisqa va tez bo'lib, raqibning himoya chizig'idan o'tib ketishi kerak.

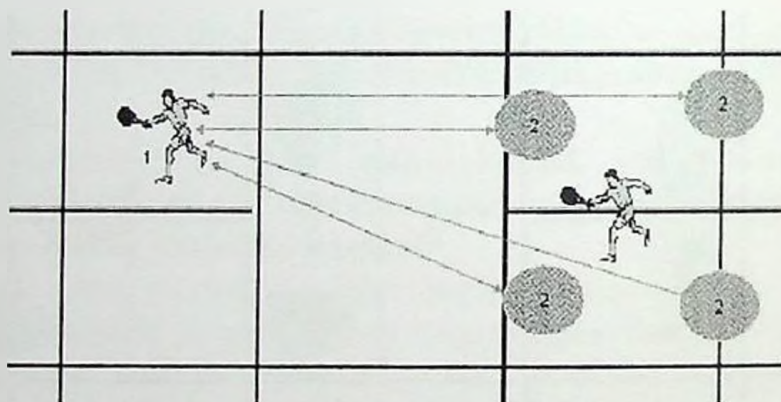
- **Baland-olis zarba:** Yuqori va kuchli zarba, raqibning maydonining 0,76 orqa chizig'iga tushirish uchun ishlatiladi.

Sportchilar "smesh" zarbasini bajaradi.

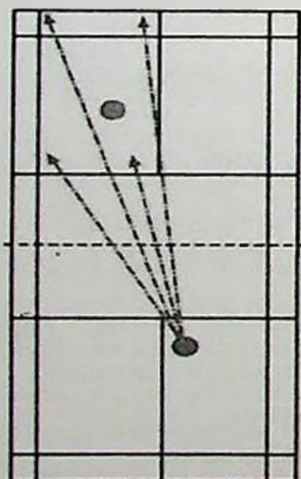
2. Mashq tanaffussiz 5-10 daqiqa bajariladi:

- Mashq 5-10 daqiqa davomida tanaffussiz amalga oshiriladi, bu sportchilarga jismoniy faollikni rivojlantirish va chidamliligini oshirish imkoniyatini beradi.

- Tanaffusiz mashqlar sportchilarni maksimal konsentratsiya bilan ishlashga majbur qiladi va ular qisqa va samarali davrda jismoniy va texnik ko'nikmalarni rivojlantiradi.



4-chizma



Volanni yo'nalishi
Volanni o'yinga kirituvchi
Volanni qabul qiluvchi

85-rasm. Volanni o'yinga kiritishda samarali nuqtalar.

Yuqori darajali badminton o'yinlarida, odatda, barcha volanni o'yinga kiritishlar backhand (raketkani orqasi) uslubida bajariladi, bu uslubda volanni o'yinga kiritish qisqa bo'ladimi yoki uzoq bo'ladimi buni oldindan bilishni qiyinlashtiradi. Biroq, volanni qisqa qilib markaziy chizig'iga emas, balki maydonning orqa chegarasiga yo'naltirish maqsadga muvofiq, bunda raqib uzoqroq yugurishga majbur bo'ladi va volanni noqulay holatda qaytarishga olib keladi, va sportchiga keyingi zarbani qaytarish ancha osonlashadi. Shu bilan

birga volanni qabul qilish chog'ida o'yinchi imkon qadar markaziy chiziqqa yaqin joylashishi lozim, bu esa uning backhand ya'ni noqulay tomonini samarali himoya qilishga xizmat qiladi. volanni kutib turish jarayonida raketka ko'tarilgan holda ushlanadi, chunki zarurat tug'ilganda qisqa uzatilgan volanni keskin zarba bilan yakunlash imkoniyati tug'iladi. Shunga qaramay, badmintonning asosiy tamoyillaridan biri shundaki, har qanday zarbani bajarish chog'ida, imkon qadar volanga baland nuqtada zarba berish tavsiya etiladi. Bu sportchini o'yinda ustun holatga olib chiqadi va zarbani ancha kuchli amalga oshirish imkonini yaratadi.

Yakkalik bahslarda individual jismoniy sifatlar, texnik-taktik, va psixologik sifatlar nihoyatda muhim ahamiyatga ega.

Sportchining asosiy ustunligi nimada - texnikasi, taktikasi, yoki jismoniy tayyorgarligidami?

Odatda, sportchilarni shartli ravishda ikki toifaga bo'lish mumkin: hujumkor va himoyaviy o'yinchilar. Har bir badmintonchi o'zining qaysi toifaga mansub ekanini yaxshi bilmog'i lozim, chunki aynan shu holat uning mashg'ulot jarayoni va musobaqalardagi o'yin uslubini belgilab beradi.

Hujumkor o'yinchi kuchli va dinamik o'yin uslubiga ega bo'ladi, bunday sportchi odatda volanga tez yetib borib, uni imkon qadar yuqorida qarshi olishda mohir hisoblanadi. Bunday sportchi kuchli zarba bera olishi, shuningdek, mukammal texnikaga ega bo'lishi lozim. Bunday o'yinchining o'yini tezlik, chaqqonlik va aldov harakatlaridan (fint) samarali foydalanishi bilan ajralib turadi. Unga xos bo'lgan taktik yondashuv – uzoq davom etadigan o'yin epizodlarini imkon qadar qisqartirishi kerak, chunki bunday holatda uzoq vaqt o'yin olib borish jismoniy jihatdan juda toliqtiradi.

Himoyaviy uslubda o'ynaydigan sportchi, uzoq davom etadigan o'yinlarga bardosh bera olishi uchun, yuqori darajadagi jismoniy chidamlilikka ega bo'lishi lozim. Uning asosiy taktikasi – raqibni asta-sekin holdan toydirish va charchatishdir. Bu taktika texnik jihatdan biroz zaifroq bo'lgan sportchilarga o'z kamchiliklarini yashirish imkonini beradi. Bunday sportchilar nafaqat yaxshi jismoniy

tayyorgarlikka, balki uzoq vaqt davomida diqqatni jamlab tura olish qobiliyatiga ham ega bo'lishlari kerak. Ular uzoq davom etadigan o'yinlar davomida sovuqqonlikni saqlab, o'z imkoniyatlarini sabr bilan kutishlari yoki raqibning xatolaridan foydalanishlari zarur. Ayniqsa, kuchli zarbalarga ya'ni "smash"ga qarshi samarali himoya qilish texnikasini puxta egallagan bo'lishlari juda muhim hisoblanadi.

Yakkalik bahslar uchun tafsiya etilgan taktik yo'nalishlar.

Sportchining pozitsiyasi: sportchi raqibning zarbalarini kutish uchun maydon markazida, markaziy chiziq ustida, volanni o'yinga kiritish chizig'idan taxminan bir metr orqada joylashadi.

Zarba va tayyorgarlik: Har bir zarba shunday bajarilishi kerakki, sportchi o'zining zarbasidan so'ng asosiy (tayyor) holatga qaytishga yetarli vaqtga ega bo'lsin.

Volanni o'yinga kiritish pozitsiyasi: volanni o'yinga kiritish markaziy chiziqqa yaqin joydan bajariladi: agar volanni o'yinga kiritish forehand bo'lsa chap oyoq, backhandda esa o'ng oyoq volanni o'yinga kiritish chizig'iga deyarli tegib turadi.

Orqa chegara chizig'idan smash zarbasi: Maydonning orqa chegarasidan kuchli zarba (smash) berish tavsiya etilmaydi, chunki bu holatda volan tezda sekinlashadi va raqib tomoniga sust yetib boradi. Volanni to'r ustidan to'g'ri burchak ostida o'tkazish uchun uni juda balanda va kuchli zarba bilan urish talab etiladi.

"Smash"ni bajarish: Kuchli (smash) zarbasini odatda maydonning markaziy qismidan amalga oshirish tavsiya etiladi.

Raqibni charchatish strategiyasi: ba'zida raqibni charchatish maqsadida o'yin sur'atini ataylab sekinlashtirish ya'ni hujumkor ham, himoyaviy ham bo'lmagan zarbalar orqali o'yin epizodlarini cho'zish strategiyasidan foydalanish mumkin.

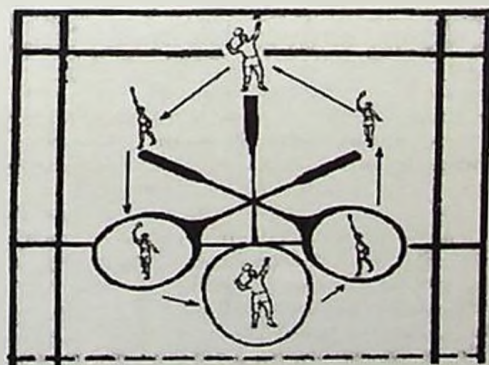
5.3. Juftlik o'yin taktikasi

Badmintonda yakkalik o'yinlarda bo'lgani kabi juftlik o'yinlarida ham taktik harakatlar bo'lib, yakkalik o'yinlarga nisbatan juftlik o'yinlarida taktika murakkab xisoblanadi. Taktikani o'zlashtirish bilan shug'ullanuvchilar juftlik o'yinlaridagi g'alabani texnik

ko'nikmalar emas, balki ikki o'yinchi o'zaro kelishilgan holda kombinatsiyon o'yin olib borish orqali g'alabaga erishadi.

Ushbu qo'llanmada juftlik o'yinlari taktikasini o'qitishda talabalar harakat taktikasi va turlarini bilish uchun etarli darajada bilim olishlari mumkin bo'ladi. Maydonda sheriklarning joylashuvi, shuningdek taktik harakatlar haqida tasavvurga ega bo'lishadi.

Juftlik o'yinida harakatlanish taktikasi "raketka usuli" yoki "kompas usuli" (rasm. 86). Sheriklar raketkanning turli uchlarda ekanliklarini tasavvur qilib, maydonda harakat qilishadi, yoki kompas o'qi atrofida aylanishi kabi harakat qilishadi.

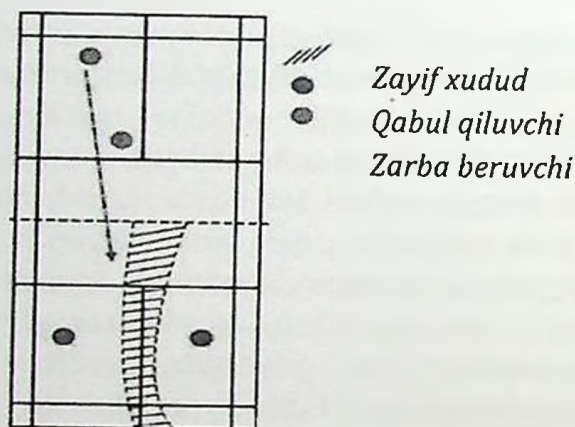


86-rasm. Sherik bilan o'zaro kelishgan holda maydonda harakatlanish, "raketka usuli" ga muvofiq

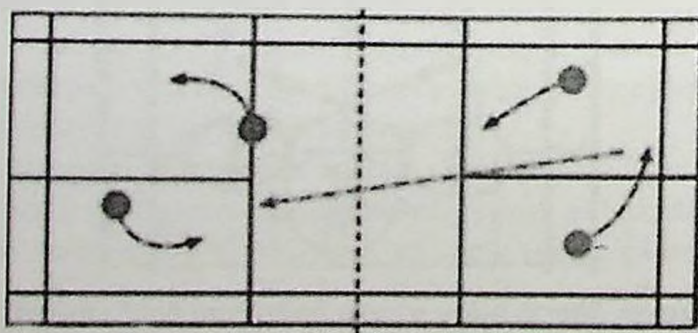


 Zayif hudud
 Zarba beruvchi
 Qabul qiluvchi

87-rasm. Juftlik o'yinida oldi-orqa turish taktikasidagi volanni qaytarishda zayif xudud.



88-rasm. Juftlik o'yinida yonma-yon turish taktikasidagi volanni qaytarishda zayif xudud.



89-rasm. Juftlik o'yinida aylanma harakat taktikasi

Juftlik o'yinlarida maydon markazini himoya qilishda aylanma harakat taktikasi samarali xisoblanadi. Volanni o'yinga kiritgandan so'ng raqiblari himoya qilish qiyin bo'lgan xududga zarba beradi, chunki maydonning himoya qilish eng qiyin bo'lgan joyi bu markaziy chiziq bo'ladi, masalan ikkala sherikning bir-biriga ishonib ikkilanib qoladigan vaziyatlari ko'p uchraydi. Biroq, yozilmagan qoida shundaki, forehand backhanddan ustun turadi, ya'ni chap tomondagi o'yinchi markaziy maydonni himoya qiladi, chapda turgan o'yinchi odatda qattiqroq va aniqroq zarba berishi mumkin.



90-rasm. Maydonda yonma yon turish taktikasi.



91-rasm. Maydonda oldinma-orqa turish taktikasi.

Sheriklar volanni oshirish va uni qaytarishni tashkil etish jarayonida doimiy ravishda harakatga tayyor turishi kerak. Ammo sheriklarning maydondagi joylashuvi va harakatlari bir-biriga samarali o'ynashiga halaqit bermasligi lozim.

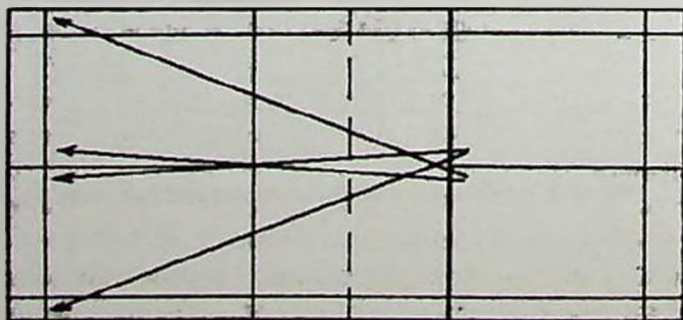
Maydonda to'g'ri joylashish ma'lum bir o'yin vaziyatiga bog'liq bo'ladi. Umumiy qoidalar esa quyidagicha: old-orqa joylashuvda hujum qilish, parallel joylashuvda himoyalaniish oson. Ikki tomonlama bosim ostida va sherigining qo'llab-quvvatlashisiz qolgan sportchi tezda charchaydi, hamda xatolarga yo'l qo'yadi, mag'lubiyatga uchray boshlaydi.

Juftlik o'rtasidagi asosiy taktik vazifa sheriklardan har birining nisbatan kuchli tomonlaridan imkon qadar samarali foydalanish hamda kuchsiz jihatlarini yopishdan iborat bo'ladi.

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

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

Imkon qadar har bir himoyaviy zarba hujumkor yo'nalishlarda bo'lishi kerak. Juftlik bahslarida volanni to'r yaqiniga kuchsiz tashlashlarning samarasi kam bo'ladi. Demak, juftlik bahslarining asosiy elementlari: pastlab oshirish, hujumkor zarba, to'r yaqinidagi kombinatsiya, sheriklarning o'rin almashuvi, juftlik bahslarida baland hujumkor oshirishni yaxshisi raqib maydonchasining olis burchaklari tomonga yo'naltirib bajargan ma'qul. Ayniqsa, raqib qisqa oshirishni qabul qilishga tayyorlanib turganda bu usul yaxshi samara beradi. (92-rasm)



92-rasm. Baland hujumkor volanni o'yinga kiritish.

Juftlik bahslaridagi taktika quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Yakkalikdan ko'ra tezroq va hujumkorroq o'yin (ikki o'yinchi maydonni yaxshiroq qamrab oladi, chunki ular volanga tezroq yetib borishadi).

- Har bir sportchining qaysi hudud uchun mas'ul ekani haqida yaxshi bir-birini tushunish.

- Volanni uzatadigan sportchining sherigiga qanday uzatma berishini oldindan belgi (so'z yoki imo) orqali bildirishi.

- Uzatma va uzatmaga qarshi zarbaning ahamiyati, chunki ko'plab o'yinlarda birinchi zarbadan yakunlanadi.

- Asosan qisqa uzatmalar bajarish, bu orqali raqibni volanni yuqoriga va tashqariga urishga majbur qilish.

- Uzatmani amalga oshirayotgan juftlik bir-biriga yaqin, biri orqaroqda turadi (orqada turgan o'yinchi volan yuqoridan qaytishni kutadi va hujum qiladi);

Ular volanni o'yinga kiritish paytidayoq hujumkor joylashuvni egallaydi).

- Hujum qilayotgan juftlik bir oz qiya turadi (oldingi o'yinchi har doim orqadagi o'yinchiga nisbatan diagonal harakatlanadi va to'r oldini qamrab oladi, orqadagi o'yinchi esa kuchli zarbalar va pasaytirilgan zarbalar bilan raqibga bosim qiladi).

- Hujum qilayotgan juftlikdagi oldingi o'yinchi raketkasini yuqorida ushlab turadi, shunda volan uning hududiga kirgan zahoti zarba bera oladi.

- Himoyalalanayotgan juftlik yonma-yon turadi (chapdagi o'yinchi markaziy hududga kelgan volanlarga forehand bilan javob beradi).

- Himoyalalanayotgan juftlik hujumga qaytishga intiladi (buning eng yaxshi usuli - yon chiziqlar bo'ylab past, tekis zarba bilan javob berish).

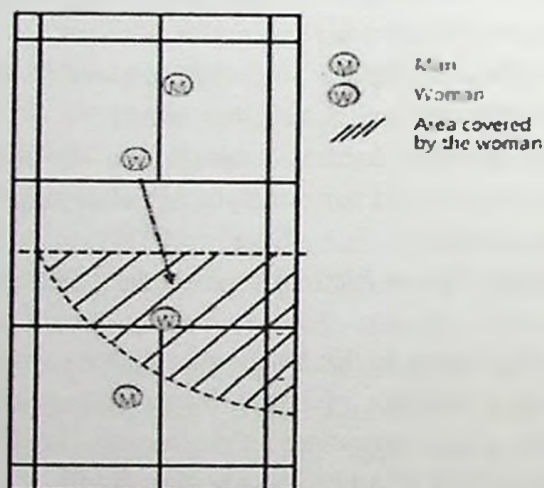
5.4. Aralash juftlik o'yin taktikasi.

Aralash juftlik bahslarida taktika erkak va ayollarning jismoniy imkoniyatlaridagi farqlarni hisobga olish kerak. Umuman olganda, erkaklar ayollarga nisbatan kuchliroq zarba bera oladi va tezlik-kuch borasida ustunlikka ega. Bu holat taktik rejalashtirishda inobatga olinishi lozim.

Shu sababli:

- Erkak sportchi maydonning orqa qismida joylash holda o'ynaydi va hujum vaziyatlarida kuchli zarbalar (smash) va past zarbalar (dropshot) orqali raqibga bosim o'tkazadi.

• Ayol sportchi esa maydonning oldingi o'ng qismini himoya qiladi.



93-rasm. Aralash juftlik baxslarida ayol sportchini maydonni himoya qilish joyi



93-rasm. Aralash juftliklarda hujum taktikasi

Aralash juftliklarda hujum taktikasi – bu aralash juftlikda hujum qilishda sportchilarning roli va joylashuvi ularning jismoniy holatiga moslashtiriladi:

- Erkak sportchi odatda maydonning orqa qismini egallaydi va asosiy hujumchi bo'lib harakat qiladi. U smashlar, dropshotlar va chuqur zarbalar orqali raqibga bosim o'tkazadi.

- Ayol sportchi esa maydonning oldingi, ayniqsa o'ng old qismini qamrab oladi va to'r yaqinidagi qisqa zarbalarni (net shot) yopadi hamda tezkor javoblar beradi.

- Bu joylashuv orqali erkak raqibni orqa chiziqda bosim ostiga oladi, ayol esa old chiziqda tez zarba bilan o'yinni tugatishga xarakat qiladi.

- Doimiy harakat va o'zaro muvofiqlik muhim, chunki hujum paytida pozitsiyalar tez o'zgarishi mumkin.



94-rasm. Aralash juftlik o'yinida himoyaviy o'yin.

Aralash juftliklarda himoya taktikasi raqibning kuchli hujumlariga qarshi kurashishda muhim rol o'ynaydi. Bu bosqichda o'yinchilarning joylashuvi va o'zaro hamkorligi juda muhim:

- Himoya holatida erkak va ayol yonma-yon turadi, bu esa maydonni samarali himoya qilishga imkon beradi.

- Erkak o'yinchi, odatda, kuchli zarbalarga (masalan, smashlarga) qarshi kurashadi va chuqur zarbalarni qaytarishga tayyor bo'ladi.

- Ayol o'yinchi esa ko'proq tezlik va reaksiya talab qilinadigan qisqa zarbalarni qamrab oladi, ayniqsa markaz va o'z tomonidagi zonani himoya qiladi, maqsad raqib hujumining kuchini pasaytirib, hujumga qaytish uchun imkon yaratish.

- Buning eng samarali yo'li past va tekis zarbalar bilan raqibni noqulay holatga tushirish, shunda ular kuchli hujumni davom ettira olmaydi.

O'yin boshidan boshlab, ayol o'yinchi doimo volan oshirish chizig'i yaqinida, maydonning old qismida turishi kerak, harqanday xolatda ham. volanni o'yinga kiritishni u o'zi bajaryaptimi yoki uning sherigimi doimo oldinda turishi kerak. Shu tarzda, ayol sportchi har doim erkak sportchiga nisbatan biroz oldinda turadi, bu esa unga "padachi"dan so'ng tezda to'r yaqiniga qaytib o'z hududini himoya qilish imkonini beradi.

Volan oshirish yo'nalishlari erkaklar juftligidagi kabi bir xil bo'lsa-da, ayol o'yinchi (va erkak ham) volanni o'yinga kiritishni bajarayotganda ko'proq qisqa oshirishdan cho'chimasligi kerak, chunki yuqoridan uzatilgan volan kuchli zarba bilan "tugashi" mumkin.

Agar ayol sportchiga volan oshirilayotgan bo'lsa, ko'pincha "flick serve" (uzoq va baland-olis uzatma) ishlatiladi, bu uni orqaga yugurishga majbur qiladi. Bunday holatda, uning sherigi ham old chiziqda volanga zarba berishga majbur bo'ladi, bu esa ikkala o'yinchini ham taktik jihatdan noqulay pozitsiyaga tushirib qo'yadi. Bunday vaziyatda, ayol o'yinchi smash yoki dropshot bajarib, yana tezda to'r yaqiniga qaytishga harakat qilishi kerak, shunda uning sherigi maydonning orqa qismini egallab hujumni davom ettirishi mumkin.

Agar ikkala sherik ham teng darajada kuchli bo'lsa, himoya joylashuvi yonma-yon bo'ladi, bu erkaklar juftligidagi kabi.

Boshqa variantda, sheriklar biroz qiyshaygan pozitsiyalarda himoya o'ynashlari mumkin, bunda ayol o'yinchi volanni oshirish chizig'i bo'ylab maydonning old qismida harakatlanadi va diagonal ravishda maydonning qarama-qarshi tomonidagi hujum qilayotgan erkakka yaqinlashadi. Bu holat unga diagonal smashlar yoki dropshotlarga qarshi "net shotlar" bilan javob berish imkonini beradi, shu bilan birga, uning sherigi maydonning orqa qismini egallab, "drive" yoki baland-olis zarbalarini kutishi mumkin.

Aralash juftliklarda taktika....

Taktikalar juftlik o'yini bilan bir xil (ayniqsa agar erkak va ayol o'yinchilar teng kuchli bo'lsa).

- Hujum paytida, erkak sportchi ayolning orqasida turishga harakat qilishi kerak (jismoniy farqlar tufayli erkak odatda tezroq va kuchliroq zarba bera oladi).

- Erkak sportchi volanni o'yinga kiritayotganda, ayol sportchi markaz chizig'ining old tomonida iloji boricha oldinga chiqishi kerak (ayol to'rga tez yetib borolmaydi, shuning uchun erkak orqa tomonda hujum pozitsiyasini egallaydi).

- Ayolga qarshi ko'proq baland-olis uzatma bajariladi.

- Himoya holatida, erkak sportchi - orqada biroz paralel pozitsiyada turib, yon chiziqlarni qamrab oladi, ayol esa diagonal hududni himoya qiladi.

- Ayol sportchi har doim erkak volanni oshirayotganida uning chap tomonida turadi.

5.5. Badminton mashg'uloti va uni o'tkazishning umumiy asoslari.

Badminton mashg'ulotida yuqori natijaga erishish uchun mashg'ulot jarayonida sportchi shakillantiriladi. Sportchining natijalari, aqlli, rejalashtirishi, muntazam mashq qilish orqali yaxshilanadi. Har qanday yoshdagi sportchilar jismoniy adaptatsiya mexanizmlari yordamida yaxshilanishi mumkin, ya'ni treningda mos jismoniy stimul berish orqali.

Trening va musobaqa natijalarini tahlil qilish va qayd qilish yaxshi g'oya hisoblanadi, chunki bu ob'ektiv mezonlar yordamida trening dasturini rejalashtirish

va natijalarni kuzatib borish imkonini beradi.

Sport natijalarining tarkibiy qismlari quyidagi sohalarni o'z ichiga oladi:

1. Texnika (zarba va yugurish texnikasi):
2. Taktika: (reja tuzish texnik elementlarni oqilona qo'llash)
3. Jismoniy tayyorgarlik (chidamlilik, kuch, tezlik, koordinatsiya):
4. Aql (psixologik tayyorgarlik):

Ushbu bo'limda treningning olib borilishi va tuzilishi hamda jismoniy tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik sohalari muhokama qilinadi. Texnika va taktika boshqa bo'limlarda ko'rib chiqildi.

Yuklama va dam olishning optimal kombinatsiyasi trening effektini yaratadi. Bu nafaqat bitta mashg'ulot, balki yil davomida o'tkaziladigan trening dasturiga ham tegishlidir. Trening butun tanani yuklaydi (yurak-qon tomir tizimi, nerv tizimi, mushaklar va bezlar). Trening charchatadi, lekin sportchilar doimo tiklanadi – bu tiklanish tez yoki sekin bo'lishi mumkin, bu sportchining jismoniy konsentiraktsiyasiga bog'liq.

Maxsus tayyorgarlik sohasida "superkompensatsiya effekti" yuzaga keladi, bu shuni anglatadiki, sportchi nafaqat o'zining dastlabki ish faoliyatiga qaytadi, balki mashg'ulotlarni takrorlash orqali o'zining ish faoliyatini yaxshilaydi. Agar tiklanish bosqichlari juda qisqa bo'lsa, bir paytda tana ortiqcha yuklanadi va shug'ullanuvchilar charchash holatiga keladi, natijada ish faoliyati dastlabki darajadan pastga tushadi. Agar mashg'ulotlar o'rtasida haddan tashqari uzoq tiklanish davrlari bo'lsa, superkompensatsiya effekti yo'qoladi.

Zarbalar va yugurish mashqlarining intensivligini oshirish uchun sportchiga faqat ma'lum miqdorda zarba berishga yoki maydonning faqat bir qismini ishlatishga ruxsat berish mumkin.

Bu yondashuv sportchining diqqatini yanada samarali tarqatish va maxsus ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Misol uchun, sportchi faqat maydonning o'ng yoki chap qismini ishlatishga majbur bo'lsa, u zarbalarni yanada aniqroq va tezroq bajarishga harakat qiladi.

Shu tarzda, mashqlarni murakkablashtirish orqali o'yinchining texnikasi va qaror qabul qilish qobiliyati yaxshilanadi.

Umuman olganda, trening maqsadlari juda yuqori bo'lmasligi kerak. Maqsadlar amalga oshirilishi mumkin bo'lgan darajada bo'lishi lozim, aks holda sportchilar qoniqarsiz bo'lib, o'zlariga bo'lgan ishonchini yo'qotishlari mumkin.

Maqsadlar realistik va o'lchanadigan bo'lishi kerak, shunda sportchi o'z yutuqlarini sezadi va motivatsiyasi oshadi. Bu, ayniqsa, uzoq muddatli trening dasturlarida muhim, chunki kichik, amaldagi maqsadlar orqali katta natijalarga erishish mumkin.

Mashg'ulotning borishi – bu sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash uchun trening jarayonini muayyan muddatlarga bo'lish va har bir davrda maqsadlarni belgilash usulidir. Periodizatsiya treningni samarali boshqarishga yordam beradi, charchashni oldini oladi va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Periodizatsiya odatda quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

1. Makrotsikl (yil davomida treningning umumiy rejalashtirilgan davri):

Bu davr sportchining yillik dasturini o'z ichiga oladi. U treningning asosiy maqsadlarini belgilaydi va sportchining umumiy tayyorgarligini oshirishni maqsad qiladi.

2. Mikrotsikl (bir necha haftalik yoki bir oylik davr): Bu qisqa muddatli trening davrlarini o'z ichiga oladi va maqsadga erishish uchun aniq mashqlarni rejalashtiradi. Mikrotsikllarda maqsadlar aniq belgilab qo'yiladi (masalan, kuchni oshirish yoki tezlikni yaxshilash).

3. Mesotsikl (bir yoki bir necha hafta davom etadigan o'rta muddatli davr):

Bu mikrotikllar orasidagi davr bo'lib, sportchi ma'lum bir yo'nalishda tayyorlanadi (masalan, chidamlilik, kuch, tezlik).

4. O'tkazish davri (yengil treninglar va tiklanish): Sportchi og'ir treninglar orasida dam olish, tiklanish va tayyorgarlikni saqlash uchun o'tkazish davrini tashkil etadi.

Mashg'ulot jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi omillarni hisobga olish muhim:

- Yuklamalar va dam olish o'rtasidagi muvozanat: Bu sportchining charchash darajasini nazorat qilish va uning tiklanishini ta'minlash uchun zarur.

- Jismoniy va psixologik tayyorgarlik: Mashg'ulot jarayonida nafaqat jismoniy holatni, balki psixologik holatni ham rivojlantirishga qaratiladi.

- O'zgaruvchanlik: Treningning intensivligi va turi o'zgartirilishi kerak, chunki bu sportchining ko'nikmalarini yaxshilashga yordam beradi.

Trening mashg'ulotlari uzoq muddatli trening dasturining bir qismi bo'lishi kerak, bu dastur yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan. Trening periodizatsiya qilinadi, chunki tanaga yuklamani turlicha berish orqali uning tiklanishiga imkon yaratish va xronik ortiqcha treningni oldini olish, shuningdek, ish faoliyatining pasayishini oldini olish maqsadga muvofiqdir. Periodizatsiya asosan musobaqalarga yo'naltirilgan bo'lib, u uchta asosiy fazaga bo'linishi mumkin:

1. Tayyorlov fazasi (odatda musobaqa mavsumi boshlanishidan oldin yoz oylarida): Bu davrda sportchi tanasini yuqori intensivlikda ishlashga tayyorlash uchun jismoniy tayyorgarlik va texnik mashqlarni amalga oshiradi.

2. Musobaqa fazasi (sentabrdan martgacha):

Bu fazada sportchi musobaqalarda ishtirok etadi, va treninglar asosan o'yinlarga tayyorlanishga yo'naltiriladi. Tezlik va aniqlikni oshirish uchun yuqori intensivlikdagi mashqlar o'tkaziladi.

3. O'tish fazasi (apreldan iyulgacha):

Bu davrda sportchi musobaqalardan keyin tiklanish, yengil mashqlar va tanani dam olishga yo'naltirilgan treninglar o'tkazadi. O'tish fazasi tananing to'liq tiklanishi uchun zarur bo'ladi.

Periodizatsiya yordamida sportchi o'zining trening rejalarini optimallashtirishi va eng yuqori natijalarga erishish uchun tayyorlanishi mumkin.

Tayyorlov fazasida treningning asosiy e'tibori jismoniy tayyorgarlikka qaratiladi, bu davrda musobaqalar va treninglar uchun jismoniy asoslar yaratiladi. Ushbu fazada kuch, chidamlilik va tezlikni rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi.

Bu bosqichda tana ko'pincha charchaydi, va natijada ish faoliyati darajasi kamayishi mumkin. Biroq, bu jismoniy tayyorgarlikning normal jarayonidir, chunki bu vaqt mobaynida tana yuklamalarga moslashadi va keyinchalik yuqori intensivlikdagi treninglarga tayyor bo'ladi.

Tayyorlov fazasi treningning asosi sifatida tananing kuchli poydevorini yaratadi, shundan so'ng musobaqa vaqtida kutilgan natijalarga erishish osonlashadi.

Musobaqa fazasida, sportchi texnikasi va taktikasiga ishlaydi, bu davrda individual zarba mashqlari yoki o'yin amaliyotlari o'tkaziladi. Musobaqa (jamoalar o'yini yoki reyting turniri)dan oldin, sportchi tiklanish uchun yetarlicha vaqt ajratishi kerak. Og'ir treningdan keyin musobaqa oldidan bir kun dam olish

zarur, aks holda o'yinchi musobaqaga charchagan holda kirishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik treningi ham bu fazada kamaytirilishi kerak, chunki muntazam musobaqalar o'z-o'zidan jismoniy mashq qiladi va tananing dam olishiga ehtiyoj bor. Musobaqa fazasida asosiy maqsad musobaqaga tayyorlanish va o'yinchi energiyasini tiklash bo'lib, ortiqcha jismoniy yuklamalardan saqlanishi lozim.

O'tish fazasi – bu faol tiklanish fazasi bo'lib, unda tana oldingi mashqlar va yuklamalardan tiklanadi. Badminton raketasi bir necha hafta davomida chetga qo'yib, boshqa sport turlarini amalga oshirish juda yaxshi fikrdir, masalan, yugurish, suzish, velosipedda sayir qilish yoki sport o'yinlari.

Yil bo'yi doimiy ravishda yuqori ish faoliyatini saqlashga harakat qilish natijada charchoq va ortiqcha treningga olib kelishi mumkin, bu esa uzoq muddatda ish faoliyatining sezilarli darajada pasayishiga sabab bo'ladi. Tana o'z chegaralariga ega, va bu chegaralarga yetganda, jarohatlar yuzaga kelishi mumkin.

O'tish fazasida tana va ruhni tiklash uchun zarur bo'lgan davr, va bu davrda boshqa sport turlarini mashq qilish orqali jismoniy holatni saqlab qolish mumkin.

Trainingni to'g'ri tashkil qilish sportchining samarali rivojlanishi va maksimal natijalarga erishish uchun muhim hisoblanadi. Bir trening mashg'uloti quyidagi qismlarga bo'linadi:

1. Tayyorlov qism (Warm-up) - 10-15 daqiqa

Qizish treningning boshlang'ich qismi bo'lib, bu tanani mashg'ulotga tayyorlash uchun zarur hisoblanadi. Tanani qizdirishdan maqsad.

- Tanani mushaklarni va bo'g'imlarni harakatga keltirish
- Yurak-qon tomir tizimini faoliyatga kiritish
- Jarohatlarni oldini olish

Tayyorlov mashqlari:

- Yengil yugurish
- Dinamik cho'zish (masalan, oyoqlarni ko'targan holda aylantirish, qo'lni harakatlantirish)

• Ba'zi oddiy texnik mashqlar (masalan, raketka bilan qisqa zarbalar)

2. Asosiy qism (Main Workout) - 30-60 daqiqa

Bu faza treningning eng muhim qismi bo'lib, unda sportchi asosiy maqsadlariga erishish uchun maxsus mashqlar bajaradi. Asosiy trening mavzuning turiga qarab quyidagi qismlarga bo'linishi mumkin:

• **Texnika mashqlari:** Sportchining texnikasini yaxshilashga qaratilgan mashqlar. Masalan, zarba berish, qabul qilish, pozitsiyalarga harakatlanish.

• **Taktika mashqlari:** Musobaqada ishlatiladigan strategiyalarni o'rganish va amaliyotda qo'llash. Masalan, yakkalik yoki juftlik o'yini strategiyalarini o'rganish.

• **Jismoniy tayyorgarlik mashqlari:** Kuch, tezlik, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

3. Yakuniy qism "dam olish" (Cool-down) – 10-15 daqiqa

Mashg'ulotni to'g'ri tugatish, tananing tiklanishi uchun juda muhimdir. Bu qismda tana mashg'ulotlardan keyin o'zini tiklashi va ortiqcha kislotalarni chiqarib tashlashi kerak.

Yakuniy dam olish mashqlari:

- Yengil yugurish yoki tez yurish
- Statik cho'zish (har bir mushak guruhini 20-30 soniya davomida cho'zish)

• Nafas olish mashqlari (qon aylanishini yaxshilash va tinchlanishni ta'minlash)

4. Tahlil va fikr-mulohaza (Review and Feedback)

Mashg'ulot oxirida sportchi o'zining natijalarini va ishlagan joylarini tahlil qiladi. Bu bosqichda sportchi murabbiy yoki o'z-o'zini baholash orqali yaxshilanish yo'llarini aniqlaydi.

Bu struktura mashg'ulotni samarali tashkil etishga yordam beradi. Treningni tuzishda har bir sportchining individual xolati va maqsadlari hisobga olinishi kerak.

Asosiy qoida shuki, trening mashg'uloti xilma-xil bo'lishi va turli intensivlik darajalarini o'z ichiga olishi kerak. Sportchi doimiy ravishda yangi psixologik va jismoniy stimullarni boshdan kechirishi lozim – bu uning rivojlanishi uchun zarur.

Qiziqarli va dinamik mashg'ulot:

- Sportchining motivatsiyasini yuqori darajada ushlab turadi
- Yuklamalarga bardosh berishiga yordam beradi
- Treningni yoqimli va samarali qiladi

Trening guruhining hajmi zarba va yugurish mashqlarini qanday tashkil etishni belgilaydi. Odatda, bitta murabbiy bir vaqtning o'zida 8 tagacha sportchini kuzatishi mumkin, ammo ideal son - 1 dan 4

gacha bo'lgan sportchilar guruhi hisoblanadi. Bu holda murabbiy har bir sportchiga yetarlicha e'tibor bera oladi va mashg'ulot sifatli bo'ladi.

Quyida ishtirokchilar soniga qarab tartiblangan mos mashqlar keltirilgan:

Bitta sportchi uchun mashq.

“Volan mashinasi” (murabbiy maydonning turli burchaklariga volan otib turadi):

Murabbiy katta qutidagi volanlarni kortning oldindan belgilangan nuqtalariga ketma-ket tezlikda uradi. Bu orqali sportchi alohida zarbalarni va yugurish texnikasini mashq qiladi.

“Politsiyachi o'yini” :

Murabbiy qo'li yoki raketkasi bilan maydonning ma'lum burchaklariga ishora qiladi va shu orqali sportchini maydon bo'ylab harakatlantiradi.

Ikkita sportchiga mashg'ulot o'tish.

Sportchilar butun maydonda yoki yarim maydonda o'ynashga kelishib oladilar va shundan so'ng biror zarba turini mashq qilishadi, masalan, **dropshot almashinuvi** bajaradilar. Bu mashq, ayniqsa, sportchilarning darajalari teng bo'lsa foydali bo'ladi va istalgan turdagi zarbalarni mashq qilish mumkin.

1 ga 1 o'yin – eng samarali trening shaklidir.

Shuningdek, **muqobil variant sifatida**, murabbiy yuqoridagi (**yakka sportchiga bergan mashqlari**) kabi bitta o'yinchi bilan individual ishlashi, boshqa o'yinchi esa shu paytda dam olishi mumkin.

Uchta sportchi bilan mashg'ulot o'tkazish: Sportchilar juftlikda yuqoridagi (2-bandidagi) kabi mashq qilishlari mumkin, bu paytda uchinchi sportchi dam oladi. Yoki ular 2 ga 1 shaklida mashq qilishlari mumkin – bu holatda yakka o'yinchi bosim ostida qoladi, chunki uni ikkita raqib qamrab oladigan hududni yolg'iz himoya qilishi kerak. Bu usul kuchliroq sportchining ikki zaifroq sportchi bilan mashq qilishi uchun ayni muddao. Agar barcha sportchilar teng

darajada bo'lsa, ular navbatma-navbat joy almashib o'ynashlari mumkin, masalan, yakka o'yinchi 10 ta xato qilgach, juftlikdagi o'yinchiga aylanishi mumkin. Bu orqali har bir o'yinchi mashqning davomiyligi va intensivligini o'zi nazorat qiladi.

To'rta sportchi bilan mashg'ulot o'tkazish: Mashg'ulotni iloji boricha intensiv qilish uchun, o'yinchilar yarim kortda juftlik bo'lib mashq qilishlari lozim, va imkon qadar teng darajadagi o'yinchilar birga o'ynashlari kerak. Agar guruhda juftlik o'yinchilari bo'lsa, bu tuzilma juftlik o'yinlaridagi real holatlarni (masalan, hujum va mudofaa pozitsiyalari o'rtasidagi almashinuv) mashq qilish imkonini beradi.

Beshdan sakkizgacha sportchi bo'lgan guruxlarda:

Bunday katta mashg'ulot guruhi faqat yangi boshlovchilar uchun mos keladi, chunki mashqlarning intensivligi past bo'ladi.

- To'rt nafar o'yinchi yuqoridagi (d bandidagi) kabi kortda mashq qiladi, qolganlar esa dam oladi.

- Yoki ular "run-around" o'yinini o'ynashadi: guruh ikki qismga bo'linadi va to'rning har ikki tomonida saf tortadi. O'yinchilar navbatma-navbat volanga.zarba berib, keyin kortning qarama-qarshi tomoniga yugurib o'tadilar va navbat kutishadi.

Bu o'yinning bir varianti: har uchta xatodan so'ng o'yinchi o'yindan chiqadi va mashq ikki o'yinchi qolguncha davom etadi. Oxirida ular 5 ochkolik o'yinda g'oliblik uchun raqobatlashadi.

5.6. Badmintonidagi texnik-taktik atamalar.

Zarbalar (clear, smash, drop, drive/flick, short netplay) shu bilan birga, oldingi boblarda batafsil ta'riflanganligi sababli, ular bu yerda kiritilmagan. Har bir sportda bo'lgani kabi, badmintonda ham o'ziga xos ko'plab atamalarga ega bo'lib, murabbiyning ko'rsatmalarini tushunish uchun ularni bilish zarur. Mutaxassislar bu atamalarni mukammal bilishadi va ba'zan boshqa odamlarning ularni tushunmasligini unuta olishadi.

Aerobik chidamlilik – Bu holat, jismoniy faoliyatni glikogen va yog' kislotalarini parchalanishi orqali amalga oshirishiladi. Ushbu jarayon kislorodning ta'minlanishini talab qiladi, shuning uchun chidamlilik darajasi yurak-qon tomir tizimining samaradorligiga bog'liq bo'ladi. Yurak urish tezligi 160-170 urish/daqqa (bpm) orasida bo'lib, bu individual bajarish cheklovi hisoblanadi va aerobik chidamlilik mashqlari bilan yaxshilanishi mumkin.

Anaerobik chidamlilik – Bu holat, organizm aerobik hududdan chiqib ketganda va parchalanish orqali ta'minlangan energiya yetarli bo'lmaganda yuzaga keladi. Shunda tanadagi energiya oksidlanmaydigan jarayonlardan olinadi, natijada laktat to'planishi yuzaga keladi. Ushbu yuklama turi davomida yurak urish tezligi kamida 170 urish/daqqa (bpm) bo'ladi va mashq qilishga yaroqsiz sportchilar tezda ishlash qobiliyatining keskin pasayishini va mushaklarda og'riqni boshdan kechiradilar.

Kutish (Anticipation): Bu, raqibning keyingi zarbasini qayerga yo'naltirishini oldindan taxmin qilishga harakat qilish demakdir. Harakat ketma-ketliklari, tezliklar va texnikalar haqidagi bilim qanchalik chuqur bo'lsa, sportchi raqibning zarbalarini shunchalik yaxshi kutishi mumkin.

Bosh atrofida (Around the head): Bu, volanni boshning chap tomoniga yo'naltirishni anglatadi. Smashlar, dropshotlar va clear zarbalari uchun bajarilishi mumkin.

Orqa chekka chizig'i (Back Boundary line): Bu maydonning orqa chekkasini anglatadi.

Asosiy yoki Markaziy pozitsiya (Base or Central position): Bu sportchining maydonning markazida, qisqa (padachi) chizig'idan bir qadam orqada joylashgan holati. Ushbu pozitsiyadan sportchi maydonning barcha to'rt burchagiga teng ravishda yetib borishi mumkin. Sportchilar har bir zarbadan so'ng bu asosiy pozitsiyaga qaytishga harakat qilishlari kerak.

Ready Position (Tayyorlik pozitsiyasi): Bu o'yinchining zarba berishga tayyor bo'lishi uchun qabul qiladigan pozitsiyasi.

"China Jump": Bu, sportchining yon tomoniga ikkala oyoq bilan sakrab chiqadigan yugurish texnikasidir. Sportchi havo orqali zarba beradi va ikkala oyoq bilan bir vaqtning o'zida erga tushadi. Ushbu texnika Xitoy o'yinchilari tomonidan ishlab chiqilgan.

Dropshot: Bu, to'r orqasida amalga oshirilgan zarba bo'lib, raqibning qisqa zarbasi to'rning tepasiga teng balandlikda zarba beriladi va raqibning maydoniga qaytadi.

Feint (Aldash): Bu, kutilmagan yoki aldash zarbasidir. Odatda, raqib zarbaning turini aniq bilmaydi yoki aldanadi, chunki zarba haqiqatan ham bajarilmaguncha uning qanday bo'lishini tasavvur qilish qiyin. O'yinchi tezkor harakat bilan oldindan kutilgan zarbadan farqli ravishda boshqacha zarba beradi.

Old qo'l burilishi (Forearm twist): Bu, raketkaning aylanishi bo'lib, zarbani tezlashtiradi, shu bilan birga yuqori qo'l ham ishtirok etadi. Burilish, shuningdek, asosiy burilish deb ataladi va sport ilmiy tahlilida aniqlangan. O'ng qo'lni chap tomonga burish pronatsiya, chap qo'lni o'ng tomonga burish esa supinatsiya hosil qiladi. 1980-yillarning o'rtalarigacha badminton qo'l bilagidan o'ynaladigan sport deb noto'g'ri hisoblangan.

Forehand: Bu, volanni oldinga qarab raketka yuzasi bilan, ya'ni qo'lning palma kengaytmasi bilan zarba berishni anglatadi. Ko'plab forehand zarbalari tananing o'ng tomonida bajariladi, lekin ba'zida tananing oldida yoki chap tomonida ham bajarilishi mumkin.

Formatsiya o'zgarishi (Formation change): Bu, juftlik o'yinchilari raqibga qarshi hujum formatsiyasidan (bir o'yinchi boshqa o'yinchidan diagonal tarzda oldinda) himoya formatsiyasiga (ikkala o'yinchi yonma-yon) yoki aksincha o'rni o'zgartirgan holatni anglatadi.

Frying Pan Grip: Bu, sportni endi boshlovchilar orasida keng tarqalgan xato. Raketka shunday ushlab turiladi-ki, o'yinchi uni oldida tutganda raketka yuzasini ko'rishi mumkin. Raketka frityur panasi yoki chivin uruvchi kabi ushlab turiladi. To'g'ri tutqichni olish uchun raketkani 90° ga burish kerak. Frying pan gripi, yuqori

darajadagi o'yinchilar tomonidan faqat shoshilinch holatlarda volanni "o'ldirish" yoki "slicing" (kesish) qilish uchun ishlatiladi.

Half Smash: Bu smashdan kam kuchli zarba bo'lib, to'liq smashga qarshi variant sifatida ishlatiladi. Bu zarba raqib to'liq smashni kutib ololmasligi uchun bir muddatdan so'ng qo'llaniladi.

Kill: Bu, to'r oldidagi o'yinida amalga oshiriladigan texnika bo'lib, volanni to'rdan yuqoriga kuchli tarzda raqibning maydoniga yo'naltirishni anglatadi. Kuchli zarba yoki forearmning juda tez burilishi, yoki bilakni "sirtlash" (snap) qilish orqali hosil bo'ladi.

Kinesio® Tape: Bu og'riq yoki limfa terapiyasi uchun rangli bandajdir. Ba'zi yuqori darajadagi badminton o'yinchilari bir necha vaqtdan beri yapon mahsuloti bo'lgan bu tasmadan qattiq mushaklar, cho'zilish yoki yirtilgan mushak tolalarini davolash uchun foydalanishmoqda. Suv va havoga chidamli paxta materialiga akril yopishtiruvchi qatlam surtilgan va bu tasma cho'zilmagan holda cho'zilgan teriga yopishtiriladi.

Lift: Bu, to'g'ri qo'l bilan o'ynaladigan zarba bo'lib, to'rdan pastda joylashgan va faqat oldinga tashlanish orqali yetib borilishi mumkin. To'g'ri qo'lda harakatlanish qiyin bo'lgani uchun, volan ko'tariladi.

Lunge: Bu, o'ng oyak bilan volanga qarab uzoq qadam tashlashdir. Qadam uzunligi shundayki, bir qadamda ikkita qadamni bosib o'tgandek bo'ladi. Yaxshi yugurish texnikasi.

Neutral Position: Bu, zarba berilishidan oldingi boshlang'ich holatni anglatadi. Sportchi tayyor holatda bo'lib, raqibning zarbasini kutadi, keyin orqa tortishni bajaradi, volanga zarba beradi va keyingi harakatni amalga oshiradi. Tayyor holat.

Overhand: Bu, o'ng yelka darajasidan yuqoriga berilgan zarba bo'lib, yuqoridagi bobda ko'rsatilgan.

Overhead: Bu, boshdan yuqorida berilgan zarba bo'lib, yuqoridagi tegishli bobda ko'rsatilgan.

Plant: Bu, overhead zarbasini amalga oshirishdan oldingi oxirgi qadamdir. Sportchi tizzalarini egib, kelajakdagi zarba uchun quvvat

yig'ish maqsadida o'ng oyog'ini deyarli orqa chegaralarga parallel tarzda joylashtiradi.

Policeman: Bu, badminton mashg'ulotlarida sportchiga qo'l yoki raketka bilan qaysi tomonga yugurish kerakligini ko'rsatadigan mashg'ulot hamkori. Maydon bo'ylab yugurish texnikasi.

Pre-tensing: Bu, mushaklar qisqarishdan oldin ularni taranglashtirish va asl harakatni boshlashni anglatadi. Badmintonda, raketka avval orqaga olib borilishi kerak, so'ngra tezlik bilan oldinga siljib volanga zarba berish uchun kuch yig'iladi. Pre-tensing harakatni 50% gacha kuchli va portlovchi qiladi, bu esa normal holatda bo'lganda undan ko'ra tezroq va kuchliroq bo'ladi.

Return: Bu, volanni to'rdan qaytib keladigan zarbasi.

Scissors Jump: Bu yugurish texnikasiga taalluqli bo'lib, volan orqaga qarab uchib ketayotgan holatda zarba beriladi. Har ikkala oyoq ham havoda bo'ladi, zarba berish uchun o'ng oyog'idan deysinadi va yerga tushish chap oyog'ida bo'ladi, shu vaqtda tana va o'ng oyoq to'r tomon siljib boradi.

Shadow Drill: Bu, volansiz bajariladigan mashq bo'lib, o'yinchi maydonda pozitsiyalarni va zarba harakatlarini bajaradi. Bu mashq o'yinchiga yugurish va zarba texnikasiga to'liq e'tibor qaratishga yordam beradi.

Shuttle Machine: Bu mashq, sportchiga murabbiy volanlarni qaytarmasdan, aniq bir yo'nalishda va tez-tez sportchiga tashlab turadi. Shuttle mashinasi mashqining intensivligini volanlarni juda aniq va tez tashlash bilan oshirish mumkin. Hatto bo'shlang'ich darajadagi sportchilar ham "mashina" rolini bemalol bajara olishadi.

Sidehand: Bu, volan yelka darajasidan pastda va tizza darajasidan yuqorida zarba berilganda ishlatiladigan texnikadir.

Slice: Bu, volan "kesilgan" harakat bilan zarba berilishi va u o'zining transvers atrofida aylanishi bilan spin hosil qiladi. Bu ayniqsa dropshot va net o'ynash uchun mos keladi.

Spinning: Bu to'r oldida raketka to'rga parallel holda ushlanib, yo'ldosh yuzasiga o'xshab, forehand yoki backhand sohalariga

aylantirilgan zarba berish texnikasidir. Bu, sportchiga to'rnı tegib ketishdan saqlanishga yordam beradi, chunki bu holatda "kill" zarbasini o'ynash imkonsiz bo'lardi.

Stab: to'r oldida o'ynaladigan zarba texnikasi bo'lib, sportchi volanni juda tezda raketkasi yuzasi deyarli yerdan gorizontal holda bo'lib, fencer kabi to'rda "raketka" bilan zarba beradi.

Starting Step: Tayyor holatdan oldinga qadam tashlashda chap oyog'ni qo'yish orqali bajariladigan oraliq qadam. Chap oyog' bilan boshlash o'ng oyog' bilan "lung" qadamidan keyin amalga oshiriladi. Yaxshi yugurish texnikasi.

Stretching: O'yindan oldin mushaklarni cho'zish. Mushaklar qizishida, bo'g'imlar harakatlantiriladi va harakatlar va holatlar takrorlanadi, diqqat esa kelayotgan volanga qaratiladi.

T-junction: Bu, markaz chizig'i va qisqa (padachi) chizig'ining kesishgan joyi. T-nuktadan orqa chegaraga qarab bir qadam orqaga ketgan joyda bazaviy holat joylashgan. Tayyor holat.

Underhand: Bu, tizza darajasidan pastda berilgan zarba. Ushbu turdagi zarba forehand va backhandning aralashmasi hisoblanadi.

VI BOB. O'YIN QOIDALARI VA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH

6.1. Badminton o'yin qoidolari haqida tushuncha

Badminton o'yinining asosiy qoidolari va hakamlar uchun tavsiyalarni quyidagi keltirib o'tishni lozim topdik. Mazkur qoidalar B.I.Saxanov, I.F.Fedorovich, M.M.Polevshikov, A.V.Petrulinlardan iborat. 2006 yil may oyida BWFning umumiy yig'ilishida amaliyotga kiritilgan "Badminton o'yini qoidolari" asosida tayyorlangan.

– **Qur'a tashlash.** O'yin boshlanishi oldidan qur'a tashlanadi; qur'ada yutgan tomon, volanni oshirish yoki uni qabul qilish, o'yinni kortning qaysi tomonida olib borish, qur'ani boy bergan tomon esa qolganini tanlaydi. Sportchilarga o'yin boshlanishi oldidan chigilyozdi mashqlari uchun 2 daqiqa vaqt beriladi.

– **Hisob.** O'yin tomonlardan biri uchta geymdan ikkitasi yutguniga qadar davom etadi. Birinchi bo'lib 21 ochko jamg'argan sportchi geymni yutgan hisoblanadi. Zarbalar almashinuvini yutgan tomonga hisob beriladi. Raqibi xatoga yo'l qo'ygan yoki volan raqibi maydon yuzasiga tushib o'yindan chiqib ketgan holatlarda sportchi zarbalar almashinuvini yutgan hisoblanadi. Hisob "20:20" bo'lganda, birinchi bo'lib ikki ochkolik ustunlikka erishgan tomon g'alaba qozongan tomon geymni yutadi. Hisob "29:29" bo'lganda 30-ochkoni qo'lga kiritgan sportchi geymni yutgan hisoblanadi.

– **Tomonlarni almashish.** Sportchilar quyidagi hollarda maydonchada tomonlarni almashadilar: birinchi geym tugagandan keyin; ikkinchi geym yakunlangandan so'ng (agar uchinchi geym ham o'tkazilsa); uchinchi geymda sportchilardan biri 11 hisob volan egallagandan keyin. Agar tomonlarni almashish o'z vaqtida amalga oshirilmagan bo'lsa, bu narsa aniqlanishi bilan, volan o'yindan tashqarida hisoblanadi.

– **Oraliq masofalar va uchrashuvning yakunini o'zgartirish.** Hisob 11 ochkoga yetib kelganida o'yinchilar uchun 60 soniya tanaffus beriladi. Oraliq masofa (ya'ni, 2 daqiqalik tanaffus) har bir

partiya o'rtasida beriladi. 3 partiyada hisob 11 bo'lganida, o'yinchilar maydondagi o'rinlari bilan almashadi.

– **Tomonlar almashinuvi.** O'yinchilar quyidagi holatda tomonlarini almashtirishlari lozim: birinchi geym tugagandan so'ng, 3 geym boshlanishidan oldin (agar, u kerak bo'lsa) va 3 geymda, qachonki, tomonlardan biri 11 ochko volanlagan bo'lsa.

– **Volan oshirsh.** Oshirish to'g'ri bajarilganda: 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 yo'l qo'yiladigan to'xtalish xato (folt) hisoblanadi. Volanni oshiruvchi ham, uni qabul qiluvchi ham o'zaro diagonal joylashgan oshirish maydonlarida, bu maydonlarni chegaralab turuvchi chiziqlarni bosmasdan turishlari kerak. Volanni oshirish uchun harakat boshlangandan to volan oshirilgunga qadar uni oshiruvchining ham, qabul qiluvchining ham har ikkala oyog'i maydondan uzilmasligi zarur. Oshiruvchining raketkasi dastlab volanning kallagiga tegishi kerak. 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). Volanga zarba berish paytida oshiruvchining raketkasining sterjeni pastga qarab turishi shart. Volanni oshirish uchun harakat boshlangandan oshirish yakunlangunga qadar oshiruvchining raketkasi faqat oldinga qarab harakatlanishi zarur. Volan oshiruvchining raketkasidan boshlab to to'rning ustidan oshib o'tgunicha ko'tarilib boruvchi chiziq bo'yicha harakatlanishi kerak, toki u qaytarilmaydigan bo'lsa, oshirishning tegishli maydoniga tushishi kerak (boshqacha aytganda, uni chegaralovchi chiziqlar ichiga yoki ularning ustiga). Oshiruvchi volanni urishda xato qilmasligi kerak.

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

boshlangandan keyin volanga oshiruvchining raketkasi bilan zarba berilsa, yoki u xatoga yo'l qo'ysa, oshirish amalga oshirilgan hisoblanadi.

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

Juftlik bahslarida volanni oshirish vaqtida oshiruvchi va qabul qiluvchi o'yinchilarning sheriklari maydonchaning o'z tomonlarida istalgan joyni egallashlari mumkin, faqat oshiruvchi yoki qabul qiluvchiga qarama qarish tomonni to'sib qo'ymasliklari kerak.

- **Yakkalik bahslari.** Volanni oshirish va uni qabul qilish: oshiruvchida ochko bo'lmaganda yoki juft ochkoga ega bo'lganda o'yinchilar volanni o'z maydonchalarining o'ng tomonidan oshirishlari (qabul qilishlari) kerak; oshiruvchida toq sonli ochko bo'lganda o'yinchilar volanni o'z maydonchalarining chap tomonidan oshirishlari (qabul qilishlari) kerak; O'yin tartibi va kortdagi joylashuv: o'yin jarayonida volan oshiruvchi va qabul qiluvchi tomonidan, to' u o'yindan chiqib ketmaguncha navbati bilan qaytarilishi zarur.

- **Juftlik bahslari.** Volanni oshirish va uni qabul qilish. Oshiruvchi tomonda ochko bo'lmaganda, yoki juft ochkoga ega bo'lsa, ular volanni o'zlarining oshirish maydonining o'ng tomonidan oshirishadi. Oshiruvchi tomonda toq ochkoga ega bo'lsa, ular volanni o'zlarining oshirish maydonining chap tomonidan oshirishadi.

Qabul qiluvchi tomonning oxirgi volanni oshirgan o'yinchisi o'sha - o'zi volanni oshirgan maydonchada qoladi; sherigi esa qo'shni maydonchadan joy oladi. O'yinchilar o'zlari volanni oshirganda ochko olgunlariga qadar joylarini almashtirishlari mumkin emas; volanni qaysi tomon oshirayotganidan qat'iy nazar, u oshiruvchi tomonning ochkosiga mos keladigan maydonchadan oshirilishi shart.

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.

Ochkolar hisobi: agar volanni oshirgan tomon o'yinni yutib olsa, unga ochko beriladi va u endi maydonchasining boshqa tomonidan oshiradi. Agar volanni qabul qilgan tomon o'yinni Yutib olsa, unga ochko beriladi va u oshiruvchi tomonga aylanadi.

– **Oshirish maydonidagi xatolar.** Quyidagi holatlarda oshirish maydoni xatosiga yo'l qo'yilgan hisoblanadi: sportchi volanni navbatsiz oshirsa, yoki qabul qilsa; sportchi volanni tegishli oshirish maydonchasidan oshirmasa yoki qabul qilmasa. Agar oshirish maydonchasi borasida xatoga yo'l qo'yilsa, u to'g'rilanmaydi va geym o'yinchilarning joylashuvini o'zgartirgan holda davom ettiriladi.

– **Qoida buzilishi.** Quyidagi holatlarda qoida buzilgan (folt) hisoblanadi: volan qoidalarga rioya etmasdan oshirilsa, oshirish paytida volan: to'rga tegib unga ilinib qolsa, to'rdan uchib o'tib unga osilib qolsa, qabul qiluvchi o'yinchining sherigi tomonidan qaytarilsa.

O'yin paytida volan: kortdan tashqariga tushsa, to'r teshigidan yoki uning ostidan uchib o'tsa, to'rdan o'tmasa, o'yinchining tanasiga yoki kiyimiga tegsa, kort tashqarisida turgan istalgan narsa yoki shaxsga tegsa, raketkada ushlab olingan yoki tutib qolingan va shundan keyin zarba berish chog'ida otib yuborilgan bo'lsa, 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, o'yinchi va uning sherigi tomonidan ketma ket qaytarilsa, o'yinchining raketkasiga tegib, raqib maydonchasi tomonga harakatni davom ettirmasa.

O'yin paytida sportchi: to'r yoki ustunlarga reketkasi, tanasi yoki kiyimi bilan tegsa, 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. Raketkasi yoki tanasi to'r ostidan raqib tomonga o'tib ketib, unga halaqit qilsa, yoki uni chalg'itsa, to'rning

ustida turgan volanga zarba berish chog'ida raqibiga halaqit qilsa, ya'ni uni raketkasi yoki tanasi bilan to'sib qolsa, har qanday harakatlar, masalan imo-ishoralar yoki qichqiriqlar bilan raqibni chalg'itsa, qayt etilgan qoida buzarlklarni sodir etsa.

– **"Bahsli" holat.** "Bahsli" holat minoradagi hakam tomonidan e'lon qilinadi. "Bahsli" holat e'lon qilinishi oldidan "To'xta" degan komanda beriladi. "Bahsli" holat quyidagi vaziyatlarda yuzaga keladi: volanni qabul qiluvchi tomon qabul qilishga tayyor bo'lmasidan oshiruvchi oshirishni bajarsa, volanni oshirish paytida oshiruvchi ham, qabul qiluvchi ham qoidani buzishsa.

O'yin paytida volan: to'rga ilinib, uning yuqori qismida osilib qolsa, to'rdan uchib o'tayotib unga osilib qolsa, volanga shikast yetsa va uning kallagi boshqa qismidan to'liq ajralib ketsa. Minoradagi hakamning fikricha, o'yin to'xtatilgan yoki sportchi raqibining murabbiysi tomonidan chalg'itilgan bo'lsa, yon hakam vaziyatni ko'rmay qolgan bo'lsa, minoradagi hakam esa qaror qabul qila olmasa, har qanday noaniq va tushunarsiz holatda.

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

– **Volan o'yindan tashqarida.** Quyidagi holatlarda volan o'yindan tashqarida hisoblanadi: to'rga yoki ustunga urilib, zarbani amalga oshirgan o'yinchi tomonda kortga tusha boshlasa, kort yuzasiga kelib tushsa (maydoncha chegaralarini belgilovchi chiziqlar ichida yoki ulardan tashqarida); "bahsli" holat, "to'xta" komandasi, yoki qoidabuzarlik (folt) e'lon qilinsa

– **O'yinning uzluksizligi, sportga xos bo'lmagan xatti-harakat, jazolash.** O'yin birinchi oshirish amalga oshirilgandan boshlab o'yin yakunlangunga qadar davom etishi kerak.

– **Tanaffuslar.** Barcha matchlarda tanaffuslarga quyidagi tartibda ruxsat berilishi kerak: har bir geymda tomonlardan birining ochkolari 11 ga yetganida 60 soniyadan ko'p bo'lmagan vaqtga, birinchi va ikkinchi hamda ikkinchi va uchinchi geymlar oralig'ida

120 soniyadan ortiq bo'lmagan vaqtga (badminton matchlari televidenie orqali namoyish etilsa, Bosh hakam o'yin boshlanishi oldidan yetilgan tanaffuslar majburiy va aniq belgilangan vaqtdan iborat bo'lishi to'g'risida qaror qabul qilishi mumkin.

– ***O'yinni vaqtincha to'xtatish:*** o'yinchilarga bog'liq bo'lmagan vaziyatlar yuzaga kelganda, minoradagi hakam qancha ma'qul topsa, shuncha vaqtga o'yinni to'xtatib turishi mumkin. Alohida vaziyatlarda, bosh hakam o'yinni to'xtatishi mumkin, agar o'yin vaqtincha to'xtatilsa, u to'xtatilgungacha yuzaga kelgan hisob saqlanib qolinishi va o'yin ana shu hisobdan davom ettirilishi kerak.

– ***O'yindagi to'xtalishlar:*** o'yin hech qachon sportchiga nafasini rostlab olish, kuch volanlash yoki maslahat olish uchun imkon berish maqsadida to'xtatilishi mumkin emas.

– ***Maslahatlar va o'yinchilarning kortdan chetga chiqishi:*** o'yin paytida faqat volan o'yindan tashqari holatda bo'lgandagina sportchi maslahat olishi mumkin. Sportchilardan birortasi o'yin davomida minoradagi hakamning ruxsatisiz kortni tark etishi mumkin emas.

– ***Hakam va apellyatsiya.*** Bosh hakam har bir match tarkibiy qismi bo'lgan turnir yoki boshqa musobaqaning o'tkazilishi uchun to'liq javobgar hisoblanadi. 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.

Agar volanni oshiruvchi tomonidan uni oshirish paytida qoidabuzarliklar sodir etilsa, hakam ana shu qoidabuzarlikni qayd etadi. Yon hakam volan maydoncha chegaralarini belgilab beruvchi chiziq hududiga tushdimi, yoki undan tashqarigami, shuni aniqlab beradi. 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.

- **Minoradagi hakam quyidagi vazifalarni bajaradi.** O'yin qoidalariga rioya etish va ularni hayotga tadbiq qilishga, shu jumladan, "bahsli" holat, qoidabuzarlik va folni, agar ular sodir etilsa, aniqlash, bahsli holatlar yuzaga kelganda keyingisi oshirishgacha ular yuzasidan qaror chiqarish; geymning borishi to'g'risida sportchilar va tomoshabinlarni aniq va baland ovozda xabardor qilib borish.

Bosh hakam bilan maslahatlashgan holda oshirish joyidagi va yon hakamlarni tayinlash yoki chetlashtirish, tayinlanmagan hakamlarning vakolatida bo'lgan masalalar bo'yicha qarorlar qabul qilish, 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.

Faqat o'yin qoidalariga taalluqli masalalarda qanoatlantirilmagan barcha apellyatsiyalarni Bosh hakamga yetkazish. (Mazkur apellyatsiyalar volanni keyingi oshirish amalga oshirilguncha, yoki o'yinning oxiri bo'lsa, apellyatsiya berayotgan tomon kortdan chiqib ketmasidan kiritilishi kerak).

Badminton o'yinining asosiy qoidalari

Musobaqalar kategoriya va turlari. O'z toifasiga ko'ra quyidagilarga bo'linadi: yakkalik erkak, yakkalik ayol, juftlik erkak, juftlik ayol,

juftlik aralash.

Musobaqalar turlari : shaxsiy, guruh, shaxsiy-guruh.

Musobaqa ishtirokchilari yoshi bo'yicha ajratiladi:

10-12 yosh – yosh bolalar guruhi;

13-14 yosh – o'spirin guruhi;

15-16 yosh – kichik balog'atga yetgan bolalar guruhi;

17-18 yosh – katta guruhi; 19 yosh va undan katta – kattalar guruhi;

19-21- kattalar guruhi;

35 (ayol) – 40 (erkak) – katta yosh.

Musobaqaga ruxsat. Musobaqada ishtirok etish uchun shifokordan ruxsat olgan barcha badmintonchilar musobaqada ishtirok eta oladilar.

Hakamlar jamoasi. Musobaqani o'tkazayotgan tashkilot tomonidan bosh hakamlar jamoasi tayinlanadi, uning tarkibida bosh hakam, uning muovini va bosh kotibi bo'ladi. Bular qatoriga musobaqa shifokori ham kiradi. Musobaqa hakamlar jamoasi tarkibiga katta hakamlar minbardagi hakam, chiziq va volan uzatishdagi hakam va kotib hamda axborot beruvchi ham kiradi.

6.2. Hakamlar hayati va ularning vazifalari.

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

Minordagi hakam – agar u tayinlangan bo'lsa, mazkur matchining o'tkazilishi, kortning holati va uning atrofidagi vaziyat uchun javobgar sanaladi. Minordagi hakam Bosh hakamga bo'ysinadi.

Yon hakam – volan maydoncha chegaralarini belgilab beruvchi chiziq hududini yoki undan tashqaridagini aniqlab beradi.

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

Minordagi hakamlar uchun atamalar

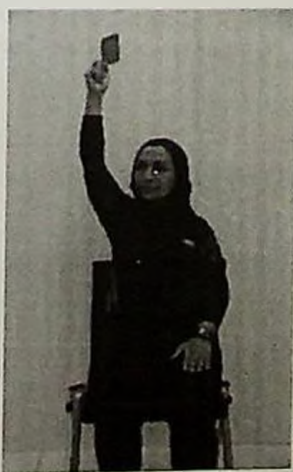
Bu ilovada minordagi hakam uchun o'yin davomida ishlatadigan standart atamalar keltirib o'tilgan.

"Sportchining ismi", sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar haqida ogohlantirish", bu sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlarning o'ziga xos izohiga amal qiladi (BWF ning qoidalariga ko'ra, 4.1.5 bo'limida keltirilgan, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l ni sariq kartochka bilan boshdan yuqoriga ko'tarish.



85-rasm. Hakam "sariq" kartochka ko'rsatmoqda.

[Sportchining ismi], sportchiga xos bo'lmagan harakat uchun Fol", orqada Sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlarning o'ziga xos izohi (ustav) BWF, 4.1.5 bo'limida keltirilgan, 5-bo'lim), o'ng qo'lni boshdan yuqoriga qizil kartochka bilan ko'tariladi. Minoradagi hakam bosh hakamga xabar beradi. Bosh hakam butun xolat xaqida xabardor bo'lishi kerak.



86-rasm. Hakam "qizil" kartochka ko'rsatmoqda.

[Sportchining ismi], sportchiga xos bo'lmagan xarakatlar uchun diskvalifikatsiya qilinishi to'g'risida, qizil kartochka ko'rsatilganidan so'ng xatoni takrorlasa va undan keyin sportchiga xos bo'lmagan xarakatlar qilsa (BWF qoidasiga, 4.1.5 bo'lim, 5-bo'limda keltirilgan).

Minoradagi xakam o'ng qo'lini qora kartochka bilan boshidan yuqoriga ko'taradi.



87-rasm. Xakam "qora" kartochka ko'rsatmoqda.

1. Sportchilarni tanishtirish:

1.1. "Xonimlar va janoblar: "

1.1.1. "Mening o'ng tomonimda (o'yinchi(lar)ning ismi-sharifi, ular vakil bo'lgan hudud nomi aytiladi), chap tomonidan esa (o'yinchi(lar)ning ismi-sharif(lari), ular vakil bo'lgan hudud nomi aytiladi";

1.1.2. "Mening o'ng tomonimda "(hudud, jamoa nomi, aytiladi) vakil (vakillar) bo'lmish (o'yinchining (o'yinchilarning) ism-sharifi aytiladi), chap tomonidan esa "(hudud, jamoa nomi, aytiladi), vakil (vakillar) bo'lmish (o'yinchining (o'yinchilarning) ism-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 qoldi, 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 -29 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 e'lon qilinadi"

2.11. "Ikkinchi geym"

2.12. "Ikkinchi geymni jamoaviy bahslarda davlat jamoa nomi aytiladi) hisobida yutdi"

2.13. "Matchdagi hisob- 1:1" (bir u bir)

2.14. "Uchinchi hal qiluvchi geym"

3. Umumiy ko'rinishdagi e'lonlar:

3.1. "O'z maydoningizni egallang"

3.2. "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, yonimga 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 oshirindingiz"
- 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 murabbiyingiz raqibingizni chalg'itdi"
- 3.24. "Ikki zarba"
- 3.25. "Siz volanni otdingiz" ("otish")
- 3.26. "Siz raqib tomonga o'tib keldingiz"
- 3.27. "Siz raqibingizga xalaqit qildingiz"
- 3.28. "Siz o'yinni davom ettirishdan voz etasizmi? "
- 3.29. "Qabul qiluvchida "folt"
- 3.30. "Oshirishda folt e'lon qilinadi"
- 3.31. "O'yinni davom ettiramiz"
- 3.32. "O'yin to'xtatiladi"
- 3.33. "o'yinchining (familiyasi aytiladi), sportga xos bo'lmagan xatti-harakat uchun ogohlantiriladi"
- 3.34. "o'yinchi (familiyasi aytiladi)ga sportda 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 joydagi hakam! – Sizning qaroringiz? "

3.40. "O'zgarish – maydon! "

3.41. "O'zgarish – Aut! "

3.42. "Kortni, maydonni arting"

4. Matchning tugashi:

4.1. "Matchni ... (o'yinchining) familiyasi, ismi, jamoaning nomi aytiladi).... hisobida yutdi"

4.2. "Matchni o'yinchining) familiyasi, ismi, jamoaning nomi aytiladi).. hisobida yutdi - o'yinni davom ettirish rad etildi. "

4.3. "Matchni (o'yinchining) familiyasi, ismi, jamoaning nomi aytiladi) hisobida yutdi – ushbu matchda o'yindan chetlatish".

Maydondagi hakamlar uchun tavsiyalar

1.1.Kortdagi hakamlar uchun tavsiyalar BWF tomonidan uning Nizomi talablari asosida barcha mamlakatlarda badminton keltirish maqsadida ishlab chiqilgan.

1.2. Mazkur tavsiyalarning maqsadi minordagi hakamlarga matchning borishini boshqarish masalalarida yordam berishdan iboratdir. Toki ular o'yinni qat'iyat va adolat bilan, ammo o'yinchilarni ortiqcha tergamasdan 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 to'g'ri ado etishlarida yordam beradi.

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

Maydondagi 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.Volan oshirish maydondagi hakam, Bosh hakam tomonidan tayinlanadi, ammo minoradagi hakam tomonidan Bosh hakam bilan maslahatlashgan holda chetlatilishi yoki almashtirilishi mumkin (17.5-band).

2.3. Yon chiziqdagi hakamlar Bosh hakam tomonidan tayinlanadi, ammo minoradagi hakam tomonidan Bosh Bosh hakam bilan

maslahatlashgan holda chetlatilishi yoki almashtirilishi mumkin (17.5-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 qilish va o'zining shaxsiy qarorini qabul qilish mumkin (17.4-band). Agar minbardagi hakam yon chiziqdagi hakamni chetlatish lozim bo'lsa, u Bosh hakamga murojaat qilish kerak (17.6.4-band, 2.3-tavsiyalar.)

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

2.6. Minoradagi hakam mazkur matchining o'tkazilishi, kortning holati va uning atrofidagi vaziyat uchun javobgar sanaladi. Minoradagi hakamning vakolati u match boshlanish oldindan kortga chiqib ketgan vaqtgacha davom etadi (17.2-band).

Minoradagi hakamlar uchun tavsiyalar

3.1. Minoradagi (shunindek, volanni oshirish maydondagi) hakamlarning kiyim-boshi. Agar musobaqa tashkilotchilari tomonidan bir xil kiyim-bosh nazarda tutilmagan bo'lsa, minbardagi hakamlar quyidagi tavsiyalarga amal qilishlari lozim:

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

3.1.2. Kiyimning pastki qismi: erkaklarda kul rangda shim va ayollarda shim (yubka).

3.1.3. Poyafzal: erkak va ayollarda uchun tuflisi, asosiysi, ayollar tuflisining poshnasi kortni bosib ezmasligi kerak.

3.1.4. Minoradagi (volanni oshirish maydondagi) hakamda quyidagilar bo'lishi kerak: ishlatish uchun qulay bo'lgan, o'yin paytida tasma hakamning bo'yniga osib qoyiladigan 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 oldindan minbardagi hakam quyidagilarni bajarishi kerak:

3.2.1. Bosh hakamdan o'yin bayonnomasini olishi;

3.2.2. Ochkolarni hisoblagichining ishlashini tekshirishi;

3.2.3.Ustunlar yoki ularning o'rnini bosuvchi tasmalarning to'g'ri joylashganini tekshirish (b.1.5.);

3.2.4. To'rning balandligini hamda uning chetlari bilan ustunlar orasida bo'shliq yoqligini tekshirish;

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

3.2.6. Volanni oshirish joydagi va yon chiziqdagi hakamlar o'z o'rnini egallaganiga va ular o'zlarining vazifalarni bilishlariga ishonch xosil qilish (5 va 6 bo'limlar);

3.2.7. O'yinni o'tkazish paytida to'xtalishlar bo'lmasligi uchun yetarli miqdorda sinab ko'rilgan volanlar tayyorlab qo'yilishini ta'minlash (b.3); (minbardagi hakam 3.1.2., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.7. va 3.3.1.4. bandlardagi vazifalarni, agar tayinlangan bo'lsa, volanni oshirish joyidagi hakamga yuklashi mumkin).

3.2.8. O'yinchilarning formasi, kiyim yozuvlari va reklamaga tegishli bo'lgan talablarga mosligini tekshirish, nomutanosibliklar aniqlanganda, ularni bartaraf etish. Qoidalarga muvofiq ketmaslik yoki shunga yaqin holatlar yuzasidan o'yin boshlanishi oldidan Bosh hakam yoxud rasmiy vakil bilan maslahatlashib olish zarur;

3.2.9. Qu'ra tashlash adolatli o'tkazilganligiga, qur'ani yutgan va yutqazgan tomonlar o'z tanlovini to'g'ri amalga oshirganiga ishonch xosil qilish (6 b). Volan oshirish va maydon bo'yicha tanlovni Bayonnomada aks ettirish;

3.2.10.Volanni oshirishning o'ng maydonidan boshlayotgan o'yinchilarning ismi shariflarini juftik bahslarida bayonnomaga

kiritib qo'yish. Bunday geym boshlanishi oldidan kiritish (agar o'yin davomida volanni oshirish maydonchasi borasida xatoga yo'l qo'yilgani uchun ushbu joylashuv o'zgartirilsa (12.2., 12.4. b), qaydlarga tegishli o'zgartirishlar kiritib borish).

3.3. O'yin boshlanishi oldidan, minbardagi hakam tegishli iboralardan foydalangan holda qatnashchilarni (I-ilovaning 1-band), quyidagi keltirilgan shakli asosida o'zida o'ngda kim va chapda kim ekanini aytib tanishtiradi: A, B, D, E-o'yinchilarning ismlari, K, L, M, N-mamlakat (jamo'a) nomi.

Yakkalik bahslari

Shaxsiy birinchiligi

"Xonimlar va janoblar, mening o'ng tomonimda "A, K", chap tomonimda esa "B, L" 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 birinchiligi

"Xonimlar va janoblar, mening o'ng tomonimda "A, K" va "B, L"; chap tomonimda esa "D, M" va "E, N". Volanni "B" "D"ga oshiradi. Hisob nol-nol, o'yinni boshlang".

Agarda juftlik bahslarida sheriklar bitta mamlakat a'zolari bo'lsa, mamlakat nomi ikkala o'yinchining ismi-sharifidan keyin aytiladi. Masalan: K ning vakillari "A va B".

Jamoaviy musobaqalari

"Xonimlar va janoblar, mening o'ng tomonimda "K" ning vakillari "A" va "B" chap tomonimda esa "L"ning vakili D va Kning vakili A, L. ning vakili D ga oshiradi. Hisob nol-nol, o'yinni boshlang".

3.4. O'yin vaqtida minbardagi hakam quyidagilarni bajarishi kerak:

3.4.1.Ortiqcha so'zlarni ishlatmay 1-ilovada keltirilgan standart atamalardan foydalanishi;

3.4.2. Hisobni yozib va e'lon qilib borish; har doim volanni oshirayotgan tomonning ochkolarni aytish;

3.4.3. Agar oshirish joyida hakam tayinlangan bo'lib, minordagi hakam asosiy e'tiborini volanni qabul qiluvchiga qaratishi kerak. Zaruriyat tug'lsa, minordagi hakam ham oshirishdagi xatoni e'lon qilishi mumkin;

3.4.4.Imkon qadar ochkolarni hisoblagichning ko'rsatgichlarni kuzatib borish;

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

3.4.6. Volanni oshirganda o'yinchi mana shu oshirishda yutqazganda va oshirish hududini ham boy (10.3.2., 11.3.2. b.), 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 oshitishning to'g'ri maydonchani qo'li bilan ko'rsatish.

3.4.7. Quyidagi hollarda minordagi hakam tomonidan "O'yinni boshlang" degan buyruq berish;

3.4.7.1. Match yoki geymni boshlash, yoxud tomonlar joy almashiganidan keyin o'yinni davom ettirish;

3.4.7.2. To'xtatilgan o'yinni davom ettirish;

3.4.7.3. O'yinchilardan o'yinni davom ettirishni talab qilish;

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

kelganda berilishi;

3.4.9. Quyidagi holatlardan boshqa vaziyatlarda minbardagi hakam tomonidan "Fol" komandasi e'lon qilinishi.

3.4.9.1.Volanni oshirish joydagi hakam "Fol"ni e'lon qilganda (qoidalarning 13.1. b.), bu holatda minoradagi hakam "Oshirish folti e'lon qilinadi" deyishi kerak. Bu holatda minbardagi hakam "Qabul qiluvchida fol" 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 tutilishi (tavsiyalarining 6.2.b.)

Qoidalarining 3.4.9.3. 13.2.1., 13.2.2, 13.3.2. yoki 13.3.3. bandlarida qayd etilgan xatolarga yo'l qo'yilganda va ular o'yinchilar yoki tomoshabinlarga aniq bo'lishi uchun e'lon qilinishi zarur.

3.4.10. Har bir geym davomida tomonlardan birinchi ochkolarni 11 taga yetganda, Oshirishning o'tishini e'lon qiladi, oxirgi o'yin jarayonini tugashi bilan qarsaklarga e'tibor qilmasdan, darhol hisobni e'lon qiladi (bu 16.2.1. bandda nazarda tutilgan tanaffusning boshlanganini bildirasi), shundan so'ng 1 daqiqa tanaffus deyishi. Har bir tanaffus paytida volanni oshirish joydagi hakam, agar tayinlangan bo'lsa, kort artib tozalanishini ta'minlashi;

3.4.11. Geymlar paytida biron-bir tomon 11 ochko volanlagani tufayli e'lon qilingan tanaffuslardan (16.2.1. bo'lim), 40 sekund o'tganidan so'ng "Kort (raqam), 20 sekund qoldi, 20 sekund" deb e'lon qilishi;

3.4.11.1. Birinchi va ikkinchi geym vaqtidagi tanaffuslarda hamda 3- geymda o'yinchilar maydon almashgandan so'ng kortda har bir tomonga 2 dan ortiq bo'lmagan kishi kirishi mumkin. Biroq, minbardagi hakam "20 sekund" deb e'lon qilganda, ular kortdan chiqib ketishi lozimligi.

3.4.11.2. Tanaffusdan so'ng o'yinni boshlash uchun hisobni qaytarish, so'ng "O'ynang" deb e'lon qilishi;

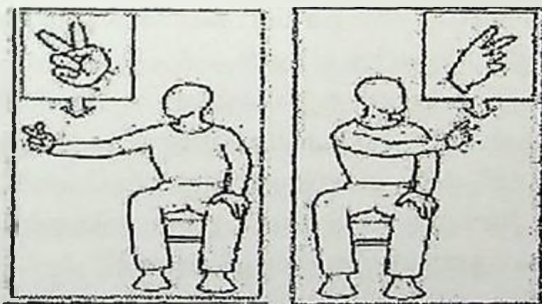
3.4.11.3. Agarda o'yinchilar 16.2.1. bo'lim bo'yicha tanaffus talab qilmasa, bu geym tanaffussiz davom etishi;

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

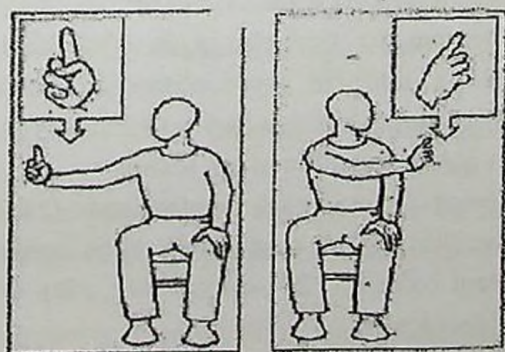
3.4.11.5. Har bir tomonlardan birining ochkolari "29" taga yetganda "geym-poynt" (yoki agar mavjud bo'lsa "match-poynt") e'lon qilinishi;

3.4.12. Har bir geym yakunida oxirgi o'yin jarayonini tugashi bilan qarsaklarga e'tibor qilmasdan, "Geym" deb e'lon qilishi;

3.4.12.1. Agarda hisob "20:20" bo'lganda, bunday holatda ikki tomonga qo'li bilan "Ikki"ni ko'rsatuvchi ishora berishi lozim, shu orqali birinchi bo'lib 2 ochko farqqa ega bo'lgan guruh bu geymni yutishini eslatish kerak.



87-rasm. Hisob "20:20" bo'lganda minoradagi hakam, qo'li bilan ikki tomonga "Ikki"ni ishora qilmoqda.



88-rasm. Hisob "29:29" bo'lganda minoradagi hakam, qo'li bilan ikki tomonga "Bir"ni ishora qilmoqda.

Hisob "29:29" bo'lganda, qo'l bilan ikki tomonga "Bir"ni ifoda etuvchi ishora berish lozim, shu yo'l bilan keyingi volan o'yinga kiritilishi, ya'ni volan oshirishni amalga oshirganda shu achkoni yutgan sportchi bu geymni yutishini eslatadi.

3.4.12.3. Tavsiyada ko'rsatilgan e'lonlar 3.3.11.4. va 3.3.11.5. doimo dastlab volan oshirishni hisobi va keyin qabul qiluvchi hisobini e'lon qilish bilan birgalikda boshlashi lozim.

3.4.13. Har bir geymning yakunida darhol "Geym" e'lon qilish lozim, qarsaklarga e'tibor bermang; aynan shu ibora bilan 16.2.2. bo'limda nazarda tutilgan tanaffusning boshi belgilanadi.

3.4.13.1. Birinchi geym yakunidan so'ng: "Birinchi geymni o'yinchi (ismi-sharifi) yoki guruhli musobaqalarda guruh nomi)ning ... hisobida yutdi" deb e'lon qilinadi.

3.4.13.2. Ikkinchi geym yakunidan so'ng: "Ikkinchi geymni o'yinchi (ismi-sharifi) yoki guruhli musobaqalarda guruh nomi)ning ... hisobida yutdi" deb e'lon qilinadi; Matchda hisob 1:1 (bir:bir).

3.4.13.3. Birinchi va ikkinchi geym yakunida hisobni e'lon qilingandan so'ng quyidagini e'lon qilish kerak:

"Kort ...(raqam), 2 minut tanaffus e'lon qilinadi"

3.4.13.4. Har bir geym yakunida volan oshirishdagi hakam tayinlangan bo'lsa, nazarda tutilgan tanaffus belgisini to'r markazida o'rnatishi lozim hamda kort artilishini ta'minlashi lozim.

3.4.13.5. Birinchi va ikkinchi geym o'rtasidagi tanaffuslarda hamda ikkinchi va uchinchi geym o'rtasidagi tanaffusda (16.2.2. bo'lim bo'yicha) 100 soniya o'tganidan so'ng Kort (raqam) –20 soniya qoldi, 20 soniya qoldi, deb e'lon qilish lozim.

3.4.13.6. Geymlar o'rtasidagi tanaffuslarda (16.2.2. bo'lim) har bir tomon kortiga ikki kishidan ortiq bo'lmagan kishi kirishi mumkin. Biroq monoradagi hakam " 20 soniya" deb e'lon qilishi bilan ular kortni tark etishlari lozim.

3.4.13.7. Ikkinchi geym boshida: "Ikkinchi geym, nol-nol, o'ynang" deb e'lon qilishi lozim; Agarda uchinchi geym bo'lsa, geym boshlanishidan avval:

"Final geym, nol-nol, o'ynang" deb e'lon qilishi lozim;

3.4.13.8. Uchinchi geymda, yoki bir geymdan iborat matchda biron-bir tomon 11 ochko (8.1.3. b.) volanlaganda hisobni e'lon qiling, "Tanaffus 1 daqiqa, tomonlar almashadi" deb e'lon qilish

kerak. Tanaffusdan so'ng o'yinni boshlash uchun hisobni va "O'ynang" deb e'lon qilish lozim;

3.4.14. Match yakunidan so'ng:

3.4.14.1. "Matchni o'yinchi (ismi-sharifi) yoki guruh musobaqalarida guruh nomi) hisobda yutdi umumiy hisob va geymlar hisobi keltiriladi".

3.4.14.2. Shundan so'ng darhol to'ldirilgan bayonnoma Bosh hakamga beriladi.

3.5. Yon chiziqdagi hakamlikning o'ziga xos xususiyatlari:

3.5.1. Minoradagi hakam volan tushayotgan vaqtida doim chiziqdagi hakamga qarashi lozim, bunda volan maydon ichida yoki maydondan naqadar uzoqqa tushishi minoradagi hakam uchun unchalik muhim emas. Bu holatdagi qaror uchun to'liqligicha chiziqdagi hakam mas'ul va javobgardir, bunda 3.4.2. Tavsiyalar istisnodir.

3.5.2. Agarda minoradagi hakam fikricha, chiziqdagi hakam noto'g'ri qaror qabul qilgan bo'lsa, minoradagi hakam quyidagicha e'lon qilishi lozim:

3.5.2.1. Agar volan maydon ichiga tushgan bo'lsa "O'zgarish: maydon".

3.5.2.2. Agarda volan maydon tashqariga tushgan bo'lsa. "O'zgarish: Aut".

3.5.3. Yon chiziqdagi hakam tayinlamagan bo'lsa yoki chiziqdagi hakam ko'rmay qolganda, minoradagi hakam quyidagini 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. Agarda volan maydon ichida tushgan bo'lsa, hisobni.

3.5.3.3. Agarda hakam buni o'zi ham ko'rmagan bo'lsa. "Bahsli", holat.

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

3.6.1. To'rnining tagidan o'tib raqibga xalaqit qilgan yoki uni chalg'itgan yoxud raketkasini raqib tomoniga o'tkazgan o'yinchi tegishligi bo'yicha qoidalarining 13.4.2 yoki 13.4.3 bandi talablarni buzgan hisoblanadi;

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

3.6.2.1. O'yinchilar uni ko'rishmagan bo'lsa; yoki

3.6.2.2. O'yinchilarga xalaqit bermagan yoki e'tiborini jalb qilmagan bo'lsa.

3.6.3. O'yinchi, volanga zarba bermoqchi bo'lgan sherigiga baqirganda, raqib e'tiborini jalb etgan hisoblanmaydi. Shu paytning o'zida raqibga "Urma!", "Xato!" va h.k. deb baqirish jalb etuvchi deb hisoblanadi;

3.6.4. O'yinchini kortdan chiqishi:

3.6.4.1. O'yinchilar kortni minoradagi hakamning ruxsatisiz kortdan tark etishi mumkin emas (16.5.2. bo'lim).

3.6.4.2. O'yinchilar kortdan faqatgina tanaffus paytida suv ichish va boshqa ishi bilan chiqishga ruxsat etiladi (16.2. bo'lim). Agarda o'yin qandaydir sabab bilan to'xtatilsa, o'yinchilar kortdan qo'llarini artish uchun chiqishlari mumkin, agar bu o'yinga xalaqit bermasa. Agarda kortni artish lozim bo'lsada, o'yinchilar bu paytda kortda qoladilar.

3.6.4.3. Har qanday qoida buzuvchi tomon kortni minoradagi hakam ruxsati bilan tark etishi mumkinligini eslatish lozim (16.5.2 bo'lim) va zarur bo'lsa 16.7. punktini qo'llash lozim. Biroq kort oldida o'yin paytida podacha berish paytida raketkani almashtirish mumkin.

3.6.5. O'yinga to'sqinlik qilish va to'xtatish:

O'yinchilar o'yinni qasddan sekinlashtirayotgani yoki to'xtatayotganiga ishonch xosil qiling (16.4. bo'lim). Kort atrofida har qanday keraksiz yurishlar to'xtatilishi lozim. Zarur bo'lganda 16.7. bo'limini qo'llang.

3.6.6. Kortdan tashqaridan tushadigan savollar:

3.6.6.1. Biron-bir o'yinchiga ham o'yin paytida har qanday shaklda maslahat olish taqiqlanadi (16.5.1. b.).

3.6.6.2. Murabbiylar match paytida emas, ular uchun maxsus ajratilgan joylarda o'tirishini ta'minlangan, faqatgina ruxsat berilgan tanaffuslar bundan istisno (16.2.b); Murabbiylar raqib-o'yinchilar-ning e'tiborini jalb etmasliklari hamda o'yinni to'xtatmasliklarini nazorat qiling.

3.6.6.3. Agarda minbardagi hakam fikricha, o'yin to'xtatilgan bo'lsa yoki raqib tomon o'yinchisini boshqa guruh murabbiysi e'tiborni jalb qilgan bo'lsa, "bahsli" tayinlanishi lozim. Darhol Bosh hakamni chaqirish lozim, bunda Bosh hakam murabbiyga ogohlantirish berishi mumkin;

3.6.6.4. Agar shunday holat yana takrorlansa, Bosh hakam murabbiydan maydonni tark etishini so'rashi mumkin.

3.6.7. Volanni almashtirish:

3.6.7.1. Match paytida volanni almashtirish adolatsiz bo'lmasligi lozim. O'yinchilar volanni almashtirishni xohlashganda, minoradagi hakam volan qoniqarsiz holatda ekanligiga ishonch xosil qilib, keyingina almashtirishga ruxsat beradi.

3.6.7.2. Volanning tezligi yoki uchishi o'zgarganda ham o'zgartirilishi lozim.

3.6.8. O'yin paytida jarohat yoki kasallik.

3.6.8.1. O'yin paytidagi jarohat yoki og'riqli holat g'amxo'rlik va egiluvchanlikni talab qiladi. Minoradagi hakam muammoning jiddiy ekanligini imkon qadar tez aniqlashi lozim.

3.6.8.2. Kortga kiruvchi shaxslar, bular: shifokor (yoki hamshira, feldsher), Bosh hakam hamda jarohat olgan o'yinchining murabbiyi-dir. Shifokor o'yinchini ko'rikdan o'tkazib, olgan jarohati yoki kasali jiddiyligi haqida ma'lumot berishi lozim. Agarda jarohatdan qon oqayotgan bo'lsa, o'yin qon to'xtamagunga qadar yoki jarohat muvofiq tarzda himoyalanmagunga qadar to'xtatilishi lozim.

3.6.8.3. Bosh hakam minoradagi hakamga o'yinchi yana o'yinni boshlashi uchun qancha vaqt talab qilinishini aytishi lozim. Minoradagi hakam vaqtni kuzatib turishi lozim.

3.6.8.4. Minoradagi hakam raqib noqulay holatga qo'yilmaganligiga ishonch xosil qilishi kerak. Bunda 16.4., 16.5., 16.6.1 va 16.7 punktlari muvofiq tarzda qo'llaniladi.

3.6.8.5. Zarur bo'lsa jarohat olgan vaqtda kasallik bo'lganda o'yinchidan "Siz o'yinni davom etishdan voz kechasizmi? (yoki o'yinni davom ettirasizmi) " deb so'rang, agarda u shuni tasdiqlasa, bu haqida e'lon qiling, keyin esa "Matchda yutdi" deb e'lon qiling.

3.7. O'yindagi to'xtalishlar

Agarda o'yinni to'xtatib turish kerak bo'lsa, unda "To'xtang, o'yin to'xtatildi" deb e'lon qilish hamda podacha berayotgan, qabul qilayotgan podachaning to'g'ri maydoni va tomonlarini ro'yxatdan o'tkazish lozim. O'yin yana davom etganda tanaffusning davomiyligini belgilash hamda o'yinchilar to'g'ri o'rinlarini egallaganlariga ishonch xosil qilib, "Tayyormisiz?" deb so'rash hamda hisobni e'lon qiling va "O'ynang" deyish lozim.

3.8. Sportga xos bo'lmagan xatti-harakatlar:

3.8.1. Barcha bunday holatlar haqida Bosh hakamga xabar bering va bunday qabul qilingan choralarni yozib qayd etadi;

3.8.2. Geymlar o'rtasidagi sportga xos bo'lmagan xulq-atvor ham geym paytidagidek jazoga tortiladi. Minoradagi hakam keyingi geym boshlanishidan oldin Tavsiyalarning 3.8.3. – 3.8.5. punktini qo'llagan holda jazo haqida e'lon qiladi. Zarur bo'lganida "volan oshirish"ni, keyin esa hisobni e'lon qilish zarur;

3.8.3. Agarda minoradagi hakam 16.4, 16.5, yoki 16.6. punktlarni qo'llashi lozim bo'lsa, unda qoidani buzayotgan tomonga ogohlantirish berishi lozim (16.7.1.1. b.), keyin esa, "Bu yerga keling" deb aybdor o'yinchiga murojaat qilib quyidagicha e'lon qilishi lozim: "... o'yinchi (familiya) sportga xos bo'lmagan xulq-atvori uchun ogohlantirish va shu bilan bir paytda boshi ustidan sariq kartochkani ushlagan holda o'ng qo'lni ko'tarishi lozim;

3.8.4. Agarda minoradagi hakam 16.4, 16.5, yoki 16.6. punktlarni qo'llashi lozim bo'lsa, bunda qoidani buzayotgan tomonni jazolasa, bu holatga qadar avval (16.7.1.2. b. Bo'yicha) ogohlantirgan bo'lsa, "bu yerga keling" deb aybdor o'yinchiga yuzlanib,..... o'yinchi (familiya) sportga xos bo'lmagan xulqingiz uchun "fol" deb e'lon qilib, bir paytning o'zida qizil kartochka ushlagan o'ng qo'lni bosh ustidan ko'tarishi lozim;

3.8.5. Agarda minoradagi hakam 16.4, 16.5., 16.6. yoki 16.2. punktlariga muvofiq jiddiy yoki doimiy qoida buzarchilik uchun jazo qo'llashi lozim bo'lsa, qoida buzayotgan tarafni jazolayotganda (16.7.1.2. b) bu haqda Bosh hakamni darhol xabardor qilishi lozim va Bosh hakam qoida buzuvchini diskvalifikatsiya haqidagi masalasini o'rganib chiqishi lozim. Bunda "bu yerga keling" deb e'lon qilib, aybdor o'yinchiga yuzlanib, ".... o'yinchi (familiya) sportga xos bo'lmagan xulqi uchun fol" deb e'lon qilishi kerak va bir paytning o'zida, bosh ustidan qizil kartochka ushlagan o'ng qo'lini ko'tarib, Bosh hakamni chaqirishi lozim";

3.8.6. Bosh hakam qoida buzgan tomonni diskvalifikatsiya qilish qarorini 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 balan ko'tarib "....(o'yinchining familiyasini aytadi) sportga xos bo'lmagan xuatti-harakat uchun o'yindan chetlashtiriladi" deb shu paytning o'zida boshining ustidan qora kartochka ushlagan o'ng e'lon qiladi.

4. Minoradagi hakamga umumiy maslahatlar

4.1. Badminton o'yini qoidalarini nafaqat bilish, balki tushunishi ham kerak.

4.2. E'lonlarni aniq va dadil ayting, ammo xatoga yo'l qo'ysangiz, buni tan olib uzr so'rab, uni to'g'rilang.

4.3. Barcha e'lonlar, shu jumladan, hisobni ham shunchalik aniq va baland ovozda aytingki, o'yinchilarga ham, tomobashinlarga ham aniq eshitilsin.

4.4. Qoidala buzilganligi borasida ikkilansangiz, "fol" e'lon qilishiga sxoshilmang.

4.5. Tomoshabinlar o'zlarining e'tirozlari bilan o'yinning borishida ta'sir ko'rsatmasligi uchun, ularning fikrlariga quloq solmang.

4.6. Kortingizdagi boshqa hakamlarning qarorlarini tan olgan holda, ularning faoliyatini asoslab boring ular uchun ishchanlik muhitini yarating.

5. Volanni oshirish joydagi hakamlar uchun tavsiyalar

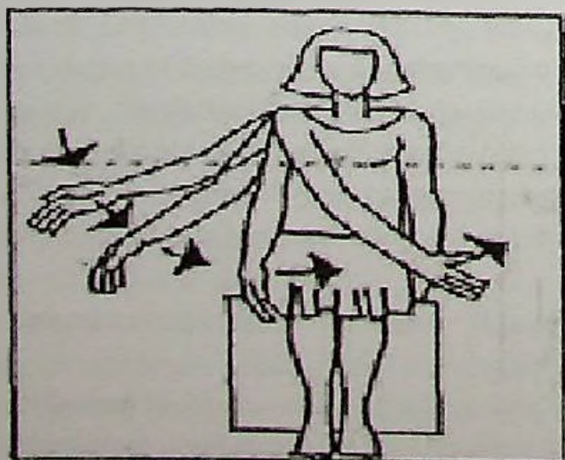
5.1. Volanni oshirish joydagi hakam iloji bo'lsa minordagi hakamning qarama-qarshida past stulda o'tirishi kerak.

5.2. Volanni oshirish joydagi hakam oshiruvchi tomonidan oshirish to'g'ri bajarilishi uchun javobgar hisoblanadi (9.1. b.). Agar qoidabuzarlik sodir etilsa, u balan ovozda "Folt' deb e'lon qilishi hamda qoidabuzarlik turini ko'rsatish uchun qabul qilingan qo'l ishoralaridan foydalanishi kerak.

5.3. Qabul qilingan qo'l ishoralari:

9.1.1. va 9.1.7. qoidasi

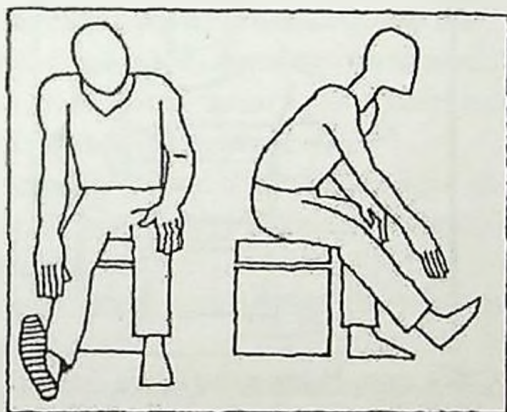
Volan uzatuvchi va qabul qiluvchi volan uzatishga tayyor bo'lganida volan uzatishni kechiktirish.



89-rasm. Volan uzatishni bajarishda raketka oldinga harakatlantirishda kechkitirish yoki to'xtatish

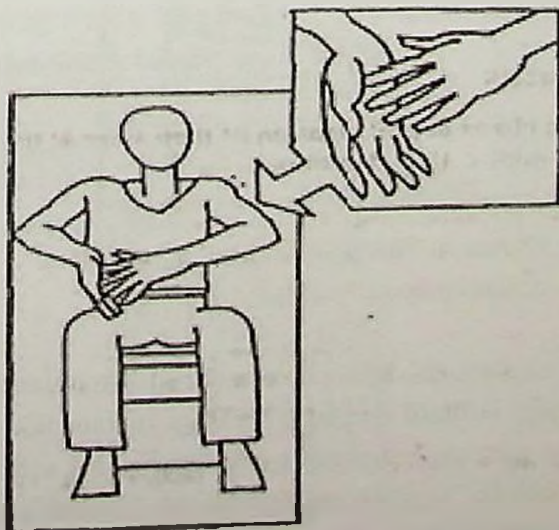
9.1.2. va 9.1.3. qoidalar

Volan uzatuvchining ikki tovonining qismi volan oshirish paytida harakatsiz holatda volan uzatish maydonida bo'lmasa.



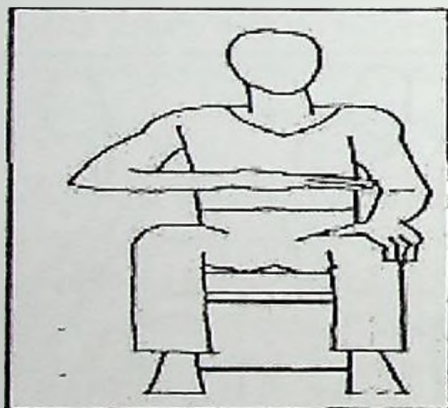
90-rasm. Volan uzatuvchining oyoqlari volan oshirish paytida yerdan uzildi

Raketkani volan bilan to'qnashuvining birinchi nuqtasi volanning bosh qismida bo'lmasa.



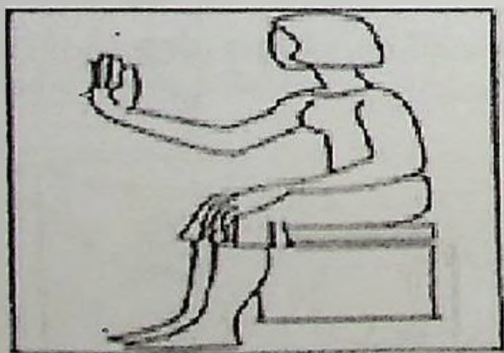
91-rasm. Raketka volanning bosh qismiga tegmadi.

Volanni o'yinga kiritish paytida volan uzatuvchi sportchining belidan to'liq pastda emas.



92-rasm. Volan oshirishda xatolik

Volanga zarba berganda raketka boshi pastga egilmagan.



93-rasm. Volanga zarba berganda raketka boshi pastga egilmagan.

5.4. Birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi geymlar o'rtasidagi tanaffuslar paytida volanni oshirish joyidagi hakam ikki daqiqalik tanaffus haqidagi maxsus belgini to'rga qo'yadi. Kort artib tozalani-shini hamda volanlar yetishmasligi sababli o'yinda to'xtalishlar bo'lmasligini ta'minlaydi.

5.5. Tanaffusning boshqa paytida volanni oshirish joyidagi hakam minoradagi hakamning yonida turish kerak.

5.6. Minoradagi hakam volanni oshirish joyidagi hakamning zimmasiga boshqa vazifalarni ham yuklashi mumkin.

6. Yon chiziqdagi hakamlar uchun tavsiyalar

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

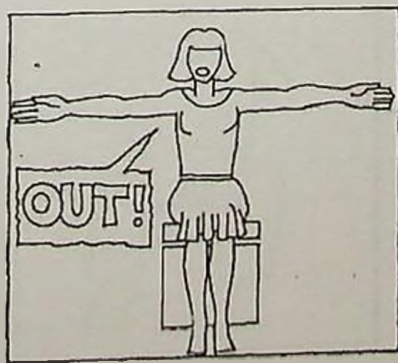
6.2. Yon chiziqdagi hakam o'ziga topshirilgan chiziqlar bo'yicha ma'sul hisoblanadi. Minoradagi hakam yon chiziqdagi hakamning ishorasiga etibor beradi.

6.3. Volan kort yuzasiga tushmaguncha hech qanday singal va buyruqlar berilmaydi.

6.4. Minoradagi hakam qarorini kutmasdan, har doim faqat o'z buyruqlarini ("aut", "volan maydonda", "ko'rmadim") berish kerak, masalan, volan o'yinchiga tekkanda.

6.5. "Aut" ma'nosini beruvchi qabul qilingan qo'l bilan beriladigan signallar:

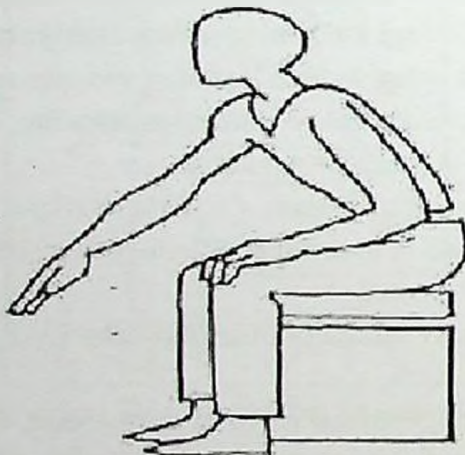
Agarda volan tashqariga tushsa, o'yinchilar va tomoshabinlarga eshitaladigan qilib, aniq baland ovozda "Aut" deb e'lon qiladi hamda bir vaqtning o'zida ikkala qo'lni yon tomonga yoyib, minoradagi hakamga ko'rinarli tarzda signal beradi.



94-rasm. Volan maydon tashqarisida (OUT)

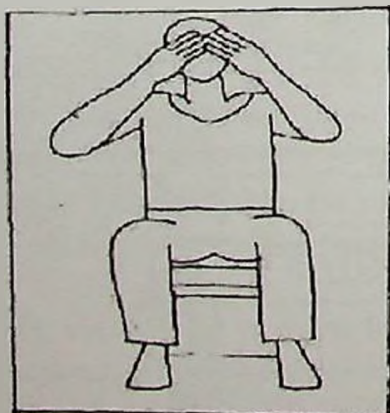
“Maydondagi volan”

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



95-rasm. Chiziq xakami volan maydonda ekanligiga ishora qilmoqda.

“Ko'rmadim” Agarda volan qayerga tushganini ko'rmay qolgan bo'lsangiz, bu haqda har ikkala qo'lingizni ko'zingizga ko'tarib, minoradagi hakamga xabar bering



95-rasm. Chiziq xakami volan qayerga tushganini ko'rmay qolganiga ishora bermoqda.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Qur'a tashlash qanday bajariladi?
2. Qur'a tashlash qanday imkon beradi?
3. Musobaqa ishtirokchilari yoshiga qarab qanday ajratiladi?
4. Badminton musobaqalari qanaqa uslublarda o'tkaziladi?
5. Hakamlar kengashining a'zolariga kimlar kiradi?
6. Badminton o'yini necha hisobgacha o'tkaziladi?
7. Badminton o'yini davomida tanaffuslarga ruxsat beriladimi?
8. Qachon o'yinchi o'yindan cheklantiriladi ?
9. Musobaqalar qaysi toifalarda o'tkaziladi?
10. Hakam belgilari va imo-ishoralari qanday harakatlanadi?

VII BOB. SPORT MAKTABLARIGA YOSH SPORTCHILARNI QABUL QILISH VA ULARGA MASHG'ULOTLAR OLIB BORISH.

7.1. Yosh sportchilarga mashg'ulot olib borish tizimi haqida tushincha.

Yosh sportchilarga berilayotgan yuklamalarini hajmi, shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, ham uning har bir bosqichini ichiga oqilona yuklamalar berish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan; turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini; ikkinchidan; mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar yosh sportchida energiya zahirasiining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq muvozanatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

Mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funktsional uslublarga to'laqonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat rejasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdir, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab yetkazishning o'ta murakkab muammolarini ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.

1-jadval

Ilm olish	Shart-sharoit	Mashg'ulot
Rivojlanish	Sportchi	Musobaqalar
Tarbiya	Trener	Kuchni tiklash
Ilmiy metodik ta'minot guruhi	Ta'minot guruhi	Moddiy texnik va xo'jalik ta'minoti guruhi

Sportchini tayyorlab yetkazish usullari ilmiy-metodik asoslar majmuyi, shuningdek, sportchilarni muayyan mutaxassislar bo'yicha tayyorlashni izchillik bilan amalga oshiruvchi tashkilotlar (muassasalar) hamjihatligi samarasidir.

1.Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki, yosh sportchini tayyorlashga shart-sharoit sportchi-murabbiy majmuyi yagona asosiy negiz hisoblanadi. Bu majmua ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu sportchi bir qator harakatlar (ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashg'ulot, musobaqa, oragnizmini qayta tiklash) ta'siriga to'qnash kelishi kerak. Vaholanki, sportchi o'ziga mustaqil shaxs sifatida murabbiysiz, moddiy texnik va xo'jalik ta'minoti, ilmiy metodik ta'minot, guruhlarsiz musobaqaga tayyorlana olmaydi. Bugungi sportchining har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham axloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funktsional jihatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.

2-jadval

Tashkilotchi		
Musobaqa va o'quv yig'inlarni uyushtirish	G'oyaviy tarbiyaviy ishlar	Muvofiqlashtirish xizmati
Tashkilotlar bilan muloqot		Kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash
Rejalashtirish haqidagi ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish		Bo'sh vaqt va hordiq chiqarish

2. Sportchini tayyorlab yetkazish uslublarini ko'zdan kechirish uchun biz bu faoliyatni tashkiliy jihatiga murojaat qilaylik.

Ko'rinib turibdiki, g'oyaviy-tarbiyaviy ish va axloqiy-irodaviy xislatlarining tarbiyalash birinchi o'ringa qo'yilgan, zero, ushbu faoliyatlar yaxshi yo'lga qo'yilgan taqdirdagina, o'zini, trenerni, komanda a'zolarini, raqibini va boshqalarni amaliy hurmat qilishi mumkin. Murabbiy bilan sportchi yuqorida ko'rsatilganidek ezgu vazifalarni rivojlantirish bilan bir paytda, sport qonunini buzuvchilarga qarshi, ichkilikbozlik, bezorilik, faxsh va o'zga axloqsizlarga

qarshi hamma joylarda ham muntazam ravishda kurash olib borishlari kerak. Sportchilar orasida bosar – tusarini bilmay qolgan, og'zi katta, mutakabbirlar, chempionlik shaxsiga sig'inishni talab qiluvchilar hali ko'p uchrab turadi. Sportchilar tarbiyasining to'g'ri yo'lga qo'yilmaganligi, sportchilarimiz sha'niga (ayniqsa, chet ellarda) dog' tushirish kabi salbiy qilmishlar mavjud.

Musobaqalar va o'quv yig'inlarini rejalashtirishni ham albatta tashkiliy ish deb hisoblash kerak. Bu har qanday sport ishida eng mas'uliyatli jarayondir. Musobaqalarni shunday rejalashtirish kerakki, ular sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan muddatlarga albatta mos tushishi, o'z amaliyotiga qarab tadrijiy ravishda o'tkazishi, shuningdek, eng yirik musobaqalarning qanday sharoitda (iqlim, joyning dengiz sathidan qancha balandligi, vaqt mintaqasi va boshqa) o'tkazilishi ham hisobga olinishi kerak. Musobaqalarni yillik sikl rejasiga to'g'ri taqsimlash – sport natijalarining o'sishini jadallashtiradi, musobaqa sharoitiga moslanishiga imkon tug'diradi.

O'quv yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubi ham musobaqalar darajasi (rangi)ga bog'liq: bunday yig'inlarda bajariladigan har bitta ish nihoyatda puxta o'ylanishi kerak. Masalan: sportchilarni yig'in o'tkaziladigan joyga olib borish; mashg'ulot kunlarining puxta rejalashtirilgan tartibi, dam olish; ovqatlanish tartibi, mashq o'tkaziladigan joylar va hokazo ishlar. Bulardan tashqari, tarbiyaviy ishlar, tibbiy xizmat, ilmiy-metodik ta'minot amalga oshiriladi. Yig'inlar turlicha yo'nalishda bo'lishi mumkin: o'quv-mashq yig'ini, kuch yig'ish yig'ini, nazorat tayyorgarlik yig'ini, musobaqa yig'ini va hokazo. Shuni ham aytib o'tish joizki, yig'in bo'ladigan joylarda sportchi uchun yaxshi sharoit yaratish lozim.

O'quv yig'inlarini uyushtiruvchilar boshqa tashkilotlar bilan yaxshi aloqa o'rnatgan bo'lishlari zarur.

Sport haqida ma'lumotlar yig'ish va ularni tahlil qilish yo'li bilan nafaqat sportning bugungi mavqeini, shuningdek, kelajagini ham ko'z oldimizga keltirishimiz mumkin. Bu o'rinda turli xil muvofiqlashtirish xizmatlari mujassamlanadi (murabbiy, sportchi, shifokor, psixolog,

metodist va boshqalar ular yangi texnik harakatlarni tuzilishi, amaliy murakkab mashg'ulotlarga funkstional tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik kabi masalalarni birgalikda hal qiladilar, ya'ni sportchilar 2005-yilning modelini tuzadilar.

Sportning barcha turlarini idrok qilish - g'oyat mushkul, hamma turlarini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni sportchi chuqur o'rganishi shart.

Shuningdek, sport kelajagini oldindan ko'ra bilmay mashqlarga kuch tiklash jarayonini to'g'ri va ilmiy tarzda rejalashtirilmay sportni rivojlantirib bo'lmaydi.

Sportchini badmintonga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan ta'minlash uchun, birinchi navbatda bo'lg'usi sportchining modelini tuzish zarur. Sportning ko'p turlari bo'yicha (yugurish, suzish, disk va nayza uloqtirish, balandga va uzunlikka sakrash, velosiped poygasi v.h), modellar ishlab chiqilgan. Ayni paytda, u turlarning tarkibiy qismi va o'lchamlari ham tayyorlangan bo'lib trenerlar sportchilarni harakat texnikasidagi holatlarni to'g'rilash chog'ida, hamda sportchini boshqa turli xil vositalar bilan musobaqaga tayyorlayotgan chog'larida mazkur o'lchamlarga suyanishlari mumkin.

7.2. Yosh badmintonchilarni sport maktablariga saralash jarayonining nazariy uslubiy asoslari.

Yosh sportchilarni sport yo'nalishida tayyorlashning zamonaviy tizimi - sport nazariyasi va amaliyotining uzoq yillar davomida rivojlanishi natijasida alohida ilmiy fan sifatida shakllangan bo'lib, hozirgi vaqtda sportchilarni tayyorlashni nazariy tahlil qilishda tan olingan va shuningdek, tajriba yo'nalishida amalga oshirilgan tadqiqotlar bo'yicha to'plangan ilmiy bilimlar yig'indisidan tashkil topganligi qayd qilinadi. Sportga oid tayyorgarlik tizimida ko'plab gumanitar ilmiy fan sohalari, jumladan, pedagogika, sotsiologiya va shuningdek, tabiiy fanlar - biologiya, fiziologiya, biomexanika,

biokimyo, sport morfologiyasi, tibbiyot, genetika va boshqa fanlar bilimlaridan foydalaniladi, sport yo'nalishidagi faoliyat jarayoni davomida odam organizmining barcha muhim struktura va funksiyalariga yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatiladi.

Yosh sportchilarning sport yo'nalishida yaroqliligini aniqlash usullarining asoslanilishi uchun muhim hisoblangan boshlang'ich pozitsiya-ularning sportga oid tayyorgarliklarida bosqichli holat joriy qilinishi, nazariy-uslubiy asoslar ko'rsatib o'tilib, bunda o'smirlarning sport bilan shug'ullanish xususiyatlarini hisobga olgan holda sport yo'nalishidagi mo'ljalga olishlari inobatga olinadi.

L.V. Volkov, L.P. Matveyev, V.P. Filin tomonidan keltirilgan fikrlarga ko'ra, sportga oid tayyorgarlik tizimi – bu sportchilarni tarbiyalash va ularning tanlangan sport turi bo'yicha nisbatan yuksak natijalarga erishishini ta'minlovchi, turli xil komponentlar, ma'lum bir aniq ta'moyillar, qoidalar asosida o'zaro bir –biriga ta'sir ko'rsatuvchi omillar yig'indisidan tashkil topgan pedagogik jarayon hisoblanadi.

K.K. Platonov tomonidan bildirilgan fikrga ko'ra, shaxsning eng muhim sifat xususiyatlaridan biri uning qobiliyati, nimaga qodirligi hisoblanadi, bu xususiyat shaxsning asosiy kenja strukturalaridan biri sifatida yuzaga keladi. Ushbu kenja strukturada shaxsning xarakterida bo'lgani kabi, shaxsning umumiy asosiy strukturasi elementlari o'z ifodasini topadi. Biroq, ajratib ko'rsatish bo'yicha foydalanuvchi me'zonlar qobiliyat bo'yicha boshqacha hisoblanadi. Bu mezonlar qobiliyatlarning mohiyatini aniqlab beradi, ya'ni faqat u yoki bu turdagi faoliyatga tegishli bo'lgan qodirlik xususiyatini belgilab beradi. T.I. Artemeva (1977) tomonidan odamning «ma'naviy va jismoniy» sifat xususiyatlari aniq holatda uning qobiliyati bilan o'zaro bir xilligi keltirilgan bo'lib, bunda turli xildagi faoliyat turlarida odamga mos ravishda turli xildagi qobiliyatlar talab qilinishi ta'kidlanadi.

Zamonaviy psixologiyada qobiliyatlarning asosiy uchta turi o'zaro ajratib ko'rsatiladi, biroq bu quyidagi ikkita mezon asosida

ya'ni – elementar va murakkab, umumiy va alohida holda amalga oshiriladi. Elementar umumiy qobiliyatlarda, garchi turli xil odamlarda shaxsiy holatda aks etishi o'zaro farqlansada, barcha odamlar uchun xos bo'lgan asosiy aks etish shakllari kiritiladi. Shaxsning alohidalangan xususiyatlariga esa – uddaburronlik, epchillik va e'tiborlilik kabilar kiritilib, bu haqida N.A. Bernshteyn o'z fikrini bildirar ekan, bu xususiyatlar elementar hisoblansada, biroq ular ushbu o'rinda umumiy emasligini, balki alohida qobiliyatlarni o'zida aks ettirishini, ya'ni har bir kishining ushbu xususiyatlarga ega bo'lavermasligini ta'kidlab o'tadi. Ushbu ko'rinishdagi xususiyatlarga misol sifatida, masalan, xotira, jasurlik, bolalarga nisbatan muhabbat kabilarni keltirib o'tish mumkin. Murakkab umumiy qobiliyatlar eng avvalo, bitta mehnat faoliyatidan boshqa faoliyat turiga o'tishda, mehnatning bo'linishi natijasida xosil bo'luvchi ikkita kasbiy mahoratga ega bo'lish qobiliyatini ifodalaydi.

Elementar qobiliyat haqida gapirganda, odatda birlik sonda fikr bildiriladi. Ushbu ko'rinishda, hozirgi kunga qadar ko'pgina psixologiyaga bag'ishlangan darsliklarda iroda psixologiyasi «odamning o'z oldiga qo'yilgan harakatlarni amalga oshirish qobiliyati» sifatida belgilanadi. Shuningdek, eslab qolib, tafakkurlash, tasavvur qilish va boshqa ko'rinishdagi qobiliyatlar o'zaro farqlanishlari qayd qilinadi. Strukturasi tarkibiga elementar qobiliyatlar kiruvchi murakkab qobiliyatlar haqida fikr bildirilganda, har doim ko'plik sonda gapiriladi: ya'ni, «musiqaga oid qobiliyatlar», «harakatga oid qobiliyatlar», «matematik jihatdan qobiliyatlar» va hokazo.

Qobiliyatlar masalasini yoritib berishga bag'ishlangan maxsus pedagogik va psixologik adabiyotlarni o'rganib chiqish – bizga qobiliyatlarni asoslab beruvchi nazariyalarning bir qismi bo'lib, ularning tug'ma bo'lishi bilan ifodalanishiga asoslanilishini qayd qilish imkonini beradi, ya'ni bu nazariyalarga binoan qobiliyat tug'ma boshlang'ichlar asosida rivojlanishi ta'kidlanadi. Ushbu ko'rinishdagi g'oyalarda tug'ma qobiliyat va qodirlik xususiyati o'zaro o'xshashligi va ushbu asosda odamning har qanday xohlagan faoliyat turi bo'yicha

iste'dodining o'zo'zidan rivojlantirilishi kelib chiqishi ko'rsatib o'tiladi. Shuningdek, ushbu masalaga boshqacha yondoshuvlardan tashkil topgan bir qator tadqiqotlar A.N. Leontev (1960), S.L. Rubinshteyn (1960), V.A. Kruteskiy (1968), K.K. Platonov (1970) va boshqa tadqiqotchilar tomonidan amalga oshirilgan bo'lib, ular tomonidan qobiliyatlarning shakllantirilishi, rivojlantirilishi, takomillashtirilishi masalasida muvofiq tarzda nafaqat miqdoriy ko'rsatkichlar muhim ahamiyatga ega bo'lishi, balki sezilarda katta darajada ushbu qobiliyatlarning rivojlanish darajasining o'ziga xos strukturasi ham o'rin tutishi ko'rsatib o'tiladi. Qobiliyatlarning ro'yobga oshirilishini ta'minlovchi fiziologik mexanizmlar, uni tashkil qiluvchi komponentlar nisbatlari individual xususiyatlarga ega bo'lib, turli xil omillarga, jumladan – genetik belgilanish, salomatlik holati, harakatlantiruvchi potensial, organizmning sezgi organlari tizimi va boshqalarga bog'liqligi qayd qilinadi.

Hozirgi vaqtda umumiy holatda tan olinishi bo'yicha, qobiliyatlar – bu shaxsning ma'lum bir faoliyat turini sifatli bajarishi va uni takomillashtirishi darajasi bo'yicha imkoniyatlarini aniqlab beruvchi shaxsning xususiyatlari yoki ushbu xususiyatlarning strukturasi ni ifodalaydi. Biroq, umumiy holatda qobiliyatlar va shaxs xususiyatlari nisbatlarini belgilashda turli xildagi nuqtai nazarlar mavjud hisoblanadi. Bu holat ko'p jihatdan shu bilan ifodalanadiki, ya'ni «qodir emas» ko'rinishidagi holat bevosita ko'pincha vaziyatlarda faqat qobiliyatlarning mavjud emasligini anglatadi.

Qobiliyatlar strukturasi ni nazariy jihatdan tahlil qilish bo'yicha keng tarqalgan B.M. Teplov (1981) tomonidan «Qobiliyat va iste'dod» maqolasida keltirilgan quyidagi fikrlarga qo'shilmaslikning iloji yo'q: «...qobiliyat, qodirlik tushunchasi orqali umumiy holatda individual har qanday xususiyatlar tushinilmaydi, balki faqat qobiliyat qandaydir faoliyat yoki ko'pgina faoliyatlarni samarali tarzda bajarishga nisbatan ishlatiladi». Bu fikrlar ayniqsa, sportga oid qobiliyatlar masalasida dolzarb hisoblangan sport amaliyotida alohida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Qobiliyatlarning tasniflanishi mezonlari jumlasiga S.L.Rubinshteyn (1972) tomonidan keltirilgan holatlarni ham kiritish mumkin, bunda ushbu muallif tomonidan nisbatan sezilarli holatdagi ikkita kenja tizimlar o'zaro ajratib ko'rsatiladi, ya'ni: faoliyat davomida paydo bo'luvchi dolzarb qobiliyatlar va hali yuzaga chiqmagan, biroq faoliyat turi strukturasi bo'yicha yaqin qobiliyatlar mavjudligi asosida tahmin qilingan potensial qobiliyatlar farqlanadi.

O'z navbatida, potensial qobiliyatlar – bu so'zsiz ravishda, shaxsning xususiyatlari majmuasi hisoblanib, har qanday psixik hodisa sifatida miyaning po'stlog'i neyrodinamikasi mahsuli ko'rinishida uning tizimli sifat xususiyatlaridan tashkil topadi, bu holat sport yo'nalishidagi faoliyat davomida harakatlantiruvchi analizator orqali amalga oshiriladi.

L.V.Volkov tomonidan bildirilgan fikrga ko'ra, dolzarb qobiliyatlar birmuncha boshqacha xususiyatlarga egaligi bilan tavsiflanadi. Bu turdagi qobiliyatlar harakatga oid faoliyat sharoitlarida amalga oshirilmagan ko'rinishda tasavvur qilinishi mumkin. Nisbatan yuqoriroq ierarxik tizimga o'tilishi bilan ular harakatga oid faoliyatning tizimli sifat xususiyatlari va faoliyat ko'rsatuvchi shaxsning xususiyatlari tizimi mahsuli sifatida qaror topadi. Biroq, shu bilan birgalikda ular qobiliyatlar va o'z navbatida shaxsning funksional xususiyatlari sifatida qolishini to'xtatmaydi.

L.V.Volkov tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, yosh sportchilarni tayyorlash tizimida muhim ahamiyatga ega jihatlardan biri sifatida harakatlantiruvchi – iste'dodli shaxsning rivojlantirilishi ustuvor tendensiyalari va tamoyillarini hisobga olishga to'g'ri keladi.

Bunda, muallif tomonidan «qobiliyatlar sferasi» ko'rinishidagi yangi tushuncha kiritilgan bo'lib, bu yosh sportchilarning qobiliyatlari umumiy yig'indisini tavsiflab beradi va shuningdek, motivatsion, tafakkurlash, faoliyatni amalga oshirish, kommunikativ, reflekslarga oid va boshqa jihatlarining o'zaro uyg'unlikdagi munosabatlari asosidagi tizimni ifodalaydi.

Ushbu tadqiqot ishi davomida biz bu tushunchaga tayangan holatda ish yuritamiz, biroq bolalarning qobiliyatlarini rivojlantirishda boshqa yondoshuvlarni qayd qilish talab qilinadi. Bu qobiliyatlarining birgalikda, kompleks holatda rivojlantirilishi yondoshuvi bo'lib, bunda har bir qobiliyat so'zsiz ravishda qadriyat sifatida qarab chiqiladi, biroq ushbu o'rinda ustuvorlik bitta yoki bir nechta maxsus qobiliyatlarga qaratiladi, bu qobiliyatlarning rivojlantirilishi boshqalariga zarar keltirmasligi hisobga olinadi.

Bizning tadqiqotlarimizning eng muhim nazariy – uslubiy jihatlaridan biri – yosh sportchilarning yaroqliligi, eng avvalo, ularning tezkorligida, ma'lum bir aniq harakatlar bilan bog'liq faoliyat tarkibini chuqur va mustahkam o'zlashtirishi orqali belgilanadi. Shu bilan bir vaqtda sport yo'nalishidagi faoliyat texnikasi, bilim va ko'nikmalariga ega bo'lish muhim hisoblangan shart hisoblanadi, shuningdek, aniq harakatlarga oid qobiliyatlar sifatiga mos ravishdagi qobiliyatlarning rivojlantirilishi ushbu qodirliklarni o'zlashtirishda talab etilgan shartlarni belgilab beradi.

Sportga yaroqlilik masalasini o'rganishda L.V.Volkov tomonidan qobiliyat va mohirlik tushunchalarini o'zaro farqlash kerakligi taklif qilingan. Qobiliyat, ya'ni qodirlik individning nisbatan barqaror holatdagi xususiyatlaridan biri hisoblanadi, mohirlik esa sport yo'nalishidagi takomillashtirish jarayoni davomida o'zgarishi mumkin.

Harakatlanishga oid qobiliyatlar tavsiflarining asoslari bo'yicha tavsiflar – ularning o'rganilishi va aniqlanishida kompleks yondashuvni tashkil qiladi. Odamning qobiliyatlari haqida uning eriishgan yutuqlari asosida fikr bildirish mumkin, chunki uning oddiy va murakkab harakatlarga oid faoliyatini qanchalik tezda o'zlashtirishi, ma'lum bir tajriba va ko'nikmalarni egallashi qobiliyatlari bilan belgilanadi. Odamning jismoniy jihatdan qodirlik xususiyati uning qobiliyatlari asosida, uning genotipida belgilangan asos bo'yicha amalga oshishi qayd qilinadi. Ular jumlasiga: tana tuzilishi ko'rsatkichlari (konstitutsiya), tananing umumiy o'lchamlari, biologik jihatdan yetilish jadalligi, ayrim funksional ko'rsatkichlar, asab

jarayonlari xususiyatlari (kuch, harakatchanlik, muvozanat holati), psixodinamik tavsiflar (temperament, xarakter, psixik xususiyatlarni boshqarish xususiyati) kabilar kiritiladi. Ushbu qatorda tug'ma nuqsonlarni ham qarab chiqish muhim o'rin tutadi, ya'ni bu nuqsonlarning irsiy boshlang'ichlar asosida yoki xavf yuzaga kelish omillari ko'rinishida (ayrim kasalliklarning irsiy jihatdan yuzaga kelish holati) bolaning genetik dasturi asosida qayd qilinishi muhim ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Sportga yaroqlilikni tavsiflashda biz uchta kalit sifatidagi momentlarga to'qnash kelishimiz mumkin, bu holatlar tadqiqot jarayoni davomida oydinlashtirilishi talab qilinadi: sportning ma'lum bir aniq turiga nisbatan qobiliyatlarning tarkibi; har bir odamda ushbu mavjud qobiliyatlarning uning kelgusida takomillashtirilishi jarayoni davomidagi holatini oldindan baholash maqsadlarida nisbatan erta muddatlarda va obyektiv holatda baholanishi; agar ushbu qobiliyatlar yetarlicha darajada rivojlantirilgan bo'lsa, ularni shakllantirish usullari va yo'llari yoki past darajada bo'lgan holatlarda ularni kompensatsiyalashni amalga oshirish lozm.

Yosh sportchilarning sportga yaroqliligini aniqlash uchun foydalaniluvchi usullarni asoslashda muhim hisoblangan boshlang'ich pozitsiya – ularning sportga oid tayyorgarligining ketma – ketligi hisoblanadi, uning asosini o'smirlarning sportga oid qobiliyatlarini hisobga olgan holatda sportga nisbatan mo'ljalga olishlari tashkil qiladi.

O'smirlar sportida sportga oid mo'ljalga olish va harakatlarga oid qobiliyatli bolalarni tanlash bo'yicha bir nechta o'zaro farqlanuvchi holatlar ajratib ko'rsatiladi, ya'ni: boshlang'ich tayyorgarlik guruhida sportga nisbatan mo'ljal olish; boshlang'ich sportga ixtisoslashtirish yo'nalishidagi o'quv – mashg'ulotlar guruhlarida iqtidorli sportchilarni tanlab olish; chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilish o'quv-mashg'ulotlar guruhlarida iqtidorli yosh sportchilarni tanlab olish; sportga oid takomillashtirish guruhlarida iqtidorli sportchilarni tanlab olish kerak.

Bizni birinchi navbatda sportga oid mo'ljallanishning birinchi va ikkinchi bosqichlari qiziqtiradi, ushbu ko'rinishda, ushbu bosqichlarda, nisbatan yuqori darajada sport yo'nalishida faoliyat ko'rsatish uchun harakatlanishga oid qobiliyatlar natijaviy samaradorligi jihatidan ko'proq ahamiyatga ega hisoblanadi.

Aynan, ushbu bosqichlarda yosh sportchilarda maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash keng ko'lamda rejalashtiriladi, maqsadga yo'naltirilgan ishlar amalga oshiriladi, ularning tanlangan sport turi bo'yicha texnikasi takomillashtiriladi, funksional imkoniyatlari oshiriladi va ushbu sport turi bo'yicha musobaqalarda to'plangan tajribasi oshiriladi, sportga oid takomillashtirish guruhlarida iste'dodli sportchilarni tanlab olish uchun aniqlash amalga oshiriladi. Ushbu tanlash bosqichida asosiy vazifalardan biri – sport texnikasining samarali darajada o'zlashtirilishini ta'minlovchi, harakatlanishga oid qobiliyatlar rivojlantirilishi, yuqori darajadagi jismoniy ish qobiliyati va musobaqalar davomida qobiliyatlarni amalga oshirishni ta'minlovchi organizmning turli xil tizimlarini har tomonlama baholanishi bajariladi.

Yakka kurashni ixtisoslashtirishga mo'ljallangan o'smirlarning sportga yaroqliligini aniqlash uchun bizning taklif qilgan uslubimiz ishlab chiqilishida asos hisoblangan nazariy – uslubiy holatlar yosh sportchilarning koordinatsion tayyorgarligini tahlil qilish va baholash inobatga olingan.

V.I. Lyax (1999) tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarida ko'rsatilishicha, koordinatsion mashg'ulotlar kompleks mashg'ulotlar jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Biroq, shu bilan birgalikda hozirgi kunga qadar sportga oid tayyorgarlik yo'nalishida nisbatan kam ishlanmalarga ega bo'lgan bo'limlaridan biri sifatida va shuningdek, «vazifalarning qayta baholanishi» amalga oshirilmagan bo'lim sifatida, sportchilarning sportga oid qobiliyatlarini aniqlash masalasi ochiq qolishi kuzatiladi.

V.I. Lyax (1999), P.Hirtz (1995), W.Ljach (1997) kabi tadqiqotchilar ishlarida turli xil sport turlari yo'nalishida yosh

sportchilarning ko'p yillik mashg'ulotlari jarayoni tizimida koordinatsion tayyorgarlik tarkibi va vazifalariga oydinlik kiritish masalasi talab qilinishi ko'rsatib o'tilgan.

Boshqa tomondan olib qaralganda, mavjud adabiyotlar ma'lumotlarini tahlil qilish asosida tasdiqlash mumkinki, sportda mavjud bo'lgan koordinatsion takomillashtirish konsepsiyasi (koordinatsion mashg'ulotlar) o'z mazmunmohiyatiga ko'ra, past darajadagi mohirlikka ega bo'lgan sportchilar uchun qo'llanilishga yaroqli hisoblanadi. Shu bilan bir vaqtda, yuksak sportga oid mohirlik amaliyotida maxsus koordinasion qobiliyatlarni maxsus mashq qildirish masalasi koordinatsion qobiliyatlarni (KQ) -rivojlantirish bo'yicha umumiy holatlardan kelib chiqqan holatda (ko'rsatmalar asosida) hal qilishga harakat qilinadi. V.I. Lyax (1999) tomonidan tasdiqlanishicha, sportga oid takomillashtirishning nisbatan yuqori bosqichlarida o'sib boruvchi ish qobiliyati holati bilan bog'liq holatda koordinasion mashg'ulotlarni amalga oshirish masalasining ishlab chiqilishi murakkablashadi. Bu holat ushbu davrda qobiliyatlar va ko'nikmalarning ishlab chiqilishi va ijobiy yo'nalishda uzatilishining ahamiyati susayishi va koordinasion harakatlarni tanlashda komplekslik va individualizasiya holatlari ahamiyati esa ortib borishi bilan tushintiriladi.

Yosh sportchilarning koordinatsion tayyorgarligi yo'nalishidagi asosiy vazifalar sifatida biz quyidagilarni ajratib ko'rsatishimiz mumkin:

Yangi harakatlarga oid faoliyatni tizimli tarzda o'zlashtirish (umumiy va maxsus tayyorlanishni tashkil qiluvchi koordinatsion mashqlar), ularning mashg'ulotlar va musobaqalar variantlari sharoitlarga mos holatda qo'llanilishi va takomillashtirilishi;

Koordinatsion qobiliyatning umumiy va maxsus yuzaga kelishini rivojlantirish: harakatlarning makon bo'ylab, kuchga oid va vaqtga oid ko'rsatkichlari differensiallanishi yo'nalishidagi qobiliyatlar, harakatlarga oid faoliyat qayta tashkillanishi va moslashishlari, mo'ljal olishlar, tezkorlikda javob qaytarish, ritm, muvozanat,

muvofiglik, shuningdek muskullarning ixtiyoriy ravishda bo'shash-tirilishi kabi tegishli sport turlari uchun muhim ahamiyatga ega hisoblangan qobiliyatlar rivojlantirilishi amalga oshiriladi; yosh sportchilarning mashg'ulotlarni amalga oshirish faoliyati jarayonida sportga oid qobiliyatlarini aniqlash pozitsiyasi asosida KQni baholash; umumiy va maxsus KQ rivojlanishi bilan bog'liq psixofiziologik funksiyalar (sensor, perseptiv, intellektual) rivojlantiriladi.

Shu bilan bir vaqtda, sportchining KQini mashq qildirish usullari bo'yicha mashhur holatlardan biri – yangi umumiy va maxsus mashqlarni tizimli tarzda va ketma – ketlikda o'zlashtirish va ular asosida yosh sportchilarda nisbatan murakkab harakatlarga oid koorinatsiyalar shakllarini yaratish muhim ahamiyatga ega jihatlardan biri hisoblanadi. Ular tomonidan harakatlarga oid faoliyatni o'zlashtirish davomida asta-sekin tezkorlik va aniqlikka talab oshirib borilishi talab qilinadi, keyinroq esa ulardan sportga oid kurashlar davomida tejamkorlik va maqsadga muvofiqlik asosida foydalanish talabi shakllantiriladi.

Koordinatsion mashq qilishning muhim nazari – yuslubiy holatlaridan biri – bu ma'lum bir aniq sport turi bo'yicha koordinatsion qobiliyatlar rivojlantirilishiga yo'naltirilgan muhim o'rin tutuvchi maxsus koordinatsion mashqlardan tizimli tarzda foydalanish hisoblanadi.

Yakka kurashlarda ahamiyatga ega hisoblangan KQlarning aniqlanishi yo'nalishida amalga oshirilgan tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarning tasdiqlanishicha, yakka kurashlarda KQning strukturasi va ahamiyatini aniqlashtirish bo'yicha, shuningdek, tashxis qo'yish va nazorat qilish bo'yicha eksperimental usullarni ishlab chiqishni davom ettirish talabi mavjudligi ko'zga tashlanadi. Bu holatni amalga oshirishning talab qilinishi yana shu bilan belgilanadiki, ya'ni, bizning amalga oshirgan anketa so'rovnoma va kuzatishlar yo'nalishidagi tadqiqotlarimiz natijalari trener murabbiylar, yakkakurashlar sohasidagi yuqori kasbiy mahoratga ega bo'lgan mutaxassislar tomonidan yosh sportchilarning texnik-

taktik jihatdan yutuqlarga erishishi darajasi va sportda qo'lga kirituvchi natijalarini belgilab beruvchi u yoki bu KQ ning ahamiyatiga nisbatan turli xilda fikr va qarashlarga ega hisoblanadi.

7.3. Yosh sportchilarni mashg'ulotlarga moslashish jarayoni haqida nazariy tushinchalar.

Adaptastiya sindromi (alobati)ni *Sele* tananing qo'zg'aluvchi ta'siriga nisbatan noodatiy javobi deb tushuntiradi. Bu holat quyidagicha kechadi:

Birinchi bor adaptastiya (lotincha moslashish) tushunuchasi Selening (bu tushunchani aniqlab bergan Kanadalik olim) umumiy moslashish holati haqidagi ta'limotida ochib berilgan.

Xavotirrezestentlik oriqlash (rezestenlik tanani muhitning turli ziyon keltiruvchi omillari ta'siriga bardoshligi).

Xavotir davri – tananing me'yor va g'ayritabiiylik darajasining o'ta safarbarligiga xos xususiyatdir. Agar bu ta'sir kuchi to'xtamasa, bir qancha vaqtdan keyin tana imkoniyati tugab, uning sezish quvvati so'nadi.

Og'ir jismoniy yuk tufayli (stress holati) Adenozintri fosfor kislotasi (ATF) zahirasi kamayishi kuzatiladi, natijada mahsulotlarning parchalanish nisbati qolgan qismiga qaraganda ortib ketadi, bu esa moslashishning asosini tashkil etadi. Moslashish jarayonida bir-biriga bog'liq maxsus o'zgarishlar kuzatiladi. Masalan, jismoniy kuch ta'siri ostida yurak og'irligi 20-40% ga ortishi mumkin, bu bilan bog'liq ravishda yurak mushagining ingichka tomir tarmoqlari ham kattalashadi.

Moslashuvning har bir darajasini o'z chegarasi bor. Agar qo'zg'atuvchining kuchi borgan sayin ortib ketaversa, unda yangi muhim holat o'rniga moslashishning buzulishi vujudga keladi, negaki, moslashishning vazifaviy zahirasi tamom bo'ladi.

Moslashish-aks moslashish bilan almashinadi. Shundan kelib chiqib, sport bilan shug'ullanganda ortiqcha og'irlik tana va uning

ayrim qismlarini zo'riqishiga olib keladi. Bunday natijalar dam olish va ish rejimiga qat'iy rioya qilinmasa, og'irlik va tiklanishni to'g'ri bir-biriga munosib ravishda olib borilmagan chog'da yuzaga keladi.

Mashqning uzoq muddatli dasturini ishlab chiqishda sportchi-ning moslashish zahiralari tiklanish va saqlanish xususiyatlari bilan qat'iy ravishda muqobillashtirishdagi tashqi omillar hisobga olinishi lozim.

Ma'lum yuklamaga javoban sportchi tanasidagi siljishlar sport amaliyotidagi tez moslashishga misol bo'lishi mumkin. Zero, mashq qilmagan sportchida bu siljishlar mashq qilganga nisbatan past bo'ladi, negaki, uning tanasi mashq qilgan sportchilikiga nisbatan kamroq yuklama ostida ishlashga moslashgan. Shuning uchun yuqori darajada mashq qilgan (sport imkoniyatlari yuqori bo'lgan) sportchilar yuqori natijalar ko'rsata oladi.

To'qimalar faoliyati ko'pincha kimyoviy reaksiyalar bilan bog'liq, ularning har biri o'zining oqsil fermenti ta'siri ostida kechadi. Oqsillar RNK namunalari qoliplari bo'yicha ribosomalarda sintezlanadi (xosil bo'ladi) ular DNK dagi bir gendan nusxa olish yo'li bilan xosil qilinadi.

Genlarda to'qimalar faoliyati jarayonini boshqaruvchi maxsus yo'riqnomalar va turli oqsillarning namunalari mavjud.

Mushak tolalarining (to'qimalarining) bir qisqarish kuchi uch omil bilan belgilanadi: kuchli, tashqi, qo'zg'atuvchi. Avval "sarflangan" ferment og'irligi "ta'minlovchi" tarkiblar berayotgan kuchning mavjudligidir.

Bioximiklar oqsillarni oddiy molekulalarga bir xildagi tezlik bilan parchalanishini aniqladilar. Uning kattaligi "yarim parchalanish davri" sifatida belgilanadi.

Yuqorida aytganimizdek, yangi oqsil "ishchi elementlardan" "talabi bo'lganda" ribosomalarda xosil bo'ladi. Oqsil fermentining har bir molekulasini qanchalik tarang ishlasa, yangisini paydo bo'lishga ehtiyoj shunchalik kuchli bo'ladi. Bu holatda yangi oqsilni paydo bo'lishi uni parchalanishidan o'zib ketadi, bu oqsil ferment og'irligini

ortishiga, shuningdek, to'qima vazifasining kuchayishiga olib keladi. Oqsil xosil bo'lishiga ehtiyoj kamayganda esa, oqsil parchalanishi uning xosil bo'lishidan o'zib ketish holati yuz beradi.

Birinchi holatda, biz mahoratning ortishi, ancha yuqori og'irlikka moslashish jarayonini kuzatgan bo'lsak, ikkinchi holatda, mahoratni moslashishni susayishini kuzatamiz.

Moslashish bosqichlari.

Tezda moslashish reaksiyasida quyidagi uch bosqich kuzatiladi:

1-bosqich: berilgan ishni bajarilishini ta'minlovchi funktsional tizimlar faoliyatini jadallashtirish bilan bog'liq yurak urishi, nafas olish, kislorod yutish, laktat to'planish va x.k. kuchayishi.

2-bosqich: qordagi funktsional tizimlarning faoliyatini mo'tadillashuvini ifodalaydi, tananing nisbatan muqobil holatini ko'rsatadi;

3-bosqich: tana faoliyatiga (javobiga) ehtiyoj va uni ta'minlash orasidagi muvofiqlikni buzilishi bilan bog'liq. Bu ishchi tizimlar va a'zolarining harakati hamda faoliyatlarning asabiy boshqarish mexanizmlarini charchashi, shuningdek, kuch zahiralari ni hoyalashishini ifodalaydi;

Tez moslashishning uchinchi bosqichiga ish bilan bog'liq talablarni tanaga qayta-qayta yuklanaverishi uzoq muddatli moslashuvning shakllanishiga, shuningdek sport faoliyatini ta'minlovchi tana a'zolari tizimi va faoliyatini munosibligidan chetlashuviga olib keladi.

Uzoq muddatli moslashishning shakllanishi tez moslashish kabi uch bosqichda kechadi. Mashq paytida ortiqcha zo'riqish oqibatida mashq jarayonining tuzilishi tizimiga putur yetgan bo'lsa to'rtinchi bosqich vujudga kelishi mumkin.

1-bosqich: tez moslashishni ko'p marta qaytariladigan samaralarini umumlashtirish asosida uzoq muddatli moslashishi mexanizmlari kuchaytiriladi;

2-bosqich: reja asosida takrorlanadigan doimiy o'sib boruvchi (ma'lum doirada) yuk asnosida harakatdagi a'zolar va to'qimalarda tarkibiy hamda vazifaviy o'zgarishlar jadal kechadi;

3-bosqich: a'zolar faoliyatining yangi darajasini ta'minlash uchun zarur bo'lgan zaxira mavjudligida ifodalangan uzoq muddatli moslashishning muhim bosqichidir:

Maqsadga yo'naltirilgan mashq boshida moslashish jarayoni tez kechadi. Keyinchalik turli a'zolar va qismlarning rivojlanish darajasini ortibborishi asosida uzoq muddatli moslashishning shakllanish tezligi susayadi.

Yosh sportchilarning yurak qontomir tizimining mashg'ulotlarga moslashuvi. Tananing yangi imkoniyatlariga nafas olish va qon aylanish tizimi ham moslashadi. Mushaklarning qizg'in ishlash paytida nafas olish 15-20 marta ortadi, nafas olish kuchining o'sish hisobiga nafas olish harakatli quvvati oshadi, turli og'irlikdagi jismoniy yukka chidamlilik qobiliyati asosi sifatidagi MPK ko'rsatkichi o'sadi.

Moslashish jarayoni nafaqat sportchiga yuksak natijalarga erishishgagina imkon berib qolmasdan, balki og'irlikka chidashning qolipdagi yuklamalar mashg'ulot ta'siriga ega bo'lmay qoladi, ulardan mashqlarga chidamlilikni saqlashga imkon beruvchi vosita sifatida foydalanish mumkin.

Mashg'ulotlar orasida yo'l qo'yilgan uzoq tanaffuslar moslashish yutuqlari darajasini pasaytiradi.

Sportchi tanasini moslashishi yuklama tarkibi va yo'nalishi bilan bog'liq yo'nalishda ro'y beradi.

4-jadval

Yuklatish miqdori (hajmi)	Yuklatishning shiddati (jadalligi)	Moslashishni yo'nalganligi
Katta	Kam yoki o'rta	Chidamlilikni o'stirish
Kichik	Submaksimal, maksimal	Kuch, tezlik sifatlarini o'stirish

Moslashish jarayonining davomiyligi

Tez, bir necha soat davomida modda almashuvining ayrim substartlari moslashadi.

Kam tezlikda 10 – 14 kun davomida jigar va mushaklarda quvvat zahirasi ko'payadi, yurak qontomir tizimi moslashishni boshlaydi.

Sekin 4 – 6 hafta davomida mushak og'irligi o'sa boshlaydi, tarkibida oqsil miqdori ko'payadi.

Quyidagi qonuniy aloqalarni anglab yetish sport fanining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi:

Tashqi omillar yetarli darajadagi jadallik va ma'lum hajmda bo'lgandagina moslashish jarayoni ro'y beradi.

Moslashish jarayoni yuklama va dam olishni to'g'ri tashkil etish natijasidir.

Yuklama ta'siri, funkstional va quvvat zahiralari sarflash oqibatida tananing funkstional imkoniyatlari (vaqtinchalik) pasayadi. Ko'pincha dam olish bosqichida amalga oshiriladigan moslashish jarayonini shakllanishi uchun yetakchi qo'zg'atuvchi hisoblanadi.

O'z faoliyatini faqatgina boshlayotgan sportchilarda yangi, noodatiy yuklarga moslashish jarayoni yetuk mutaxassis sportchilarga qaraganda tezroq kechadi. Buni tajribali sportchilarda mashq va musobaqa yuklamalariga moslashish jarayonini yuqori, moslashishning keyingi kuchayish imkoniyatlari doirasi birmuncha qisqarganligi bilan tushuntirish mumkin.

5-jadval

Mashq qilishda funkstional imkoniyatlarning ortishi	Mashq qilmaslik funkstional imkoniyatlarning pasayishi
Tashqi qo'zg'atuvchi kuchli	Tashqi qo'zg'atuvchikuchsiz
"ishchi" a'zolar yuqori kuchlanishda ishlaydi	"ishchi" a'zolar va ularning qismlari funkstiyasi pasayadi
Oqsil fermentini sintez bo'lishiga yuqori darajadagi "ehtiyoj" bor (to'qima darajasida)	Yangi oqsil sintezbo'lishiga "ehtiyoj" pasayadi, eskioqsilesa "yarim parchalanish" tezligi bilan parchalanadi
Yangi oqsilning paydo bo'lishi (uning miqdori) "yarim parchalanish" tezligini oshiradi	Resintez sintezdano'zibetadi

O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar

1. Yosh sportchilarni tayyorlashda nimalarga etibor qaratish lozim?

2. Yosh sportchilarni sportga yaroqliligini aniqlashning nazariy asoslari qanday?

3. Sport to'garaklariga bolalarni moslashtirish yo'llari?

4. Adaptasiya haqida tushunchalar.

5. Moslashish bosqichlarini sanab bering.

6. Yurak qontomir tizimini moslashuvi.

7. Moslashuv jarayonining davomiyligi haqidagi fikrlaringiz?

VIII BOB. BADMINTON BILAN SHUG'ULLANISHDA XAVFSIZLIK TEXNIKASI VA OVQATLANISHI BO'YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR

8.1. Badminton bilan shug'ullanganda xavfsizlikka qo'yiladigan umumiy talablar.

Badminton bilan shug'ullanish uchun sport maydoni hamda jihozlar xavfsizlik choralariga muvofiq bo'lishi lozim.

Quyidagi talabalarga mashg'ulotda ishtirok etish uchun ruxsat beriladi: xavfsizlik texnikasi bo'yicha-yo'riqnomani o'rganganlar; Sport oyoq kiyimi va harakatlarni erkin bajarishga xalaqit bermaydigan hamda mashg'ulotlar shart-sharoiti va mavzusiga muvofiq formaga ega o'quvchilar.

O'rganayotganda quyidagilarni bajarishga majbur: qisqa qilib olingan tirnoqlar; o'qituvchining ruxsati bilan sport zaliga kirishi, sport inventarini olishi va mashqni boshlashi; sport inventar va jihozlarni ehtiyotkorlik bilan ishlatishi, ularni faqatgina belgilangan tartibda qo'llashi; o'yinni eng sodda qoidalarini bilishi va ularga rioya qilishi; berilgan yo'riqnomani yaxshi bilishi va bajarishi.

1. Jismoniy tarbiya fani bo'yicha, badminton sporti bo'yicha mashg'ulotlar boshlanishidan oldin qo'yiladigan xavfsizlik talablari.

O'rganayotgan quyidagilarga majbur: o'qituvchi rahbarligi ostida mashg'ulotni o'tkazish uchun zarur bo'lgan inventar va jihozlarni tayyorlash; badminton o'yini uchun to'r va ustunlarni mustahkamligini tekshirish; mashqlardan oldin biroz tayyorgarlik mashqlarini bajarish.

2. Jismoniy tarbiya fani bo'yicha badminton sporti bo'yicha mashqlarni o'tkazish paytidagi xavfsizlik talablari.

Dastlabki mashqlarsiz mashqlar: Singan raketka va yaroqsiz volanda mashqlar bajarmaslik; Gimnastika jihozlaridan sakrashda ehtiyotkorlik bilan mashqlarni bajarish; Raketka yoki boshqa buyumlar bilan mashq bajarayotgan talabalarga yaqin turmas-

lik; Kaftlari nam bo'lganida raketka bilan mashqlarni bajarmaslik; Ketma-ket mashqlarni bajarganda, to'qnashuvlar bo'lmasligi uchun yetarli masofani saqlash; koptok yoki volanni oshirish mashqlarni bajarishda atrof yoki maydonga yaqin joyda insonlar yo'qligiga ishonch xosil qilish;

O'qituvchining ruxsatisiz volanni oshirmaslik, sport inventarini qarovsiz qoldirmaslik; Bir-biriga volanni otib tashlamaslik.

3. Harakatdagi mashqlarni bajarishda o'qituvchi quyidagilarni bajarishga majbur: boshqa o'rganayotganlar bilan to'qnashuvlarni oldini olish, orqasi bilan harakatlanganda yelka ortidan qarash; agarda o'yin shart-sharoitlari buni talab qilmasa, o'z harakatini keskin o'zgartirmaslik; masofaga rioya qilish; zalda boshqa o'rganayotganlar mashqlarni bajarish vaqtida harakatlanganda diqqat-e'tiborli bo'lish.

4. Baxtsiz hodisa va ekstrimal vaziyatlarda xavfsizlikka qo'yiladigan talablar.

Talabalar quyidagilarga majbur: jarohat olganida yoki holati yomonlashganida mashg'ulotlarni to'xtatib, jismoniy tarbiya o'qituvchisini ogohlantirish; o'qituvchi yordamida jarohat olganga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, zaruriyat tug'ilganda uni shifoxonaga olib borish yoki tez yordamni chaqirish; sport zalida yong'in paydo bo'lganida, mashg'ulotni darhol to'xtatib, tashkillashgan holda o'qituvchi rahbarligi ostida mashg'ulot joyini evakuatsiya rejasiga muvofiq zaxira chiqish yo'llari orqali chiqib ketish; o'qituvchining ko'rsatmasiga ko'ra, o'quv muassasasi ma'muriyatini yong'in haqida xabardor qilish va yong'inga qarshi kurash muassasasiga xabar berish.

5. Mashg'ulotlar yakunlanganidan so'ng xavfsizlikka qo'yiladigan talablar.

Talaba quyidagilarga majbur: o'qituvchi rahbarligi ostida sport inventarini saqlash joylariga olib qo'yish; mashg'ulot o'tkazilish joyini tashkillashgan holda tark etish; kiyim almashtirish xonasida kiyimini almashtirish; sport kiyimi va sport oyoq kiyimini

yechish; yuz va qo'lini sovun bilan yaxshilab yuvish yoki dush qabul qilish;

Xavfsizlik choralariga rioya qilmagan holda o'rganilayotgan o'quv jarayonidan chiqarib tashlanishi mumkin.

8.2. Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga bo'lgan talabni aniqlash

Hamma sportchilar o'z natijalarini yaxshilashni xohlaydilar va shu maqsadda sport bilan shug'ullanuvchi atletlar ko'p soatlarini mashg'ulot va mashg'ulot yig'inlariga ajratadilar. Biroq ko'pincha, to'g'ri tashkillashtirilgan ovqatlanishdan chiqarish kerak bo'lgan qo'shimcha narsalarga e'tibor berilmaydi.

Bu bir qator sabablar tufayli bo'ladi, ular orasida: sportchilar ovqatlanish xususiyatlarini yetarlicha tushunmaslik; ovqatlanish individual talablarini hisobga olishni xohlamaslik; ovqatlanish maqsadlarining qarama-qarshiligi (xususan, sportchi organizmining yuqori talablarini qondirishi va bir vaqtning o'zida vaznni pasaytirish maqsadida quvvatni ta'minlashni chegaralash); ovqatlanish sohasida amaliy bilim va tajribaning yetishmasligi; talab qilinadigan ovqat mahsulotlarini qo'lga kiritish va iste'mol qilishga vaqt yetishmasligi; moliyaviy mablag'ning yetishmasligi.

To'g'ri ovqatlanish – odam organizmining rivojlanishi va o'sishi, mehnatga layoqatlilikini oshishi, tashqi muhit sharoitlariga moslashuvini ta'minlovchi asosiy jihat hisoblanadi. U odam hayoti davomiyligi va adekvat faoliyatiga ma'lum ta'sir qiladi.

Mushaklar faoliyatini chaqirgan metabolik o'zgarishlar xususiyatiga mos ovqatlanish ma'lum darajada sportchi organizmining mashg'ulot va musobaqa paytida yuklama bajarishiga moslashish jarayonini rivojlantiradi. Bundan tashqari ovqatlanish jihatlari sport ishiga layoqatlilikni oshirgan holda metabolik jarayonlarga ta'sir qilishi mumkin, dam olish vaqtida esa tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Energiyaga va ovqat mahsulotlariga bo'lgan talabi sport turiga va bajariladigan ish hajmiga hamda sport mahorati darajasiga, emotsional holat va shaxsiy odatlarga bog'liq. Har xil sohadagi sportchilarning kunlik energiya sarflashi har xil.

Faoliyati davomida ko'p jismoniy yuklanishni talab qilmaydigan sportchilarda energiya sarflanishi erkaklar uchun 2800-3200 kkal.ni va ayollar uchun 2600-3000 kkalni tashkil qiladi.

Qisqa vaqtli, lekin yetarlicha jismoniy yuklama bilan bog'liq sport turlarida (akrobatika, gimnastika, suvga sakrash, og'ir atletika, figurali uchish va boshqalar), energiya sarflanishi erkaklar uchun 3500-4000 kkalni, ayollar uchun 3000-4000 kkal ni tashkil qiladi. 400 va 1500 m.ga yugurish, badminton, voleybol, futbol qo'l volani, tennis, zamonaviy beshkurash kabi sport turlarida kunlik energiya sarflanishi erkaklar uchun 4500-5500 kkal, ayollar uchun 4000-5000 kkal.

Uzoq vaqt davom etadigan kuchli jismoniy yuklama bilan bog'liq sport turlari (alpinizm, 10000 m ga yugurish, velopoygalar, eshkak eshish, chang'i poygalari, konkida yugurish sporti, marafon, sportcha yurish) anchagina energiya sarflanishi bilan tavsiflanadi: erkaklar uchun kun davomida 5500-6500 kkal, ayollar uchun 6000 kkal.

Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga bo'lgan talabni aniqlash

Energiyaga bo'lgan talabni jismoniy faollik energiyasi va asosiy almashinuv energiyasidan kelib chiquvchi quvvat sarflanishini hisoblash bilan aniqlash mumkin.

Asosiy almashinuv energiyasini aniqlashda quyidagi formuladan foydalanish mumkin.

Erkaklar uchun:

$$E = 66,5 + 13,75 \cdot V + 5 \cdot B - 6,76 \cdot Y;$$

Ayollar uchun:

$$E = 65,5 + 9,6 \cdot V + 1,8 \cdot B + 4,7 \cdot Y,$$

Bu yerda, E – asosiy almashinuv energiyasi, kkal,

V – vazn, kg; B- bo'y, sm;

Y – yosh, yil.

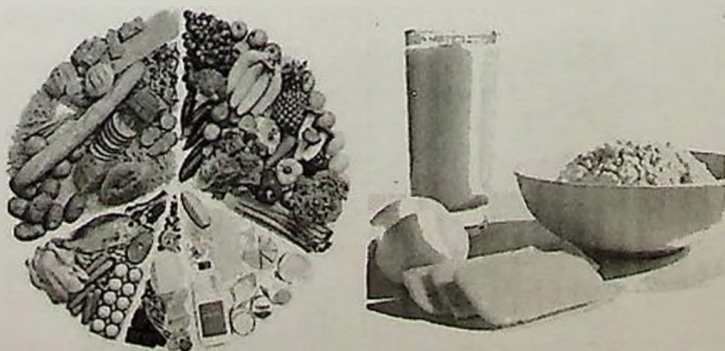
Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish

Sportdagi ishga layoqatlilikni yuqori darajada ushlab turish uchun ovqat mahsulotlari organizmga nafaqat kerakli miqdorda, balki hal qilish uchun optimal miqdorda bo'lishi kerak. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish formulasiga binoan "oqsillar, yog'lar, uglevodlar" nisbatlari 14:30:56.

Muvozanatlashtirilgan ovqatlanishning asosiy vazifasi – organizmni kerakli energiya miqdori bilan ta'minlash hisoblanadi. Tuziladigan ovqat ratsioni muvozanatlashtirilgan bo'lishi uchun energiyaga va asosiy nutriyentlarga bo'lgan miqdor va sifat talabini aniqlash kerak.

Energiya olishning asosiy manbasi uglevodlar va yog'lar hisoblanadi. Nutritsiologiyaning zamonaviy bosqichi faqatgina energiya va asosiy nutriyentlar miqdorini nazorat qilishni talab qilmaydi, balki ularning sifat tarkibi ham katta ahamiyatga ega: yog'lar tarkibining va oqsillar aminokislota tarkibining to'liqligi, oddiy va murakkab uglevodlarning optimal nisbatlari, bundan tashqari, vitamin va mineral moddalar tarkibi va miqdorini ham hisobga olish kerak.

8.3. Oqsillar, yog'lar, uglevodlar, va vitaminlar haqida umumiy ma'lumotlar



Sportchilarning oqsillarga bo'lgan talabi sport turi xususiyati, mashg'ulot jarayonining yo'nalishi va jismoniy yuklama hajmi bilan

belgilanadi. Oshqozon-ichak sohasida oqsil qonga so'riluvchi erkin aminokislotalarga tarqaladi va keyin organizm to'qimalari orqali to'qima tuzilishini, garmonlar, fermentlar qurilishi uchun ishlatiladi. Qonda erkin aminokislotalar miqdori organizm tomonidan doimiy darajada ushlab turiladi. Bizning organizmimiz aminokislotalarning bir qismini o'zi sintezlashtirishi mumkin. Ularni "o'rnini bosa oladigan", deb ataydilar.

Sakkizta aminokislotalarni organizm sintezlashtira olmaydi. Ularni "o'rnini bosolmaydigan" yoki "essensial" deb ataydilar. Ularga treonin, valin, leysin, izoleysin, metionin, fenilalanin, triptofan, lizin kiradi. Ular albatta ovqat bilan kirib kelishi kerak. O'rnini bosolmaydigan aminokislotalarga bo'lgan talab hamma odamlarda bir xil bo'ladi.

Mahsulotlardagi oqsil sifati aminokislotalar tarkibi bilan aniqlanadi. Odam talablariga javob beruvchi tarkib ideal hisoblanadi. Tarkibida essensial aminokislotalar kam yoki ulardan biri bo'lmagan mahsulot sifatli oqsil manbai bo'la olmaydi.

Bunday mahsulotlarga donli va dukkakli mahsulotlar kiradi. Muvozanatlashtirilgan me'yorda hayvon tarkibida 50% oqsillar bo'lishi kerak, chunki o'simlik tarkibida o'rnini bosolmaydigan aminokislotalar yetarli miqdorda bo'lmaydi.

Yog'lar



Yog'larning biologik baxosi, bir tarafdin, ularning yuqori kaloriyaligi bilan, boshqa tarafdin, odam organizmida sintezlanishi qiyin bo'lgan to'yinmagan yog' kislotalari borligi bilan aniqlanadi. Ovqat ratsionida yog'lar iste'mol qilishning me'yori sportchilar uchun sport turiga bog'liq holda tananing 1 kg massasiga 1,7 dan 2,4 gacha bo'ladi.

Hayvon yog'lari manbalari baliq, go'sht, sut, pishloq, qaymoqli yog' (sariyog') hisoblanadi. O'simlik yog'lari manbalari -yong'oqlar, pistalar, o'simlik yog'lari. Margarin o'simlik tarkibidan kelib chiqsa ham, fiziologik ta'siri bo'yicha hayvon yog'iga yaqin bo'ladi. Muvozanatlashtirilgan ratsionda o'simlik tarkibidan kelib chiqqan yog'lar hamma yog'larning 50-70% ni tashkil qilishi kerak.

O'simlik tarkibidagi yog'larda yarim to'yinmagan yog' kislotalari bo'ladi, hayvon yog'larida esa - to'yingan.

Agar parhez yog'lar kelishini chegaralasa, bunda albatta, hamma essensial yog' kislotalarini qo'shimcha kiritish zarur. O'rnini bosolmaydigan yog' kislotalari manbalari - yong'oqlar, o'simlik yog'i, baliq va baliq yog'idir.

Monoto'yinmagan yog' kislotalari zaytun, araxis yog'larida bo'ladi.

Yarim to'yinmagan omega-6- yog' kislotalari manbalari kungaboqar, makkajo'xori, soya va uzum donachalari yog'larida bo'ladi; omega-3 - yog' kislotalari manbai - baliq yog'i hamda o'simlik yog'larida (soya, funduk) bo'ladi.

Organizm uchun yarim to'yinmagan yog' kislotalari yanada qadrli bo'ladi. Ulardan ba'zilar o'rnini bosolmaydigan bo'ladi va albatta, ovqat bilan kirib borishi lozim. To'qima membranalari tuzilishi va funksiyasi ularning nisbatiga bog'liq, ulardan immunal jarayonlar nazoratchi moddalari tashkil bo'ladi. Baliq yog'i tarkibidagi yog' kislotalari miya va ko'z to'qimalari qurilishi uchun zarur.

Uglevodlar



Sportchilarning uglevodga bo'lgan talabi mashg'ulot va musobaqa vaqtida sarflanadigan quvvatga bog'liq. Uglevodlar bilan ta'minlanish me'yori 1 kg tana vazni uchun – 8,3-14,3g, bundan 64% kraxmalga va 36% saxaroza va glyukozaga to'g'ri kelishi kerak.

Sutka davomida 70g uglevod bilan ta'minlanishda qand bo'lagiga 250g.dan ortiq to'g'ri kelmasligi kerak. Qandni ko'p miqdorda iste'mol qilish qonda glyukoza tarkibining o'ta oshib ketishiga sabab bo'ladi. Ko'p miqdorda kraxmal iste'mol qilish jiddiy giperglikemiyaga olib kelmaydi. Chunki uning ta'minlanishi tarqalish va ovqat hazm qilish sohasida doimiy glyukoza so'rilishi bilan bog'liq.

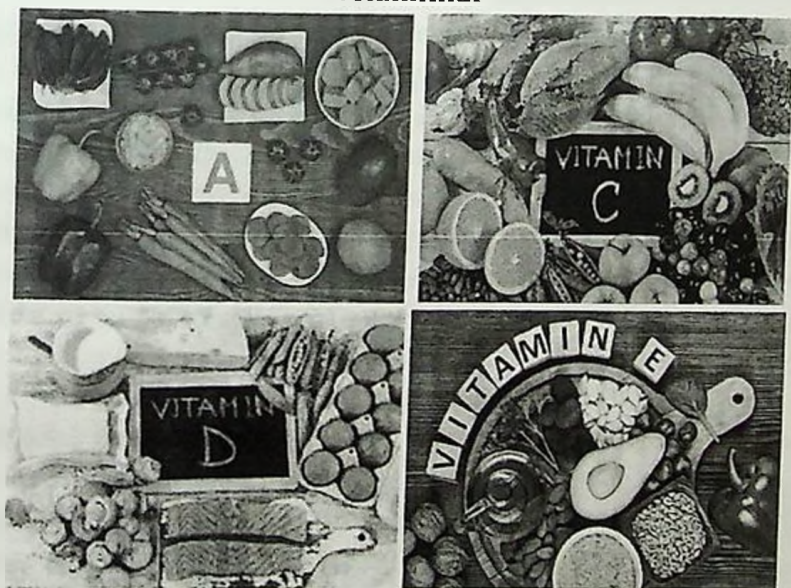
Uglevodlar - organizm uchun asosiy energiya manbai. Ularga bo'lgan talab ratsion umumiy energiyasining 50-60% ni tashkil etadi. Uglevodlar monosaxarid, disaxarid va polisaxaridlarga bo'linadi. Ovqat mahsulotlarida ko'pincha poli va disaxaridlar uchraydi, ular ovqat hazm qilish jarayonida monosaxaridlarga bo'linadi va keyin qonga so'riladi.

Ovqat tolalari almashinuvining zaharli mahsulotlari tarkibini kamaytiradi, qondagi xolesterin va mochevina tarkibining kamayishiga yordam beradi, ichakdagi ammiak bog'lanishini oshiradi. Ovqat tolalari manbalari - bug'doy boshloqlari, dag'al maydalangan undan qilingan non, karam, sabzi, lavlagi, har xil mevalardir.

Shuning uchun sportchilar ratsionida yangi sabzavotlardan salat, ikkinchi sabzavotli taomlar, donli mahsulotlardan garnirlar, yangi

mevalar bo'lishi kerak. Bundan tashqari sanab o'tilgan mahsulotlar nafaqat ovqat tolalari, balki vitaminlar manbalari hamdir.

Vitaminlar



Mushakning tezkor faoliyatida har xil vitaminlarga bo'lgan talab oshadi. Bu tushunarli, chunki vitaminlar kofermentlar tarkibiga kiradi; vitaminlar 100dan ortiq fermentlar tarkibida modda almashinuvida ishtirok etadi.

Mashg'ulot va musobaqalar mobaynida askorbinka kislotasi, tiamin, riboflavin, nikotinamid, tokoferolga bo'lgan talab oshadi. Lekin sportchilar ovqatlanishida vitaminlar miqdorini energiya sarflanishini hisobga olgan holda ko'rib chiqish kerak.

Masalan, har bir 1000kkalga vitaminlardan C-35mg, B₂-0,8mg, B₃-0,8 mg, B₅-70 mg, E-5 mg kerak bo'ladi. Vitaminlar ovqatlanishning tabiiy jihatlaridir.

Shu bilan birga, yuqori biologik faollikka ega bo'lgan holda, ular ishga layoqatni oshirish, charchashga qarshi kurashish, tezkor

mushaklar yuklanishidan keyingi dam olish davrida tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun kerak bo'ladi.

Suv-tuz almashinishi nazoratida sportchilar uchun ovqatlanishning zaruriy komponenti mineral moddalar hisoblanadi. Ularga bo'lgan talab ko'plab ter ajralishi kuzatiladigan sport turlarida ayniqsa ortadi. Eng avvalo, bu o'yinli sport turlariga tegishli. Bu sport turlari bilan shug'ullanishda kaliy va natriyga bo'lgan talab ortadi, ularning tarkibi kunlik ratsionda 20% dan ortiqroq ham bo'lishi mumkin.

Ayol sportchilarning organizmi metabolizmida ishtiroki yetarlicha keng va xilma-xil bo'lgan temirni talab qilishiga e'tibor berish kerak, uning yetishmovchiligi anemiyaning har xil turlarini keltirib chiqaradi.

Kunlik ratsionning har bir 1000 kkaliga 7-8 mg temir iste'mol qilish kerak. Lekin temir bo'yicha ovqatlanishning adekvatligi faqatgina iste'mol qilingan temirning mutlaq miqdori bilan emas, oshqozon-ichak yo'lida so'riladigan temir miqdori bilan aniqlanadi.

Ovqatda temir ikki xil tur bilan ko'rsatilgan: gemli va gemsiz. Temirning gemli turi organizmga juda yaxshi so'riladi, gemsiz turining so'rilishi qiyinroq kechadi. Yog', fosfor, fitin (dukkakli va donli mahsulotlarda), tananing (choyda) ko'plab miqdorlari gemsiz temir so'rilishini ancha to'xtatib qo'yadi. Aksincha, ovqatda go'sht, baliq, parranda oqsillari va har xil organik kislotalar, C vitamini bo'lishi gemsiz temir so'rilishini yengillashtiradi.

Sportchilar ovqatlanishida hayvon va o'simlik mahsulotlarini to'g'ri uyg'unlashtirish katta ahamiyatga ega. Sportchi ratsionining o'simlik mahsulotlari bilan boyitilishi chidamlilikni oshiradi. Shuning uchun yangi sabzavot va mevalar hissasiga bir kunlik ovqatlanish kaloriyasining 15-20%i to'g'ri kelishi kerak.

Sport mashqlarini bajarishda umumiy energiyaga talab sport turi va yuklanmaning davomiyligiga mos holda oshirilishi kerak.

Kunlik parhez va foydali elementlar

Mashg'ulotlar davomida kislorod qabul qilishining oshishi, to'qima zararlanishini chaqirishi mumkin bo'lgan erkin radikallar miqdorining oshirishi mumkinligi tufayli, ovqatlanishning kattalashgan ratsioni va antiokislitellar qo'shimchalari immunitet tizimi zaxirasini kattalashtirishi mumkin.

Shamollashni bartaraf qiluvchi moddalardan biri bu vitamin C. Multivitaminlar osonlik bilan bu elementga bo'lgan kunlik talabni ta'minlayotgan bir vaqtda, bu vitamin manbalari hisoblangan mahsulotlarni qabul qilmaslik to'g'ri emas.

Chidamlilik uchun sport turi bilan shug'ullanadigan atletlar, askorbinka kislotasining talab qilinadigan hissasini olish uchun bir kunda uch porsiyagacha yangi mevalar va ikki porsiyagacha sabzavotlar iste'mol qilishi mumkin.

Vitamin C ning eng yaxshi manbalari - shirin qalampir, sitrus mevalari (va ularning sharbatlari), qulupnay, kivi va brokkoli.

Kuchli immunitet tizimi uchun muhim komponentlar - bu sink, temir va vitamin B₆, B₁₂ kabi mikroelementlar. Bu komponentlarni o'z ichiga olgan mahsulotlarni har kuni to'g'ri va muvozanatlashtirib iste'mol qilish organizmni bu moddalar bilan yaxshi ta'minlanishini yaratadi. Bir vaqtning o'zida vitaminlar va minerallarni haddan ziyod iste'mol qilish immunitet tizimini xavf ostiga qo'yishi mumkin, ayniqsa, temir me'yorsiz iste'mol qilinganda.

Temir - chidamlilikni oshirishda ishlayotgan sportchilar uchun muhim mineral, lekin tarkibida temir bo'lgan qo'shimchalar me'yoriy tarzda, organizmda temir darajasini doimiy monitoringi bilan iste'mol qilinishi kerak.

Sinkning organizmning infeksiyalarga qarshilik qilish qobiliyatini tekshirishga oid izlanishlar natijasi taxminan 50/50 degan fikrda to'xtaldi.

Vitamin E - yana bir ma'lum antioksidant. Shuni nazarda tutish kerakki antioksidantlarning katta dozalari immunitet tizimi uchun xavfli. Ko'p ekspertlar 200IV dozasi xavfsiz, deb hisoblaydilar.

Asosiy oziq antioksidantlari quyidagilar: vitamin C, vitamin E, beta-karotinlar, selen, sink, flavonoidlar.

Erkin radikallar keksayishni tezlatadi, shikastlanish va kasalliklar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Ular sport natijalarini susaytiradilar. Antioksidantlar to'qima komponentlarini erkin radikallardan himoya qilish vazifasini bajaradi.

Mashg'ulotlarga xos tarzda ovqatlanish strategiyasi

Mashg'ulotlar va musobaqalar vaqtida sportchi uchun optimal ratsion tuzish vaqtida sport turi xususiyati, tayyorgarlik bosqichi, sog'liq holati va sportchi organizmining individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlarini hamda uning shaxsiy did va ovqatlanishidagi odatlarini hisobga olish kerak. Bularning hammasi sportda yanada yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

To'g'ri ovqatlanish va vitamin, mikroelementlar adekvat miqdorini iste'mol qilish tartibini ishlab chiqishda ovqatlanishning yaxshi asoslangan strategiyasi juda muhim. Immunitet tizimiga mashg'ulotlarning salbiy ta'siri stress garmonlari o'lchamining oshib ketishi bilan bog'liq.

Shuning uchun mashg'ulot davridagi ovqatlanish strategiyasi bu garmonlar konsentratsiyasini pasaytirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Murakkab mashg'ulotdan keyin tiklanish jarayonini boshlash uchun "yonilg'i" zaxiralarini 10-15g sifatli oqsil qatorida 50-75g uglevodlarni iste'mol qilgan holda to'ldirish zarur. Bu ayniqsa muhim, chunki og'ir mashg'ulotdan keyin odatda, bir necha soat davomida immunitet funksiyasi pasayishi kuzatiladi.

Shuning uchun o'sha vaqt davomida shamollash belgilari bo'lgan odamlar bilan muloqot qilishdan qochish kerak.

Immunitet tizimini me'yorda ushlab turish uchun stresli holatlar hamda doimiy sog'lom uyquni nazorat qilish juda muhim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Asosiy adabiyotlar

1. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. М.: ФиС 2011.
2. Правила игры в бадминтон. Составлены на основе «Правил игры в бадминтон», введенных в действие общим собранием IBF с 6 мая 2006 г.
3. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. /Основы спортивного бадминтона. М.: ФиС, 2010
4. Смирнов.Н. Бадминтону учебник для вузов М, 2011
5. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра Бадминтон. Учебно-методическое издание. – М., 2009.
6. Жбанков О.В./«Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
7. Pulatov SH.A., Pulatov F.A., Isroilov SH.SH. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Badminton. // O'quv-qo'llanma. T.: "Barkamol fayz media", 2017. - 268 bet.
8. Savatyugin O.M., G'aniyeva M.Yu., Suleymanova S.F. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma / 2017 yil.
9. Жбанков О.В./«Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
10. Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2010
11. John Edwards – Badminton Technique, tactics, training. TehCrowoodPressLtd 2014. – 96p

Qoshimcha adabiyotlar

12. O'zbekiston Respublikasining Qonuni "Ta'lim to'g'risida". //LexUz. O'zbekiston Respublikasi Qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. 2020 yil.
13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-414-sonli qarori "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash

hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida". //LexUz. 03.11.2022.

14. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi.T.: "O'zbekiston", 2019.

15. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan milliy yuksalish sari. T.: "O'zbekiston", 2019.

16. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 118-son qarori "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Kontsepsiyasi". 13.02.2019.

17. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. 24.01.2020.

18. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son farmoni. 24.01.2020.

19. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash 203 bet Toshkent-2009

20. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М. Олимпия – ПРЕСС, 2006. 272 с.

21. Саламов Р.С. Спорт машгулотларини назарий асослари – Т.ЎзДЖТИ, 2005, 238 б.

22. Pulatov Sh.A. Ummatov A.A. Pulatov F.A. Voleybol. // O'quv uslubiy qo'llanma. – Toshkent 2017, 131.

23. Axmedova M.E "Pedagogika nazariyasi va tarixi" o'quv qo'l. T Tafakkur-bo'stoni 2011 y.

24. Xo'jayev F. Usmonxo'jayev T. "Boshlang'ich snflarda jismoniy tarbiya" o'quv qo'llanma T. O'qituvchi 1996 y.

25. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

26. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена М., 1988 й.

27. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта в системе подготовки спортсменов. – Киев 1999. 318 с.

28. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. 294 с.

29. V.I. Lyax (1999), P.Hirtz (1995), W.Ljach (1997) Ilmiy tadqiqot ishlari.

30. Volkov L.V. (1981) Ilmiy tadqiqot ishlari.

31. SH. I. Allamuratov Fiziologiya va sport fiziologiyasi (Kasb-hunar kollejlari uchun darslik 216 b.) Toshkent 2010

32. Almatov K. T., Klemesheva L. S., Allamuratov Sh. I. Ulg'ayish fiziologiyasi. — T.: Universitet. 2004.

33. A.A.Tolametov. Sport fiziologiyasi / Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. - T "Yangi asr avlodi" 2010. 156 b.

Internet saytlari

35. www.lex.uz - O'z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi

36. www.ziynet.uz - Ziynet milliy ijtimoiy - ta'lim axborot tarmog'i

37. www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal

38. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. BADMINTON SPORT TURINING KELIB CHIQISH TARIXI	
HAMDA RIVOJLANISH BOSQICHLARI	5
1.1. Badmintonning xalqaro miqyosida rivojlanishi	8
1.2. O'zbekistonda badmintonning rivojlanishi.....	13
II BOB. BADMINTONCHILARNING UMUMIY JISMONIY	
TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH.	16
2.1. Badmintonchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi to'g'risida tushuncha.....	16
2.2. Mashg'ulotni boshqarishda murabbiyning o'rni.....	20
2.3. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni haqida tushuncha	22
2.4. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari.....	26
2.5. Badmintonchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish.....	29
2.6. Badmintonchilarning kuch sifatini rivojlantirish.....	32
2.7. Badmintonchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish.....	36
2.8. Badmintonchilarning chaqqonlik sifatini rivojlantirish.....	44
2.9. Badmintonchilarning chidamlilik sifatini rivojlantirish.....	46
2.10. Badmintonchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish.....	52
III BOB. BADMINTON MAYDONI VA SPORT JIHOZLARI HAQIDA	
MA'LUMOT.....	57
3.1. Badminton o'yini uchun maydon o'lchamlari.....	57
3.2. Badminton raketkasini kelib chiqish tarixi, zamonaviy raketkalarining og'irligi va o'lchamlari.....	59
3.3. Zamonaviy volan turlari va tarkibiy tuzilmasi haqida tushuncha.....	64
IV BOB. BADMINTON O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI, TEXNIK	
TAYYORGARLIK VA UNI RIVOJLANTIRISH.....	70
4.1. Badminton raketkasini to'g'ri ushlash texnikasi va uni rivojlantirish.....	70
4.2. Volanni qabul qilish texnikasi haqida tushuncha.....	75
4.3. Sportchining turish xolatiga qarab beriladigan zarba turlariga tarif.....	79
4.4. Volanni o'yinga kiritish texnikasi va uni rivojlantirish.....	84
4.5. Badmintonda texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.....	91
4.6. Badmintonchilarning texnik harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar.....	115
4.7. Badmintonchilarning maydon bo'ylab harakatlanish texnikasi.	

.....	122
V BOB. BADMINTONCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH.....	129
5.1. Badminton o'yin taktikasi, taktika haqida tushuncha va taktikaning vositalari hamda usullari (yakka, juftlik taktik harakatlari).	129
5.2. Yakkalik o'yin taktikasi.....	132
5.3. Juftlik o'yin taktikasi.....	142
5.4. Aralash juftlik o'yin taktikasi.....	147
5.5. Badminton mashg'uloti va uni o'tkazishning umumiy asoslari.	151
5.6. Badmintondagi texnik-taktik atamalar.....	159
VI BOB. O'YIN QOIDALARI VA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH	165
6.1. Badminton o'yin qoidalar haqida tushuncha.....	165
6.2. Hakamlar hayati va ularning vazifalari.....	172
VII BOB. SPORT MAKTABLARIGA YOSH SPORTCHILARNI QABUL QILISH VA ULARGA MASHG'ULOTLAR OLIB BORISH.	196
7.1. Yosh sportchilarga mashg'ulot olib borish tizimi haqida tushincha.....	196
7.2. Yosh badmintonchilarni sport maktablariga saralash jarayonining nazariy uslubiy asoslari.....	199
7.3. Yosh sportchilarni mashg'ulotlarga moslashish jarayoni haqida nazariy tushinchalar.....	209
VIII BOB. BADMINTON BILAN SHUG'ULLANISHDA XAVFSIZLIK TEKNIKASI VA OVQATLANISHI BO'YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR.....	215
8.1. Badminton bilan shug'ullanganda xavfsizlikka qo'yiladigan umumiy talablar.....	215
8.2. Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga bo'lgan talabni aniqlash.....	217
8.3. Oqsillar, yog'lar, uglevodlar, va vitaminlar haqida umumiy ma'lumotlar.....	219
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	227
MUNDARIJA.....	230

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ	
БАДМИНТОНА	5
1.1. Развитие бадминтона на международном уровне	8
1.2. Развитие бадминтона в Узбекистане	13
ГЛАВА II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БАДМИНТОНИСТОВ И ЕЕ РАЗВИТИЕ	16
2.1. Понятие об общей физической подготовке бадминтонистов	16
2.2. Роль тренера в управлении тренировочным процессом	20
2.3. Задачи и содержание физической подготовки	22
2.4. Средства и методы физической подготовки	26
2.5. Развитие физических качеств бадминтонистов	29
2.6. Развитие силы бадминтонистов	32
2.7. Развитие быстроты бадминтонистов	36
2.8. Развитие ловкости бадминтонистов	44
2.9. Развитие выносливости бадминтонистов	46
2.10. Развитие гибкости бадминтонистов	52
ГЛАВА III. ИГРОВОЕ ПОЛЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ	
БАДМИНТОНА	57
3.1. Размеры игровой площадки для бадминтона	57
3.2. История возникновения ракетки, вес и размеры современных ракеток	59
3.3. Виды современных воланов и их конструктивные особенности	64
ГЛАВА IV. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БАДМИНТОНА, ТЕХНИЧЕСКАЯ	
ПОДГОТОВКА И ЕЕ РАЗВИТИЕ	70
4.1. Техника правильного хвата ракетки и ее развитие	70
4.2. Понятие о технике приема волана	75
4.3. Характеристика ударов в зависимости от положения спортсмена	79
4.4. Техника ввода волана в игру и ее развитие	84
4.5. Общие основы выполнения технических действий в бадминтоне	91
4.6. Подвижные игры, направленные на развитие технических действий бадминтонистов	115
4.7. Техника передвижения бадминтонистов по площадке	122
ГЛАВА V. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТОВ И	
ЕЕ РАЗВИТИЕ	129

5.1. Понятие о тактике игры в бадминтон, средства и методы тактики (одиночные и парные тактические действия)	129
5.2. Тактика одиночной игры	132
5.3. Тактика парной игры	142
5.4. Тактика смешанной парной игры	147
5.5. Общие основы организации тренировочного процесса	151
5.6. Техническо-тактические термины в бадминтоне	159
ГЛАВА VI. ПРАВИЛА ИГРЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВА-	
НИЙ	165
6.1. Понятие о правилах игры в бадминтон	165
6.2. Судейский корпус и их обязанности	172
ГЛАВА VII. ПРИЕМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫЕ	
ШКОЛЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	196
7.1. Понятие о системе тренировок для юных спортсменов ...	196
7.2. Теоретико-методологические основы отбора юных бадминтонистов в спортивные школы	199
7.3. Теоретические представления о процессе адаптации юных спортсменов к тренировкам	209
ГЛАВА VIII. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО	
ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПИТАНИЮ ПРИ ЗАНЯТИЯХ	
БАДМИНТОНОМ	215
8.1. Общие требования по обеспечению безопасности при занятиях бадминтоном	215
8.2. Определение потребности в энергии методом расчета энергозатрат	217
8.3. Общие сведения о белках, жирах, углеводах и витаминах	219
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	227
СОДЕРЖАНИЕ	230

CONTENTS

INTRODUCTION	3
CHAPTER I. THE ORIGIN AND STAGES OF DEVELOPMENT OF BADMINTON	5
1.1. Development of badminton at the international level	8
1.2. Development of badminton in Uzbekistan	13
CHAPTER II. GENERAL PHYSICAL TRAINING OF BADMINTON PLAYERS AND ITS DEVELOPMENT	16
2.1. Concept of general physical training of badminton players	16
2.2. The role of the coach in managing the training process	20
2.3. Tasks and content of physical training	22
2.4. Means and methods of physical training	26
2.5. Development of physical qualities of badminton players	29
2.6. Development of strength in badminton players	32
2.7. Development of speed in badminton players	36
2.8. Development of agility in badminton players	44
2.9. Development of endurance in badminton players	46
2.10. Development of flexibility in badminton players	52
CHAPTER III. BADMINTON COURT AND SPORTS EQUIPMENT	57
3.1. Dimensions of the badminton court	57
3.2. History of the badminton racket, weight and dimensions of modern rackets	59
3.3. Types of modern shuttlecocks and their structural features	64
CHAPTER IV. BASICS OF BADMINTON TECHNIQUE, TECHNICAL TRAINING AND ITS DEVELOPMENT	70
4.1. Technique of correct racket grip and its development	70
4.2. Concept of shuttlecock receiving technique	75
4.3. Classification of strokes depending on the athlete's stance	79
4.4. Technique of serving the shuttlecock and its development	84
4.5. General principles of performing technical actions in badmin- ton	91
4.6. Movement games aimed at developing technical actions of badminton players	115
4.7. Technique of moving across the court	122
CHAPTER V. TACTICAL TRAINING OF BADMINTON PLAYERS AND ITS DEVELOPMENT	129
5.1. Concept of badminton tactics, means and methods of tactics (singles and doubles tactical actions)	129
5.2. Tactics of singles play	132
5.3. Tactics of doubles play	142

5.4. Tactics of mixed doubles play	147
5.5. General principles of organizing the training process	151
5.6. Technical and tactical terms in badminton	159
CHAPTER VI. GAME RULES AND ORGANIZATION OF COMPETITIONS	165
6.1. Concept of badminton game rules	165
6.2. Judges' panel and their duties	172
CHAPTER VII. ADMISSION OF YOUNG ATHLETES TO SPORTS SCHOOLS AND ORGANIZATION OF TRAINING	196
7.1. Concept of the training system for young athletes	196
7.2. Theoretical and methodological foundations of selecting young badminton players for sports schools	199
7.3. Theoretical concepts of the adaptation process of young athletes to training	209
CHAPTER VIII. BASIC METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS ON SAFETY TECHNIQUES AND NUTRITION IN BADMINTON	215
8.1. General safety requirements in badminton	215
8.2. Determining energy requirements by calculating energy expenditure	217
8.3. General information on proteins, fats, carbohydrates, and vitamins	219
LIST OF REFERENCES	227
CONTENTS	230

J.J. Mahmaraimov

BADMINTON IXTISOSLIGIGA KIRISH

o'quv qo'llanma

Muharrir: Erhanova N.A

Musaxxix: Ro'ziyeva Z

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. List. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372

Bosishga ruxsat etildi: 19.08.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Cambria" garniturası.

Shartli b/t 13,6. Nashr hisob t 14.2

Adadi 30 dona. 35-buyurtma

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ.

nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy,

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46

ISBN 978-9910-8287-0-6



9 789910 828706