

FA8.9
B 13

Abduxakimov A.A., Salimov U.Z.,
Badalova B.U., Nizamov M.M.,
Zaxidov A.X.



B A D M I N T O N



TOSHKENT

7A8.9

B 13

178/01221/8

BADMINTON

o'quv-uslubiy qo'llanma

TOSHKENT – 2017



UO'K 796.344(075.32)

KBK 75.565ya721

B 18

Badalova B.U.

BADMINTON / Abduxakimov A.A., Salimov U.Z., Badalova B.U., Nizamov M.M., Zaxidov A.X. – Toshkent: ILMIY – TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 136 b.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus kasb – hunar ta'limi markazi, Axborot metodik xizmati, O'zbekiston "Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati, O'zbekiston Badminton federatsiyasi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti hamkorligida ishlab chiqildi.

ISBN 978-9943-4700-8-8

Mualliflar:

Abduxakimov A.A. - O'zbekiston Badminton federatsiyasi raisi.
Salimov U.Z. - O'zbekiston Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati Markaziy kengash raisi

Badalova B.U. - O'zDJTI "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrası o'qituvchisi.
Nizamov M.M. - Badminton bo'yicha murabbiy.
Zaxidov A.X. - O'zbekistonning Badminton bo'yicha federatsiyasining yetakchi mutaxassisi.

Taqrizchilar:

Usmonxo'jayev T.S. - Pedagogika fanlari doktori, professor.
Kerimov F.A. - Pedagogika fanlari doktori, professor.

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg'or xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda oliy ta'lim muassasalarining talabalari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilariga to'g'arak mashg'ulotlari o'tkazish uchun mo'ljallangan bo'lib, badmintonning asosiy mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Asosiy e'tibor, badmintonda usullarni bajarish, ularni texnik-taktik tomondan to'g'ri qo'llay olishga qaratilgan bo'lib, undagi rasmlar shug'ullanuvchilar uchun samarali o'zlashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi.

ISBN 978-9943-4700-8-8

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-uslubiy kengashining 2016-yil 28-iyuldagi 4-sonli majlisida muhokamadan o'tgan va nashrga tavsiya etilgan. (2016-yil 28-iyul 4-sonli bayonnomaj)

© BADALOVA B.U., 2017

© ILMIY – TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2017

SO‘Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqorasining jismoniy hamda ma’naviy kamolotini ta’minlash asosidir.

Milliy g‘oya asosida yosh avlodning ma’naviy – ma’rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni mulohaza qilish hamda mustahkamlashni, sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma’naviyat, yaxshilik va gumanizm g‘oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O‘zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo‘shish, bozor munosabatlariga o‘tish konsepsiyasi bilan bevosita bog‘liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug‘ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o‘quvchi-yoshlarning bo‘sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllari ta’minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O‘zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog‘lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo‘nalishga aylandi.

O‘zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o‘tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo‘lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, badminton va

boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E'tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrda "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish dasturini tuzish to'g'risida"gi farmoni rahbariyatning o'sib kelayotgan avlod, uning jismoniy rivojlanishi to'g'risida g'amho'rlikning yana bir namunasidir. Bizningcha, farmon bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo'lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo'l ochadi, shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug'illanishning erta davrlaridanoq eng iqtidorli yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta'limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o'quvchi-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'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov ta'kidlaganidek, o'z salomatligi haqida g'amho'rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish lozim. Muhimi kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj

shakllanmoqda. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi, uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi-yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishi, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutadi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning fikricha, kollej va litseylardagi mavjud "an'anaviy" jismoniy tarbiya tizimi o'sib kelayotgan organizmning harakat faolliligiga bo'lgan ehtiyojni mustaqil qondira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish va yuzaga kelgan ziddiyatlarni hal etish maqsadida ayrim mutaxassislar o'quvchi-yoshlarning harakat qobiliyatlarini hamda jismoniy

sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv (qulay) davrlarda tanlab yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanishni taklif etadilar.

Agar o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil oluvchi o'quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to'g'ri kelishini e'tiborga olsak, bu vaziyat alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamolikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur etkazadi va mashg'ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga, o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashga ko'maklashuvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o'quv jarayondir.

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

Taklif etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o'quvchi-yoshlar o'rtasida ushbu sport turining yanada ommalashuviga yordam beradi.

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirining birinchi o'rinbosari,
texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov*

I-BOB. BADMINTONNING PAYDO BO'LISHI

Badminton – eng qadimgi o'yinlardan biridir. Sport tarixchilari badmintonga o'xshash o'yin bir necha ming yillar avval dunyoning bir qator mintaqalari, ya'ni Gretsiya, Xitoy, Yaponiya, Hindiston va Afrika mamlakatlarida mavjud bo'lgan, degan fikrni olg'a suradilar. Zamonaviy badmintonning ildizi Angliyadir, u esa qadimgi hindlarning "pune" yoki "peona" deb nomlanuvchi o'yindan kelib chiqqan. Hindistonda xizmat qilgan ingliz mustamlaka qo'shinlarining zobitlari bu o'yinga qiziqib qoladi va vataniga qaytib, bu yyerda ham bu o'yinni o'ynaydilar. Sport o'yinlarining tarafdori Lord Boford va Londondan uzoqda bo'lmagan Badminton shahrida badmintonchilar turnirini tashkil qildi. Bu 1873-yilda bo'lgan edi va buni sport tarixchilari zamonaviy sport badmintoniga asos solingan yil deb hisoblaydilar va o'yin turnir bo'lib o'tgan shaharning nomini oldi. To'rt yil o'tgandan so'ng Angliyada o'yinning ilk qoidalarini belgilab olgan klub tashkil qilindi. Uning ko'p paragraflari hozirgi kungacha saqlanib qolgan. Albatta, birinchi turnirlar o'ziga xos xarakterga ega edi. Erkaklar klub nizomiga ko'ra, o'sha paytdagi urfda bo'lgan kiyimda chiqishlari lozim edi, ya'ni qora syurtuk (erkaklarning uzun belburma kamzuli) va poshnali etiklarda. Ayollar esa, uzun yubka va keng, rangli shlyapalarda o'ynashga ruxsat berilgan.

Angliyadagi birinchi badminton klubi 1875-yilda tashkil qilindi, 1877-yilda esa, bu yerda ilk qoidalar yozildi. Badminton Assotsiatsiyasining birinchi prezidenti qo'mondon Dolbi bo'ldi, u yangi qoidalarni yaratishda faol ishtirok etdi. 1893-yilda Angliya badmintoni Assotsiatsiyasi o'yinning rasmiy qoidalarining birinchi tartibi, ya'ni reglamentini e'lon qildi.

Badminton bo'yicha birinchi rasmiy turnir 1898-yilning martida bo'lib o'tdi. 1-yildan so'ng 1899-yilning aprelida Angliyada mamlakatning birinchi 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.

1.2. Xalqaro badminton rivoji



Badmintonning xalqaro federatsiyasi (BWF – Badminton World Federation) 1934-yilning 5- iyulida tashkil topgan.

Prezident: d-r Kang Yong Djong.

Bosh kotib: Styuart Bore.

Uning birinchi a'zo va asoschilari bu Kanada, Daniya, Angliya, Frantsiya, Irlandiya, Niderlandiya, Yangi Zelandiya, Shotlandiya va Uels.

Hozirgi paytda mazkur federatsiyaga 148 ta milliy tashkilot a'zodir. Federatsiya vazifalariga turli musobaqalar o'tkazish kiradi. Erkak guruhleri orasida 3 yilda 1 marotaba o'tkaziladigan norasmiy jahon chempionati bu Tomas Kubogidir. Ilk bor bu musobaqa 1948-yilda bo'lib o'tgan. Bu turnir IBF birinchi prezidenti angliyalik Jorj Tomas sharafiga bag'ishlangan. Ayollar o'rtasida 1955-yildan beri o'tkazilib kelinadigan Uber Kubogi nomli bosh guruh musobaqasidir.

Yevropaning yolg'iz chempionati ilk bor 1968-yilda, guruh chempionati esa 1972-yilda bo'lib o'tdi. Odatda, badminton bo'yicha milliy jamoalar o'rtasidagi uchrashuvlar yolg'iz, juft va aralash matchlardan iborat. Jahonning birinchi chempionati 1977-yilda Shvedsiyaning Malmyo shahrida bo'lib o'tdi.

1992-yilda Barsilonadagi Olimpia o'yinlarida badminton Yozgi Olimpiada dasturiga kiritildi. 1922-yildan boshlab, badminton olimpia sport turidir. Badminton to'rda to'silgan kortda

o'ynaladi, bunda raketka yordamida volanni bir-biriga uzatiladi, va bunda raqib volanni ushlay olmasligi g'alaba hisoblanadi. Sport badmintonida vazifa volanni raqib kortiga kirgizish yoki volanni raqibning kort maydoni chetiga chiqarishdir. O'yinchi volanni raqibga emas, raqibi bo'lmagan maydon burchagiga yuborishga harakat qiladi. Badminton juda tezkor va dinamik o'yin, bu yerda volan uchishining eng yuqori tezligi 400 km/dan ziyod.

1.3. O'zbekistonda badmintonning rivojlanishi



Mustaqillik yillarida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ahamiyatli muvaffaqiyatlarga erishildi va bu yerda sportning ham milliy turlari va xalqaro turlarining ommalashuvi va rivojlanishiga katta e'tibor qaratilmoqda.

O'zbekiston Respublikasida badmintonning keyingi rivojlanishi maqsadida hamda aholi orasida hayotning sog'lom 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.

Qisqa muddatlarda poytaxtda va respublikamizning mintaqalarida badminton bilan shug'ullanish uchun baza va markazlar yaratildi. Andijon, Buxoro, Jizzax, Qashqadaryo, Namangan, Navoiy, Sirdaryo, Farg'ona, Xorazm viloyatlari va Toshkent shahrining badminton bazalarida yosh badmintonchilarning faol tayyorgarligi amalga oshirilmoqda.

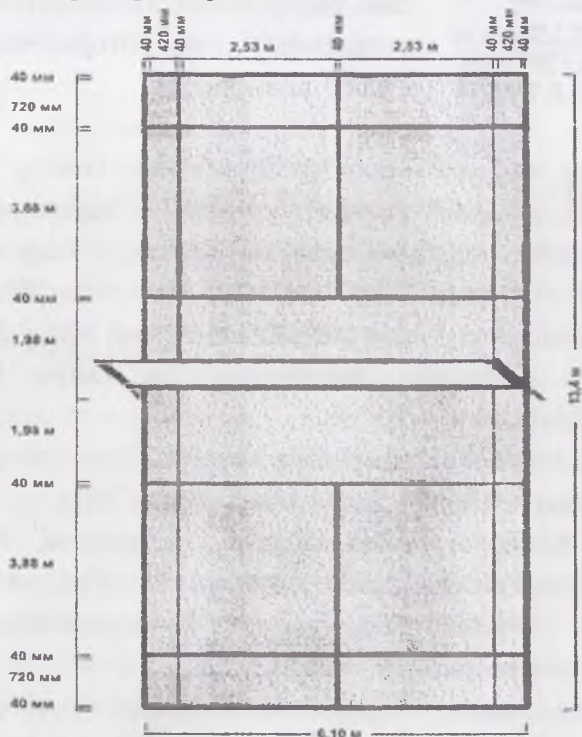
Hozirgi kunda respublikada 20 mingdan ortiq insonlar badminton bilan shug'ullanadi, ulardan 10 nafar sport ustasi va 35

nafar sport ustasiga nomzodlar mavjud. O'zbekiston badmintonchilarining asosiy maqsadi bu qit'a va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokdir.

O'zbekiston badminton federatsiyasi tarkibi: rais - A.Abduhakimov; a'zolar – A.Karimov, A.Yunusov, O.Savatyugin va N.Kurmanbayeva.

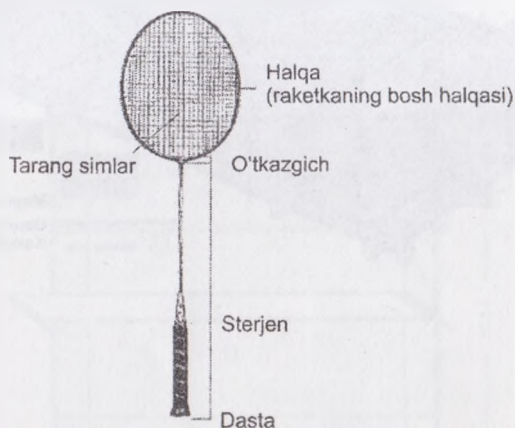
1.4. Badmintondagi asosiy jihozlar

O'yin uchun maydon: chiziqlar oq yoki boshqa aniq ko'rinadigan bo'yoq bilan chiziladi. Agar ikki maydon yonma-yon joylashgan bo'lsa, unda ular orasidagi masofa 1 metrdan kam bo'lmasligi lozim. Uzunasiga joylashgan maydonlar orasidan bir xil rangdagi fon, odatda, to'q yashil rangdagi fon bo'lishi lozim. Zaldagi polning rangi to'q bo'lishi lozim.



O'yin kattaligi 13,4x5,18 metrli maydonda bo'lib o'tadi. Juft o'yin uchun esa 13,4 (11,88 to'p uzatishdan oldin) x6,10 metrli maydonda bo'ladi. To'ring balandligi 1,55 metr tayanchlar oldida, 1,524 metr markazda, chunki to'r markazda biroz egilgan holatda bo'ladi; To'r yuqorida 7,5-8 sm li tasma bilan cheklangan, undan tasma o'tkaziladi. 4 sm kenglikda bo'lgan chiziqlar maydonga yorqin oq yoki sariq bo'yoq bilan chiziladi va u aynan o'zi cheklagan maydon qismining ajralmas bo'lagidir (masalan, shu chiziqda turib, to'p uzatish taqiqlangan). To'rdan 1,98 metr masofada to'p uzatish chizig'i joylashgan, to'p uzatish chizig'i va orqa chizig'i orasida to'p uzatish hududi joylashgan. Markaziy chiziq to'p uzatish hududini o'ng va chap hududlarga ajratadi.

1.5. Raketka



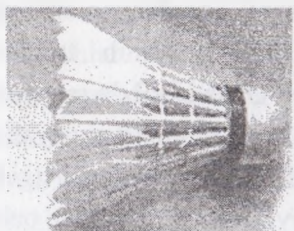
Raketkalar ilk bor yog'ochdan tayyorlangan. Zamonaviy raketkalar turli materiallardan tayyorlanadi: ko'mir plastikdan alyuminiygacha, po'lat va titandan, ular tufayli bu asbob to'p uzatish yuklamalari hamda simning tarangligiga chidamlidir. Mohir o'yinchilar uchun raketkalar odatda, ko'mirtola asosidagi

kompozitsion materiallardan tayyorlanadi va ular ichiga boshqa materiallardan tuzilishga oid unsurlar qo'shiladi. Havaskor va endigina sport bilan shug'ullanishni boshlaganlar uchun raketkalarini "uchlik", ya'ni ko'z bilan ko'rinib turgan T-shaklidagi tugun bilan ajratish mumkin. O'rta hisobda raketkaning og'irligi 70-100 grammni tashkil qiladi. O'yin xususiyatlariga ta'sir etuvchi raketkalarining asosiy fizik tavsiflariga og'irligi bilan bir qatorda, og'irlik markazi joylashuvi (ya'ni, balans), tayoqchani qattiqligi, obod (to'g'in)ning egilishga bo'lgan qattiqligi hamda tayoqchani aylanishga bo'lgan qattiqligi kiradi. Aksariyat hollarda, bu tavsiyalarga bog'liq ravishda bitta raketka o'yinning hujum va kuchli uslubiga ega bo'lgan o'yinchilarga tavsiya etilsa, boshqalarga, ya'ni ko'proq himoyalalanuvchi taktik tuzilmalardan foydalanadigan o'yinchilarga boshqa xususiyatlarga ega bo'lgan raketkalar tavsiya etiladi. Mohir sportchilar uchun mo'ljallangan raketkalarining model turlarida bir model ichida og'irligi bir necha grammga farqlanuvchi hamda raketkani ushlaydigan dastasining turli qalinligiga ega bo'lgan raketkalar farqlanadi. Mohir o'yinchilarning aksariyati raketkani ushlab turadigan joyiga maxsus o'ramlar, ya'ni "grip" deb nomlanuvchi o'ramlardan foydalanadilar, bu raketkani ushlash ustidan eng yaxshi nazoratni ta'minlab beradi.

1.6. Volan

Volanlarning ikki turi mavjud: plasmaza va patlilar, ya'ni tabiiy. Plastik volanlarni havaskorlar uchun hamda mashg'ulotning ba'zi bir turlari, ya'ni plastik volanlarning asosiy afzal tarafi bo'lgan uzoq muddatga yaroqliligi talab qilingan sport mashg'ulotlar turlari uchun tavsiya etiladi. Plastik volanlarni uchish tavsiflari patli volanlarning tavsiflaridan farq qiladi. Odatda, mohir sportchilarning musobaqa va mashg'ulotlari uchun standart sifatida patli volanlar olinadi. Aksariyat hollarda, sport

musobaqalari reglamentida patli volanning muayyan markasi yoki seriyasi belgilab beriladi.



Plastik volan (probka yoki sintetik) tarzda yasalgan bosh qismidan va unga mustahkamlangan plastik “yubka”dan iborat. Patli volan 16 ta g‘oz patidan tayyorlangan bo‘ladi hamda uning probkalik bosh qismi yupqa layk teri bilan qoplanadi. Patlar bosh qismining doirasi bo‘yicha yopishtirilib, ip bilan o‘raladi va ular ham yopishtiriladi. Volanning og‘irligi 5 gramm. Ishlab chiqarishda volanlarning uchish tezligi va traektoriyasi bo‘yicha, navlar bo‘yicha bo‘linadi va ajratiladi. Navlar bo‘yicha ajratish natijasi bo‘yicha turli guruhlar turli nom oladi, ular volanning ham qobig‘iga (bunda 3-6-12 donadan iborat), ham volanning o‘ziga yoziladi (masalan, volanning bosh qismining ichki tomonida yopishtirilgan qog‘ozlar bilan yoki pat yoki plastik yubka bilan birlashgan qismining chetida rangli chiziqlar bilan belgilanadi).

Bitta matchda mohir o‘yinchi bir qancha patli volanlardan foydalanadi: 24 ta, 36 ta volan ishlatiladi. Ekstra-klass sportchilar esa bundan ko‘p ishlatadi. Volanlar ularga raketkaning cheti bilan to‘p uzatilganda ko‘proq shikastlanadi, bunday to‘p uzatishlar doimo texnikaviy xatolar natijasi bo‘lib, endi shug‘ullanishni boshlagan sportchilarga xosdir. Ammo texnikasi yuqori sifatli bo‘lgan holatda ham volanlarga beriladigan to‘p uzatish va yuklamalar shu qadar kuchliki, ular tezda bosh qismi bilan patlarni birlashish qismini siljitadi yoki patlarni alohida sinishiga olib keladi, bu esa, uchish traektoriyasida darhol o‘z oqibatini ko‘rsatadi.

II-BOB. O'YIN QOIDALARI

Qur'a tashlash. Match boshlanishidan oldin qur'a tashlash olib boriladi: qur'a tashlashda yutib olgan tomon to'p uzatishni yoki qabul qilishni tanlaydi va shu bilan birga, kort maydonining u yoki bu tomonida o'yinni boshlashni tanlaydi. Qur'a tashlashda yutqizgan tomon bundan so'ng qolgan tanlovni amalga oshiradi. Match boshlanishidan oldin ishtirokchilarga badanni qizdirib olishi uchun 2 daqiqa vaqt beriladi.

Hisob. Match 3 geymdan iborat bo'ladi va 2 ta geymda g'alaba qozongunga qadar o'tkaziladi. Birinchi bo'lib 21 ochkoni qo'lga kiritgan tomon geymni yutadi. Hisob "20-20" bo'lganida, 2 ochko farqqa ega bo'lgan birinchi tomon geymda g'olib hisoblanadi. Hisob "29-29" bo'lganida, 30 ochkoni yutgan tomon geymni yutadi. Geymni yutgan tomon keyingi geymda birinchi bo'lib to'p uzatishni amalga oshiradi.

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 to'plagan bo'lsa.

To'p uzatish. To'g'ri to'p uzatilganda: biron-bir taraf to'p uzatishni bajarilishida haddan ziyod ushlab qolmasligi lozim, bunda to'p uzatuvchi va qabul qiluvchi o'yinchilar to'p uzatishga tayyor bo'ladi. Raketkani to'p uzatish vaqti harakatida har qanday ushlab qolinishi xato hisoblanadi (ya'ni, fol); to'p uzatuvchi va qabul qiluvchilar maydonlarni chegaralab bergan chiziqlarni bosmagan holatda, diagonal tarzda joylashgan to'p uzatish

maydon chegarasida turishlari lozim; to'p uzatuvchi va qabul qiluvchining ikki tomonlarining biron-bir qismi to'p uzatishni boshlanishidan toki amalga oshirilguniga qadar, harakatsiz holatda kort yuzasiga tegib turgan holatda turishi mumkin; to'p uzatishning raketkasi dastlab volanning bosh qismiga tegishi kerak; butun volan unga raketka bilan zarba berayotgan vaqtda to'p uzatuvchining bel qismidan pastda bo'lishi lozim. Bunda biz bel qismi deganimizda, to'p uzatuvchining qovurg'asining quyi nuqtasi darajasida o'tayotgan tasavvurdagi chiziq bo'lishi mumkin; to'p uzatuvchining raketka tayoqchasini volanga zarba berish paytida pastga qiya egilib turishi lozim; to'p uzatuvchi o'yinchi raketkasining harakati to'p uzatishning boshlanishidan to'yakunlanguniga qadar faqatgina oldinga harakatlanishi lozim; volan to'p uzatuvchining raketkasidan boshlab, tepaga chiquvchi chiziq bo'yicha u to'urning yuqori chetidan o'tgunga qadar yo'naltirilishi lozim (ya'ni, agar unga qarshi zarba bo'lmasa, u to'pning muvofiq maydoniga tushishi lozim, ya'ni maydonni chegaralab beruvchi chiziqlar doirasiga yoki ularga); to'p uzatuvchining zarbasi aynan volanga tegishi lozim. O'yinchilar o'z joyini egallagandan so'ng to'p uzatuvchi o'yinchi raketkasining bosh qismini oldinga harakati to'p uzatishning boshidir. To'p uzatish boshlanganidan so'ng to'p uzatuvchi raketkasi bilan volanga zarba berilgan yoki to'p uzatuvchi volanni nishonga ololmagan holatda ham amalga oshirgan hisoblanadi. To'p uzatuvchi qabul qilayotgan o'yinchi tayyor bo'lmagunga qadar to'p uzatmasligi lozim, ammo agarda qabul qilayotgan to'p uzatilingan volanni qaytarishga harakat qilganida, qabul qilishga tayyor hisoblanadi. Juft o'yinlarda to'p uzatish vaqtida to'p uzatuvchi va qabul qiluvchi o'yinchining sheriklari har qanday holatni egallashlari mumkin, ammo ular qabul qilayotgan yoki

to'p uzatayotgan o'yinchini ko'rish hududlarini yopib qo'ymasliklari lozim.

Birga-bir o'yinlar to'p uzatishni amalga oshirish va qabul qilish: o'yinchilar o'zlarining o'ng maydonidan to'p uzatishlarni amalga oshirishi va qabul qilishi lozim, bunda to'p uzatuvchi ochkoga ega emas, yoki ochkolarning juft soniga ega bo'lsa.

O'yinchilar to'p uzatuvchi ochkolarning toq soniga ega bo'lganda to'p uzatishning chap maydondan to'p uzatishni amalga oshiradi va qabul qiladi.

O'yin qoidasi va kortdagi vaziyatlar. O'yinda volan navbatma-navbat to'p uzatgan va to'pni qabul qilgan o'yinchi tomonidan zarba berilib, u maydondan bu maydonga o'tilishi lozim, toki volan o'yin maydonchasidan chiqib ketmagunga qadar.

Hisob va to'p uzatish: agarda to'p uzatuvchi to'pni yutsa, u to'p uzatishni yutgan hisoblanadi, keyin yana bir bora to'p uzatishni amalga oshiradi, ammo maydonning boshqa tomonidan, bunda, agarda to'p uzatilgandan so'ng qabul qiluvchi o'yinchi yutib olsa, unga ochko hisoblanadi va u yangi to'p uzatuvchi tomonga aylanadi.

Juft o'yinlar. To'p uzatishni amalga oshirish va qabul qilish: to'p uzatishni amalga oshiruvchi o'yinchilar ochkolarga ega bo'lmaganda yoki ochkolarning juft soniga ega bo'lganlarida to'p uzatishni o'z maydonining o'ng tarafidan amalga oshirishi lozim. To'p uzatuvchi tomon ochkolarning toq soniga ega bo'lsa, unda to'p uzatishni maydonning chap tarafidan amalga oshiradi. Qabul qiluvchi tomonning o'yinchisi oxirgi to'p uzatishni qayerdan amalga oshirgan bo'lsa, xuddi shu maydonda qoladi, uning sherigi esa qo'shni maydonda turadi. O'yinchilar o'z to'p uzatishlarida ochko yutmaganlariga qadar, o'z maydonlarini o'zgartirmasliklari lozim. Qaysi tomon to'p uzatishni amalga

oshirishidan qat'iy nazar to'p uzatishni amalga oshirayotgan tomonning hisobiga muvofiq bo'lgan maydondan amalga oshirilishi lozim. Volanni qaytarishning izchilligi va kortdagi vaziyatlar. O'yin boshlanganda, ya'ni to'p uzatilgandan so'ng, qabul qiluvchi to'pni zarba bilan qaytarganida, volan to'p uzatuvchi tomonning u yoki bu o'yinchisi tomonidan zarba berib qaytariladi. To'rnining har qanday tomonidan har qanday holatidan. Keyin esa, qabul qilayotgan tomonning u yoki bu o'yinchisi tomonidan yana xuddi shunday holatda, o'sha maydonning har qanday tomonidan va to'rnining har qanday tomonidan, va bu holat volan tashqariga chiqib ketmaguniga qadar amalga oshiriladi.

Ochkolar hisobi: agar to'p uzatayotgan tomon o'yinni yutib olsa, unga ochko hisoblanadi, keyin esa, xuddi shu o'yinchi maydonni boshqa qismidan to'pni uzatadi. Agarda to'p uzatishda qabul qilayotgan tomon yutsa, u ochkoga ega bo'ladi, va u navbatdagi to'p uzatuvchi tomon hisoblanadi.

To'p uzatishlarning izchilligi: har qanday o'yinda to'p uzatish huquqi izchil o'tadi. To'p uzatishning o'ng maydonidan o'yinni amalga oshiruvchi o'yinchidan dastlab qabul qilayotganning sherigiga, to'p uzatish maydonning chap tomonidan amalga oshirilishi lozim, birinchi to'p uzatgan sherigiga qaratib, dastlab qabul qilayotgan sherigiga va dastlabki yuborayotganga va hokazo. Hech qaysi o'yinchi navbatida bo'lmagan holatda to'p uzatishi, qabul qilishi yoki bitta geymda ketma-ket to'pni qabul qilishi mumkin emas. Geymni yutgan har qanday o'yinchi keyingi geymda birinchi bo'lib to'p uzatni amalga oshirishi lozim hamda yutqizgan tomonning har qanday o'yinchisi birinchi bo'lib to'pni qabul qiladi.

To'p uzatish maydonining xatolari. To'p uzatish maydonining xatolari, agarda o'yinchi navbati bo'lmagan holda to'p uzatsa yoki qabul qilsa, to'p uzatishning muvofiq bo'lmagan

tomonidan to'p uzatsa yoki qabul qilinsa, xato amalga oshirilgan bo'ladi. Agarda to'p uzatish maydonida xato qilingan bo'lsa, u to'g'rilanmaydi, va bu o'yindagi geym o'yinchilarni o'rnini o'zgartirgan holda davom etadi.

O'yin qoidalarini buzish. O'yin qoidalarini buzish, ya'ni "fol" quyidagi holatlarda ko'rinadi: agarda to'p uzatish qoidalariga ko'ra amalga oshirilmagan. To'p uzatish paytida volan to'rga tegib qoladi yoki uning ustki qismida osilib qoladi; to'rdan uchib o'tayotib, unda ilinib qoladi; qabul qilayotganning sherigi birga o'ynayotgan vaqtida zarba qaytarilsa. O'yin vaqtida volan: kort chegarasining ortiga tushsa; to'r orasidan yoki uning tagidan o'tsa; to'rning tepasidan-ustidan uchib o'tmasa; zalning shifti yoki devorlariga tegsa; o'yinchining tanasi yoki kiyimiga tegsa; kortdan tashqari har qanday buyum yoki shaxsga tegib ketsa; raketka bilan qo'l tutilsa; keyin zarbani amalga oshirayotganda otib yuborilsa; bitta o'yinchi tomonidan ikkita zarba bilan ikki marotaba qaytarilsa. Ammo volan raketkaning bosh qismiga yoki bitta zarbada o'yinchi yoki u bilan birga o'ynayotgan sherigi tomonidan qaytarilsa, izchil tarzda yoki o'yinchining raketkasiga tegsa va raqib maydoni tarafiga harakatlanmasa, o'yin vaqtida o'yinchi to'rga yoki to'r ustunlariga raketka bilan teginsa, tanasi yoki kiyimi tegsa; raqib tomoniga to'rni ustidan raketka yoki tanasi bilan o'tib ketsa; zarba berayotgan volanni raketka yordamida zarba yo'nalishida to'r ustidan kuzatishi mumkin. Ammo bunda, agarda raketkaning bir marta volanga tegishi, urayotgan tomonida bo'lsa. Raqibning tomoniga to'r tagidan yoki tanasi bilan raqibiga xalaqit bergan holda kirsas, raqibga xalaqit berib, ya'ni uni raketka yoki tanasi bilan volanga zarba berayotgan vaqtida blokka qo'ysa va bunda to'r darajasidan yuqorida bo'lsa hamda raqibni har qanday harakatlar, masalan,

imo-ishora, baqir-chaqirlar bilan diqqatini jalb etsa va turli qoida buzarlklarni amalga oshirsa.

Bahsli. “Bahsli” yuqorida balandda o‘tirgan hakam tomonidan e‘lon qilinadi. “Bahsli”ni e‘lon qilishdan oldin “to‘xtash” buyrug‘i e‘lon qilinadi. “Bahsli” – agarda to‘p uzatuvchi qabul qiluvchi qabul qilishga tayyor bo‘lishidan oldin to‘p uzatsa. To‘p uzatayotganda ham to‘p uzatuvchi, ham to‘pni qabul qiluvchi qoidalarni bir paytning o‘zida buzsa. O‘yin vaqtida volan to‘rga ilinib qolsa va uning tepa qismida ilinib tursa; to‘r ustidan uchayotib, uning ichiga kirib qolsa; volan buzilib, bosh qismi pastki qismidan ajralib ketsa; yuqoridagi hakamning fikricha, o‘yin to‘xtatilgan yoki o‘yinchi raqibning murabbiyi diqqatini jalb etgan bo‘lsa, chiziqdagi hakam ko‘rmasada, yuqoridagi hakam o‘z qarorini e‘lon qila olmasa va har qanday kutilmagan yoki tasodifiy vaziyatda e‘lon qilinadi. Agarda “bahsli” e‘lon qilinsa, oxirgi to‘p uzatish paytidagi o‘yin hisoblanmaydi va to‘p uzatishni amalga oshirgan o‘yinchi yana to‘p uzatishni amalga oshiradi.

Volan o‘yindan tashqari holatda. Volan quyidagi holatlarda o‘yindan tashqari holatda hisoblanadi: agarda u to‘rga yoki ustunga urilsa va kort yuzasiga zarbani bajargan o‘yinchi tomonga tushsa. Agarda kort yuzasiga tegib, ya‘ni kortni chegaralovchi chiziq yoki undan tashqariga tegsa, “bahsli to‘xta” yoki “fol” qayd etilgan holatlarda o‘yindan tashqari hisoblanadi.

O‘yinning uzluksizligi, sportga xos bo‘lmagan xulq-atvor va jazolar. O‘yin birinchi to‘p uzatish boshlab, match tugagunga qadar uzluksiz o‘tqizilishi lozim.

Tanaffuslar. Tanaffuslar barcha matchlarda bo‘lishi lozim: ular bironta tomon 11 ochkoga erishgandan so‘ng har bir geym 60 soniyadan ziyod bo‘lmasligi lozim; hamda birinchi va ikkinchi geymlar ikkinchi va uchinchi geymlar o‘rtasida 120 soniyadan

ko'p bo'lmasligi mumkin. Matchlarni televideniya orqali namoyish qilganda, bosh hakam matchning boshlanguniga qadar 120 soniyali tanaffuslar majburiy ekanligi va kerakli davomiyligi haqida qaror qilishi mumkin.

O'yinni vaqtinchalik to'xtatib turish: bunda o'yinchilarga bog'liq bo'lmagan holatlar yuzaga kelganda, balanddagi hakam o'yinni to'xtatishi va bunda o'zi xohlagan vaqtida to'xtatishi lozim. Alohida holatlarda bosh hakam o'yinni to'xtatib turishi mumkin. Agarda o'yin to'xtatib turilsa, erishilgan hisob saqlanishi lozim, va o'yin shu hisobdan yana davom ettiriladi.

O'yinda to'xtash: o'yin hech qanday holatda o'yinchiga kuchini tiklash, nafasini rostdash yoki maslahat olishi uchun to'xtatilishi mumkin emas. Kortdagi o'yinchilarga maslahat va chiqishlar quyidagi holatlarda bo'ladi: volan o'yindan tashqarida bo'lganida, o'yinchiga match vaqtida maslahat olishiga ruxsat beriladi. O'yinchilardan biron-biri ham match vaqtida balanddagi hakamning ruxsatisiz kortdan chiqishga ruxsat berilmaydi, bunda faqatgina tanaffuslar istisno. O'yinchi quyidalarga haqqi yo'q: ataylab to'xtatish yoki o'yinni buzishga, qasddan volan shaklini, uchish tezligini o'zgartirishi, boshqalarni haqoratlashi va o'zini haqoratli tarzda tutishi hamda sportga xos bo'lgan boshqa xatti-harakatlarni bajarish.

Hakamlar va apellyatsiyalar. Bosh hakam turnir yoki har qanday boshqa musobaqalarni o'tkazishda to'liq mas'ul, uning qismi matchdir. Balanddagi hakam mazkur matchni o'tkazishilishi, kortning holati va uning atrofidagi holatga mas'uldir. Balanddagi hakam Bosh hakamga hisobot beradi. To'p uzatishdagi hakam to'p uzatuvchi xatolarini qayd etadi, agar u bo'lgan bo'lsa. Chiziqdagi hakam volan chiziq ortiga yoki ichiga tushganini aniqlab beradi. Mazkur hakam mas'ul bo'lgan o'yinga barcha hakamlarning qoidalari yakuniydir. Bunda balanddagi

hakamning fikricha, chiziqdagi hakam xato qilgan holatlar istisno. Bunday holatda balanddagi hakam, chiziqdagi hakam qarorini bekor qilish huquqiga ega.

Balanddagi hakam quyidagilarga majburdir: o'yin Qoidalariga rioya qilish va ularni hayotga tatbiq etish, xususan, "bahsli"larni aniqlash, ogohlantirish va "fol" (qoida buzarlik)larni belgilab berish, "bahsli" vaziyatlarda qarorlar qabul qilish va talab bo'lsa, keyingi to'p uzatishga qadar hal qilishi mumkin. O'yinchi va tomoshabinlarni match jarayoni haqida aniq va baland ovozda axborot berish, to'p uzatish va chiziqdagi hakamlarni tayinlash va ozod etish, yo'q hakamlarni kompetensiyasi masalalari bo'yicha qarorlarni qabul qilish, o'z qarorini qabul qilish yoki kortdagi hakamlar biri qaror qabul qila olmagan vaqtida "bahsli"ni tayinlash, Bosh hakamga barcha narsalarni qayd etish va xabar berish. Bundan tashqari, Bosh hakamga barcha holatlardan xabardor qilish, Bosh hakamga o'yin qoidalari masalalari bo'yicha barcha qondirilmagan apellyatsiyalarni yetkazish, bu apellyatsiyalar keyingi to'p uzatish bajarilgunga qadar ko'rib chiqilishi lozim, agarda bu matchning oxiri bo'lsa, apellyatsiya qilgan tomon kortdan chiqib ketgunga qadar.

To'p uzatish. To'p uzatuvchi va uning raqibi diagonalda turib, maydonning chekkasiga chiqmasligi kerak. Volan to'p uzatish paytida to'p uzatuvchining ko'krak chizig'idan pastda bo'lmasligi kerak. Ko'krak chizig'i o'yinchi uchun tana atrofida shartli chiziq bo'lishi lozim. Eng quyi nuqtasi bu ko'krak qafasining oxirgi qovurg'asi bo'lishi lozim. Zarba berayotgan paytda raketka pastga qaratilgan bo'lishi kerak. Volan esa to'p uzatayotganning tepasiga va oldinga uchishi lozim, to'p uzatish shu qadar kuchli bo'lishi kerakki, volan to'rdan uchib o'tishi lozim, agarda volan to'siqlarga duch kelmasa, bu raqib maydoniga o'tib ketishi lozim.

2.1. Badminton o'yinining asosiy qoidolari

1. Musobaqalar kategoriya va turlari.

O'z toifasiga ko'ra quyidagilarga bo'linadi:

- a) yolg'iz erkak;
- b) yolg'iz ayol;
- v) juft erkak;
- g) juft ayol;
- d) juft aralash.

Musobaqalar turlari. Musobaqa turi bo'yicha quyidagilarga bo'linadi: shaxsiy, guruh, shaxsiy-guruh.

2. Musobaqa ishtirokchilari yoshi bo'yicha ajratiladi:

- 10-12 yosh – yosh bolalar guruhi;
- 13-14 yosh – o'spirin guruhi;
- 15-16 yosh – kichik balog'atga etgan bolalar guruhi
- 17-18 yosh – katta guruhi
- 19 yosh va undan katta – kattalar guruhi
- 19-21- kattalar guruhi
- 35 (ayol) – 40 (erkak) – katta yosh.

3. Musobaqaga ruxsat. Musobaqada ishtirok etish uchun shifokordan ruxsat olgan barcha badmintonchilar musobaqada ishtirok eta oladilar.

4. 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, balanddagi hakam, chiziq va to'p uzatishdagi hakam va kotib hamda axborot beruvchi ham kiradi.

5. O'yin qoidolari. Badmintonni o'ynash payti keldi, umid qilamanki, siz asosiy zarbalarni o'zlashtirdingiz, volanni raqibingiz bilan o'ynab, otishni o'rgandingiz. Biz o'yin uchun

inventar va maydon kabi tushunchalarni tushunib oldik. Endilikda biz badminton o'yin qoidalariga batafsil to'xtashimiz lozim.

2.2. Musobaqani o'tkazish

1. Doira uslubidagi musobaqalar. Musobaqalarning bu uslubi har bir ishtirokchi navbatma-navbat qolgan barcha ishtirokchilar bilan o'ynashidan iboratdir. Musobaqa g'olibi o'tkazilgan uchrashuvlar natijasida ochkolarning eng katta sonini olgan ishtirokchi bo'ladi.

Uchrashuvlarning navbati standart asosida belgilanadi, bular sportning boshqa o'yin turlarida ham qo'llaniladi. Quyida 3-4 ishtirokchi uchun taxminiy jadval keltirilgan.

1- doira 1-4	2- doira 3-1	3- doira 1 -2
2-3	(4) -2	3-(4)

2. Chiqib ketish, ya'ni Olimpiya tizimi. Asosiy tamoyil yutqizdingmi chiqib ketding. Bu tizim sportchilarni musobaqalarni eng boshida barcha say-harakatlarni qo'llashga majburlaydi. Bu yerda keyingi o'yinlarda o'z ishingni to'g'rilab olasan, degan umid qilish mumkin emas. Bunday holat 1-, 2-doira tizimida musobaqalar tashkil qilinganida ishlaydi.

3. Ammo musobaqalarni o'tqizishning yana bir ommabop tizimi mavjud, bu ikkita mag'lubiyatdan so'ng chiqib ketish. Bu asosida aksariyat Yevropa mamlakatlarining chempionatlari o'tkaziladi. Bunday tartib o'zining afzal tomonlariga ega. Badmintonchilar chiqib ketish tizimi bilan o'ynaganlari sabab, ular har bir o'yinda barcha kuch va say-harakatlarini qo'llab o'ynashga majbur bo'ladilar. Shu bilan birga, bu tizim ob'yektiv tarzda kuchlilarni aniqlash imkoniyatini beradi, chunki bittagina yutqizish chempion bo'lish imkoniyatidan mahrum etmaydi. 8 ta

o'yinchi o'z kuchlariga muvofiq joylashtiriladi, birinchi raqam, eng kuchli tepada, uning asosiy raqibi ikkinchi raqam, pastda. Bu tasodif emas, sport tamoyili musobaqalarni o'tkazishning asosidir. Kuchlilarni jadvalga shunday kiritish lozimki, ular finaldan oldin bir-biri bilan uchrashmasligi lozim, qolgan o'yinchilar qur'a tashlash bo'yicha taqsimlanadi. Bitta uchrashuvni boy bersa, keyingi uchrashuvlarda to'g'rilashi mumkin.

Badminton o'yinchilarida volanga zarba berganida juda ham nafis mushak hissiyoti bo'lishi lozim va agarda mushakning massasini ko'proq rivojlantirsa, bu hissiyot yomonlashadi. Chaqqonlik bu qanday xilma-xil harakat vazifalarini bajarishda o'z tanasini mukammal tarzda egalik qilish mahoratidir.

Badmintondagi chaqqon o'yinchi maydonda yugurish, sakrash ham oldinga qadam tashlash, ham yiqilishlardan foydalanadi. Faqatgina chaqqongina sportchi patli koptokchaga raketka bilan mohirona zarbalarni turli holatlarda va o'yinning doimiy o'zgarayotgan sharoitlarida amalga oshirishi mumkin.

2.3. O'yinchining jismoniy tayyorgarligi

Badminton o'yinchisining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: hamma tomonlama barkamol jismoniy rivojlanish. Yaxshi va to'g'ri yugurish, sakrash, otish, suzish, konkida uchish, lijada yurish kabi hayotiy zarur mahorat va ko'nikmalarni mukammallashtirish bilan bog'liqdir.

Bundan tashqari, volanga zarba berish texnikasiga to'liq egalik qilish, mavjud bo'lgan taktik vazifalarni amalda bajarish, ijodiy yondashuv hamda yangi taktik maqsadlarni amalga oshirish.

Maxsus jismoniy hislatlar, ya'ni tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi hislatlarni o'zida ishlab chiqish va takomillashtirishdir. Bularning barchasi patli volanni o'yini uchun

juda zarurdir. 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 shart-sharoitlaridan 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.

Zaruriy jismoniy hislatlarni egiluvchanlikdan boshlab rivojlantirish lozim. Egiluvchanlik badmintonchining qolgan o'ziga xos xususiyatlarini mukammallashtirish uchun shartdir.

Tana harakatining maksimal amplitudasini rivojlantirish uchun, ya'ni egiluvchanlikni rivojlantirish uchun vositalar juda ko'p, ularning eng muhimlari turli holatlarda mushaklarni cho'zishga qaratilgan mashqlar va bunda, qo'shimcha vositalar qo'llaniladi, ya'ni asbob-uskunalar.

Volan bilan mashqlar:

Individual mashqlar.

1. Volanni yuqoriga irg'itish va uni ikki qo'l bilan tutib olish.

2. Volanni orqadan belning ustidan otish va o'ng qo'l bilan chap yelka ustidan, chap qo'li bilan esa o'ng yelka ustidan tutish yoki orqadan otib, ikki qo'l bilan tutib olish;

3. Volanni oldindan bosh ustidan orqaga otish, otgandan so'ng 180° o'girilib volanni ushlash, bunday volanlarni bir marta chap, bir marta o'ng qo'l bilan bajarish tavsiya etiladi;

4. Volanni tepaga o'ng oyog'i ostidan o'ng qo'li bilan otish, bunda o'ng oyoqni tizzada buklab ko'tarish, chap qo'li bilan esa, chap oyog'i ostidan otish va ikki qo'l bilan ushlash;

5. Volanni oyoqlar bilan otish va uni yerga tushgandan so'ng ushlash. Dastlabki holatda o'yinchi volanni oyoq panjalariga

yuqin joyda ushlaydi, tepaga sakrab o'yinchi oyoq harakatlari bilan volanni tepaga-pastga otadi va yerga tushib volanni ikki qo'li bilan ushlaydi.

6. Oyoq bilan volanga zarba. O'yinchi oldinga cho'zilib, chap qo'l bilan volanni ushlab o'yin holatida turadi, volanni to'p uzatishda otgandek irg'itish, oyog'ida zarba beradi va bunda volan tepaga uchishi lozim, keyin esa volanni tutadi, u yerga tushmasligi lozim. Zarbalar navbatma-navbat o'ng va chap oyoqlar bilan bajariladi.

7. O'yinchi yelkalar darajasida oldinga harakatlangan holatdek, chap qo'lida volanni ushlab o'yin holatida turadi, volanni to'p uzatishdek kabi irg'itadi va chap oyog'iga tegadi, keyin esa volanni chap qo'li bilan tutadi, bunda volan yerga tushmasligi kerak. Mashq navbatma-navbat o'ng va chap qo'lida bajariladi. Mashqni murakkablashtirish uchun volan belga teng chiziqli ushlab turiladi.

8. Xuddi shu, ammo qo'li bilan peshonasiga tegish.

9. Xuddi shu, ammo qo'lini orqaga qilib, ikki marta qarsak chalish.

III-BOB. JISMONIY HISLATLARNI RIVOJLANTIRISH

3.1.Tanani egiluvchanligini rivojlantirish uchun mashqlar

Egiluvchanlik – bu harakatlarni katta amplitudalar bilan bajarishdir. Badmintondagi texnik unsurlar umurtqa pog‘onasi, yelk va tirsak hamda tana qismlarini katta amplitudada harakat qilish talab qiladi. Bunda eng ratsional texnikaga ega bo‘lish imkoniyatini beruvchi harakatlar erkinligini ta‘minlab beruvchi faol egiluvchanlikka hal qiluvchi ma‘no ahamiyat beriladi. Egiluvchanlikka bo‘lgan mashqlardan avval faol badanni qizdirish olish kerak. Eng yaxshi natija bu qismli tarzda bajariladigan cho‘zilishga qaratilgan mashqlardir. Har bir seriyada 10-15 takroriy harakat bajariladi. Harakat amplitudalari qismdan-qismga ko‘payadi. Badmintonchining egiluvchanligini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni tavsiya qilish mumkin:

1. Qo‘lni tepaga ko‘targan holda o‘ngga va chapga egilish;
2. Bitta oyoqni yon tomonga qo‘yish va shunga qaratilgan holda egilish (bunda ikkinchi oyoq buklanadi).
3. Tizzada turgan tik holda chetga bir tomonga qo‘yilgan oyoqqa qarab egilish;
4. Qo‘l barmoqlari bilan oyoqning uchiga teygani holda chetga qo‘yilgan oyoqqa qarab egilish;
5. Barmoqlari polga teygani holda, oldinga egilish;
6. Qo‘l barmoqlari bilan tovonni orqasidagi polga teygani holda barmoqlarini teygizgani holda oyoqqa egilish;
7. Gimnastika devoriga tegib turgan oyoqqa qarab egilish;
8. Belida orqaga egilgani holda qo‘lni yuqoriga ko‘tarish;
9. Qo‘l barmoqlari bilan tovoniga tekkani holda egilish;
10. O‘ng qo‘li bilan chap oyog‘ining tovoniga va aksincha chap qo‘li bilan o‘ng oyog‘ining tovoniga tekkani holda egilish;

11. Tizzada turgan holda orqaga egilish, bunda qo'llar boshi ortida polga tegish;

12. Dastlabki holat, belida yotish, qo'li boshi ostida, oyoqlar bukilgan va most holatiga o'tish;

13. Ikki tomonga tekis yoyilgan qo'llar bilan burilishlar;

14. Yurib turgan holda tanani o'ngga yoki chapga burish va shu bilan bir paytda, qo'llarni xuddi shu tomonga burish;

15. O'tirgan holatda oyoq-qo'llarni ikki tomonga cho'zib, tanani chapga va o'ngga burish;

16. Toz boldir qismlardan maksimal harakat bilan aylantirish;

17. Dastlabki holatda oyoqlar ikki tomonda, qo'li tepada qulfdan bo'lgan holda tanani oldinga, chapga, o'ngga egilgan holda aylantirish;

18. Polda o'tirgan holda tanani orqaga egiltirish, bunda beliga koptok tegib turish kerak, boshqa koptokni boshi ustida ushlab turish;

19. Orqasida yotgan holatda tanani oldinga bukish;

20. Belda yotgan holatda tekis oyoqlarni tepaga ko'targan holda oldinga bukilish, ya'ni o'rnidan turib va bunda oyoqlarga qo'llarning barmoqlarini yetkazish;

21. Belda yotgan holda, oyoqni tepaga ko'tarish, bunda oyoqni shu qadar ko'tarish kerakki, imkon qadar ikki bukilib, oyoq boshining orqasiga polga tegishi lozim.

3.2. Qo'l va qo'l barmoqlari uchun mashqlar

Qo'l va qo'l barmoqlari uchun mashqlar aynan qo'l bo'g'imlarining harakatchanligini ko'paytirish va bu yerdagi mushaklarda yelka mushaklarini egiluvchanligini rivojlantirish uchun tavsiya etiladi.

1. Dastlabki holat – tik turgan holda oyoqlar yelka tengligida, qo'llar oldinga, barmoqlaringizni musht qiling. 1

deganda mushtni ochib, kuch bilan ularni imkon qadar kengroq yoying. 2 – dastlabki holat, 6 marotaba qaytaring.

2. Dastlabki holat – tik turgan holda qo'llar tana bo'ylab tekis holda turadi, barmoqlar tarqalgan. 1-4 gacha boshlangan hisobga jimjiloq barmoqdan boshlab, galma-gal barmoqlarni bukish; 5-8 gacha barmoqlarni qayta ochish. Buni 8 marotaba takrorlash lozim.

3. Dastlabki holat – tik turgan holda oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda, barmoqlar buklangan. 1-2 deganda buklangan barmoqli qo'lingizni tepaga ko'taring, 3-4 deganda pastga tushiring. 16 marotaba qaytaring.

4. Dastlabki holat – tik turgan holda, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ikki tomonga, barmoqlar musht qilingan holda. 1-2 deganda qo'lni musht holatda aylantirish va 3-4 deganda buni ortga qaytarish lozim. 16 marotaba takrorlang.

5. Dastlabki holat – tik turgan holda, qo'llarni tomonlarga yoyib – tepaga, barmoqlarni ochish. 1-2 deganda qo'lni oldinga qarab aylantiring, xuddi shu mashqni orqaga qarab bajaring. 16 marotaba takrorlang.

6. Dastlabki holat – tik turgan holda, oyoqlar yelka kengligida, buklangan qo'llar ko'krak qafasi tomonda, barmoqlar "qulf" shaklida. 1-4 deganda qo'llar bilan o'z oldida 8 "chizish". 12 marotaba takrorlash lozim.

7. Dastlabki holat – xuddi 6 dagi kabi, 1-2 deganda qo'llarning kaftlarini tashqariga qilib, imkon qadar uzoqqa cho'zish. 3-4 deganda, dastlabki holatga qaytish. 12 marotaba qaytaring;

8. Dastlabki holat – tik turgan holda, oyoqlar yelka kengligida. 1-3 deganda qo'l kaftlarini barmoqlarni tepaga qilgan holda birlashtirish va tirsaklarni imkon qadar tepaga cho'zish. 4 deganda dastlabki holatga qaytish. 12 marotaba qaytarish.

9. Dastlabki holat – tik turgan holda, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinga. 1-3 deganda bir qo'lni barcha barmoqlarini boshqa qo'l yordamida ochish, 4 dastlabki holatga qaytarish. Xuddi shu holatni qo'llarni almashtirgan holda qaytarish. Bu mashqlarni 8 marotabadan qaytarish.

10. Dastlabki holat – tizzada turgan holda, barmoqlarni o'zimizga qaratgan holda qo'llarga tayaniladi, 1-2 deganda tovonimizga o'tirishga harakat qilib, qo'limizni vertikal chiziqdan tashqariga chiqishga harakat qilamiz, bunda kaftlarni poldan uzmagana holda, 3-4 da dastlabki holatga qaytish. 8 marotabadan takrorlang.

3.3. Barmoqlar uchun mashqlar

1. Dastlabki holat, qo'llar tomonlarga. Qo'llarning barmoq qismini pastga tushirish, balandga ko'tarish.

2. Dastlabki holat – qo'llar tomonlarga. Qo'lingizni barmoq qismini tepaga va pastga qarata aylantiring.

3. Dastlabki holat – qo'llar tomonlarga. Qo'lingizni barmoq qismini oldinga, keyin orqaga buklang.

4. Dastlabki holat - qo'llar oldinga, barmoqlar "qulf" shaklida birlashgan. O'ngga va chapga barmoqning qismi bilan aylantirish harakatlarini bajarish.

5. Dastlabki holat – o'tirish, o'ng qo'lingiz tirsagini stolga qo'ying. Chap qo'l bilan (ehtiyot bo'ling!) o'ng qo'lning kaft va orqa tarafi yuzasiga navbatma-navbat bosib, shu qismda harakat amplitudasini ko'paytiring.

6. Dastlabki holat – o'tiring, o'ng qo'l tirsagini stolga qo'ying. Chap qo'l bilan navbatma-navbat jimjiloq va katta barmoq tomoniga qarata, o'ng qo'lga bosish va bunda, qo'lning mazkur qismida harakat amplitudasini oshiring.

7. Dastlabki holat – o‘tiring, tirsaklarni stolga qo‘ying, kaftlarni birlashtiring. Qo‘llarni o‘ngga va chapga navbatma-navbat doira tarzida aylantiring.

8. Dastlabki holat – tik turgan holda kaftlarni stolga qo‘ying, qo‘llar to‘g‘ri holatda. Yelkalarni oldinga harakatlantirgan holda, qo‘llarni aynan shu qismida bukilish holatini bajaring.

9. Dastlabki holat - tik turgan holda yelkalar darajasida devorga barmoqlar bilan tayaning, yelkalarni oldinga harakatlantirib, devorga suyaning. Yelka qismidagi mushaklarning egiluvchanligi hamda shu qismdagi bo‘g‘imlarning harakatchanligi oshgani sari yelka qismidan quyiroq bo‘lgan holda devorga kaftingiz bilan tayaning.

3.4. Yelka qismi uchun mashqlar

1. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar tomonlarga. Keskin tarzda qo‘llar orqaga hamda dastlabki holatga qaytaring.

2. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar tepada. Tezkor holat bilan qo‘llarni orqaga harakatlantiring va dastlabki holatda qaytaring.

3. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar tepada. Yuzimiz darajasida navbatma-navbat ichkariga va tashqariga qaratgan holda, ikki qo‘l bilan aylana harakat bajariladi.

4. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, o‘ng qo‘l tepaga, chap qo‘l pastga, orqaga. Tezkor harakatlar bilan qo‘llar joylashuvini almashtirish.

5. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida. Qo‘llar tepaga. Navbatma-navbat yon tarafga qo‘llar bilan oldinga va orqaga doira chizish.

6. Dastlabki holat – qo‘llar tomonlarga. Keskin harakatlar bilan kaftlar tepaga aylantiriladi va dastlabki holatga qaytariladi.

7. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, oldinga egilish, bunda qo'llar stul yoki deraza tokchasiga qo'yib, qo'llar bukilmagan holda, oldinga purjina kabi egilish harakatini amalga oshirish.

8. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelka ustida. Yelka qismida qo'llar bilan navbatma-navbat oldinga va orqaga doira tarzida harakatlarni bajarish.

9. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsaklarda bukilgan holda, ko'krak qafasi oldida. Purjinasimon harakatlarni bilan qo'llarni orqaga hamda dastlabki holatga qaytarish.

10. Dastlabki holat - devorga orqa yelka bilan tik turish va unga qo'llar bilan tayanish. Qo'llarni tayangan holda saqlab o'tirish, keyin esa dastlabki holatga qaytish.

11. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tomonlarga. O'zini quchoqlash, bunda barmoqlar bilan kurakka tegizishga harakat qilish.

12. Dastlabki holat – gimnastika tayoqchasini ikki tomonidan ushlab (bunda masofa qanchalik qisqa bo'lsa, mashq shunchalik samarali bo'ladi), tayoqchani tepaga ko'tarib, yelka qismidan aylantirib, uni qo'llar bukilmagan holda, bel qismiga tushirish.

13. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida. Gimnastika tayoqchasini tananing orqa tarafida ikki tomonidan ushlash, tayoqchani tepaga ko'tarish va yelka qismidan qo'llar bukilmagan holda tananing oldi tarafiga olib o'tish.

14. Dastlabki holat – eshik tirqishida turgan holda, qo'llar tomonlarga ko'tariladi va eshikka sunish kerak. Qo'llar orqaga, ammo past tushirilmagan holda oldinga yurish.

3.5. Yelka qismini mustahkamlash uchun mashqlar

Badminton o'yinchilarida volanga zarba berganda, juda ham nafis mushak hissiyoti bo'lishi lozim. Agarda qo'l mushak massasini haddan ziyod rivojlantirsa bu hissiyot yomonlashadi.

Kuchga qaratilgan mashqlarni faqatgina zaruriy bo'lgan jismoniy rivojlanish mashqlari doirasida amalga oshirish lozim va bular asosan, egiluvchanlikka bo'lgan mashqlar bilan birikkan holda bajariladi. Bunda mazkur mashqlarni og'irligi katta bo'lmagan buyumlarda bajarish lozim. Masalan, 1 -1,5 kg gantellar, koptoklar, raketkalar va boshqalar bilan. Kuchni rivojlantirish bir qator gimnastik mashqlarni uzluksiz bajarish bilan bog'liqdir, masalan, cho'zilishga bo'lgan mashqlarda gimnastik jihozlardan keng qo'llanish mumkin (g'ov, turnik, brus, g'ildirak va h.k.).

1. Oldinga va orqaga ikki qo'l bilan katta doiralarni chizish;
2. Dastlabki holatda qo'llar ikki tomonda bo'lib, qo'llar bilan oldinga va orqaga kichik doira harakatini bajarish;
3. Dastlabki holat qo'llar ikki tomonga chapga va o'ngga qo'llar bilan katta doiradagi harakatlar;
4. Navbatma-navba bir qo'l bilan oldinga, tepaga, orqaga, boshqa qo'l bilan esa, pastga, orqaga harakatlantirish;
5. Bo'sh qo'ygan holda qo'llarni silkitish;
6. Chapga va o'ngga bukilish va shu bilan bir paytning o'zida belning orqasiga qo'llarni harakatlantirish;
7. Oldinga egilgan holda qo'llar ikki tomonga yoyilgan, tanani burgan holda tanani harakatga keltirish;
8. Qo'llarni tepaga va orqaga harakatlantirish;
9. Qo'llarni pastga-orqaga- tepaga harakatlantirish;
10. Osilgan holda tortilish;
11. Qo'llarni bukish va to'g'rilash;
12. Sherik yordamida navbatma-navbat qo'llarni bukish va to'g'rilash, bunda sherik qarshilik ko'rsatishi lozim;
13. Sherik qarshilik ko'rsatganda yotgan holda qo'llarni bukish va to'g'rilash;
14. Yotgan holda qo'llarni bukish va to'g'rilash;
15. Orqa bilan yotgan holda qo'llarni bukish va to'g'rilash.

3.6. Yelka qismining harakatchanligini oshirish uchun mashqlar

1. Qo'llarni raketka bilan doirasimon harakatlantirish;
2. Qo'llarda raketka bilan "sakkiz" chizish harakati;
3. Raketkani ushlagan holda qo'llarni ichkariga va tashqariga aylantirish harakati;
4. Qo'llarni raketka bilan tepaga-pastga bukish;
5. Gantel ko'targan holda qo'llar bilan doirasimon harakat;
6. Gantel ko'targan holda, qo'llar bilan "sakkiz"ni chizish;
7. 1-1,5 kglik gantellarni ushlagan holda, qo'llarni bukish va aylantirish.

3.7. Tirsak bo'g'imlari uchun mashqlar

1. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tomonlarga, barmoqlar musht holatda. Qo'llarni tirsak bo'g'imida bukish va to'g'rilash;

2. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l oldinga, kaftlar tepaga, chap qo'l bilan esa o'ng tirsakni pastdan ushlash. O'ng qo'lni tirsak bo'g'imda bukish va oxirigacha to'g'rilash, navbatma-navbat ikki qo'l bilan bajarish;

3. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinda, barmoqlar "qulf" kabi. Qo'llarni ko'targan holda, ularni tirsak bo'g'imlarini bosh ortida bukish va keskin ravishda dastlabki holatga qaytish;

4. Dastlabki holat – devor tomonga yuzlanish, qo'llar tanaga yopishgan va shu qo'l kafti bilan devorga tayanish. Tananing pur-jinasimon harakatlari bilan qo'l orqali devorga bosish va bunda tirsak bo'g'imlarini oxirigacha to'g'rilash;

5. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, barmoqlar "qulf" kabi. Kaftlarni oldinga burib, qo'llarni oldinga ko'tarish va ularni imkon qadar uzoqqa cho'zish.

6. Dastlabki holat – stolga o'tirish, unga o'ng tirsakni qo'ying, kaftlarni tepaga qaratib, chap qo'l bilan barmoqlar bo'g'i-

mini ushlash, chap qo'lni doirasimon harakatlari bilan o'ng qo'lni tirsak bo'g'imida bukish, keyinchalik qo'llar holatini o'zgartiring.

3.8. Qo'lning barcha bo'g'implari uchun mashqlar

1. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, oldinga egilish, qo'llarni tirsak bo'g'implarida biroz buking, qattiq harakat bilan o'ng qo'lni boshqa tarafga harakatlantiring va dastlabki holatga qayting. Xuddi shu harakatni chap qo'l bilan bajaring.

2. Dastlabki holat – tepadagi holatdagidek mashqlar. Keskin harakat bilan bir paytning o'zida ikkala qo'llar tomonlarga harakatlaning va dastlabki holatga qayting.

3. Dastlabki holat – barmoqlar “qulf” kabi birlashtiriladi. kaftlarni tepaga aylantiring, qo'llarni tepaga ko'tarish va tirsak bo'g'implarida tekislash va dastlabki holatga qaytish.

4. Dastlabki holat – turnikda osilib turish. Oyoqlarni buklagan holda va oldinga ko'tarish, ularni qo'llar ostidan o'tkazish, keyin aylaning va yelka qismi va tanani bo'shashtirgan holda biroz osilib turish.

5. Dastlabki holat – turnikda osilib turish. Bir qo'lni qo'yib yuborish va bitta qo'lda turish, imkon qadar yelka qismi va muayyan shakl bo'sh qo'yiladi, xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi.

6. Dastlabki holat – turnikda osilib turgan holda oyoqlarni bukib oldinga ko'tarish, ularni oyoqlar orasidan o'tkazish, orqaga bilan osilish. O'ng qo'l qo'yib yuboriladi, doirada aylaniladi va yana dastlabki holatga qaytish.

3.9. Oyoq bo'g'implari harakatchanligini oshirish uchun mashqlar

1. Oyoq bilan oldinga va orqaga harakatlar;

2. Oyoqlar bilan o'z oldingizga o'ngga va chapga doirasimon harakatlar;

3. Kuraklarga tayangan holda yotib oyoqlar bilan qarama-qarshi yoʻnalishda harakat qilish;

4. Tizzaga bukilgan oyoqni oʻngga yoki chapga harakatlantirish;

5. Tizzaga bukilgan oʻng oyoqni oʻng qoʻl bilan bir paytda tepaga harakatlantirish va chap oyoq bilan xuddi shu harakatni qaytarish;

6. Tekis oyoq bilan oʻz oldingizda doirasimon harakatlarni bajarish;

7. Oʻng va chap tomonda tekis oyoq bilan doirasimon harakatlarni bajarish;

8. Oyoq uchida turish, purjinasimon oʻtirib turish mashqini bajarish;

9. Oldinga, chapga, oʻngga qadam tashlash va buni galmal har bir oyoq bilan bajarish;

10. Gimnastik devor oldida shpagat qilish, bunda tepaga va pastga purjinasimon harakatlarni bajarish;

11. Bitta oyoqqa oʻtirgan holda, ikkinchi oyoqni boshqa tarafga choʻzish va oyoqlar holatini oʻzgartirish;

12. Bir oyoqda oʻtirib turish, ikkinchi oyoq oldinda, yaʼni "pistolet" mashqini bajarish;

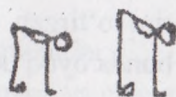
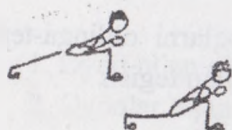
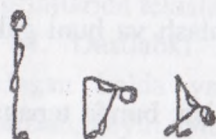
13. Yarim oʻtirgan holda oldinga-tepaga sakrash;

14. Yarim oʻtirgan holda tepaga sakrash va kaftlar bilan oyoqning tovoniga tegish;

15. Toʻliq oʻtirib, tepaga sakrash.

16. Yarim oʻtirgan holda tepaga sakrash va bunda bukilgan oyoqlarni imkon qadar yuqoriga koʻtarish;

17. Yarim oʻtirgan holda toʻgʻri oyoqlarni oldinga-tepaga koʻtarish va bunda oyoq uchiga barmoqlar bilan tegish.



IV-BOB. BADMINTON TEXNIKA VA TAKTIKASI ASOSLARI

Badminton o'yin texnikasi zarbalarining xilma-xilligi bilan farqlanadi, ularning aksariyatini o'yinchi tez o'zgarayotgan o'yin holatida maydonda yugurgan holda bajarishi lozim. O'zgarayotgan o'yin shart-sharoitlarida bajariladigan zarbalar asosan, o'yinchining barcha xatti-harakatini quyida tasvirlangan volanning uchish traektoriyasiga muvofiq bajarilishiga asoslangan. Zarba uchun 4 ta asosiy holat mavjud. Bular, volan o'yinchidan o'ngda, chapda, tepada va pastda. Zarbalar yassi, yassi-uzoq, baland uzoq, to'g'ri va qisqa turlariga bo'linadi va shu tarzda ajratiladi. Bu barcha zarbalar o'ngdan ham, chapdan ham bajariladi, ammo o'yinchilarning aksariyati o'ngdan zarbalarni osongina o'zlashtirsa va ko'nikma hosil qilsa, chap tomondagi zarbalarni qiyinchilik bilan o'zlashtiradi. O'yinchi ikkala tomondan zarbalarni mohirona va mukammal bajara olganida u odatda, o'z sport mahoratini tez amalga oshiradi va bu paytga qadar doimiy ravishda yutqizgan o'yinchilaridan ham yutishni boshlaydi. Shuning uchun texnikaning mukammallashtirish ustida ishlaganizda, o'zingizni kuchsiz uslub va zarbalaringizni eng kuchli zarba darajasiga ko'tarishga harakat qiling.

Badmintonda o'ngdan zarba o'yinning asosiy texnik uslublaridan biri. Aksariyat o'yinchilarda o'ngdan berilgan zarba hujumning eng kuchli texnik uslubi bo'lib, yakunlovchi zarbalarda ko'pincha qo'llaniladi. Mazkur zarbaga zarba texnikasining mohirona darajada egallab olmagan holda, yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas. Badmintonda deyarli bitta darajada bo'lgan yassi va qiya zarbalar bilan almashinuv tez-tez bo'ladi. Bunda navbat kelgandagi zarbalar o'rtasidagi tanaffus raketka ko'targan qo'lni tezkor orqaga qaytarish hamda uchib

kelayotgan volanga chaqmoq tezligida zarba berishgagina yetarli bo'ladi.

Volanning diqqat-e'tibor maydoningizdan chiqarmang.

Bu qoida aniq zarba uchun zaruriy shartdir. Bundan tashqari, yonmahoq ko'rish qobiliyati yordamida o'yinchi raqibning harakatlarini kuzatishi va hujum zarba yo'nalishini tanlaganida u harakatlarni nazoratga olishi lozim. Buning barchasi yaxshi, eng yuqori darajadagi taqsimlangan e'tiborni talab qiladi.

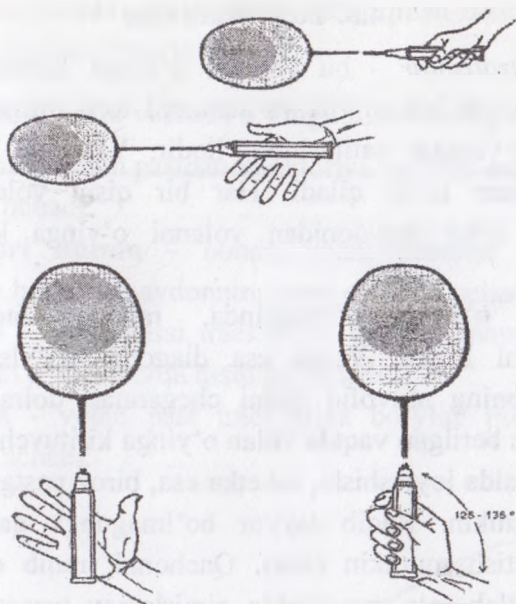
4.1. O'yin texnikasi, o'qitish, metodikasi va mashg'ulot

Raketkani qanday ushlash lozim

Badminton o'ynash uchun avvalambor, raketkani to'g'ri ushlash va to'p uzatishni amalga oshirish lozim.

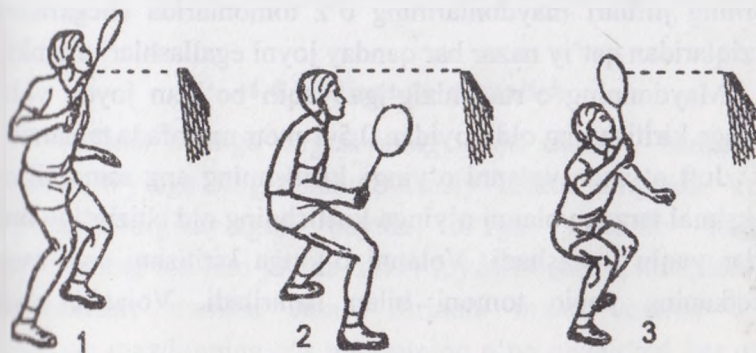
1-uslub: raketkani to'g'ri ushlaganda, qo'l raketkani shunday ushlaydiki, turli holatlardan zarbalar berganda, qo'l harakatiga raketka xalaqit bermasligi lozim. Katta barmoq dastak bo'ylab chapdan yoniga diagonal tarzda turishi kerak. U raketkani ushlaydigan qismi kaft bilan bir darajada bo'lishi lozim. Katta ko'rsatgich barmoqlar orasida lotincha harfini eslatuvchi burchak hosil bo'ladi. Nomsiz barmoq raketkaning ushlaydigan dastasini eng chetida turadi. Qolgan barmoqlar butun yuza bo'yicha erkin joylashadi, bu uslub "bolg'a" nomi bilan mashhurdir.

2- uslub: qo'lingizni raketka bilan oldinga shunday cho'zingki, dumaloq qismi vertikal tekislikda bo'lsin. Agarda siz raketkani to'g'ri ushlasangiz bu yassi yuza qismi katta va ko'rsatgich barmoqlari orqali tashkil topgan burchakning cho'qqisidan o'tishi lozim. Raketka ushlashning asosiy qismi asosiy va universaldir. O'zingizni tekshiring: maydonning markazida to'rga yuzlanib turib.



4.2. Badmintonchining holati

Bu o'yin oldidagi dastlabki holat, uni egallagan holda badmintonchi ham raqibni, ham volanni ko'rib turishi, muvozanatni saqlashi va tezkor harakatlarga tayyor bo'lishi lozim. Balansni saqlash uchun chap qo'li ham biroz ko'tarilgan yoki hech qanday kuch yoki say-harakatlarsiz raketkani ushlab turadi.



4.3. To'p uzatishlar

To'p uzatishlar - bu volanni o'yinga kiritadigan texnik unsurdir. Agarda siz to'g'ri va samarali to'p uzatsangiz, bunda volanning o'yindagi natijasi bog'liqdir. Yakunda bu qismning natijasiga ham ta'sir qiladi. Har bir qism volanni o'yinga kiritishning o'ng maydonidan volanni o'yinga kiritish bilan boshlanadi.

Volan o'yinga kiritilganda, raketka faqat oldinga harakatlanishi lozim. Volan esa diagonal bo'ylab yo'nalgan bo'lib, raqibning muvofiq qismi chegaralari doirasiga tushishi lozim. Zarba berilgan vaqtda volan o'yinga kirituvchining belidan quyiroq qismida joylashishi, raketka esa, biroz pastga qiyshaygan bo'lishi mumkin. Raqib tayyor bo'lmagunga qadar, volanni o'yinga kiritish mumkin emas. Qachonki, raqib o'z dastlabki holatini egallab, o'z maydonida qimirlamay turganida, volanni qabul qilishga tayyor hisoblanadi. Volanni o'yinga kirituvchi va qabul qiluvchi o'yinchilar o'zlarining diagonal bo'yicha joylashgan maydon qismlarida bo'lishlari lozim. Bu qismlar volanni o'yinga kiritishning yaqin va uzoq chiziqlari hamda markaziy va yon chiziqlari bilan chegaralangan. Badmintonchilar bu chiziqlarni bosmasliklari lozim. Volan o'yinga kiritilgandan so'ng o'yinga kirituvchi va qabul qiluvchi o'yinchilar hamda ularning juftlari maydonlarining o'z tomonlarida chegaralovchi chiziqlaridan qat'iy nazar har qanday joyni egallashlari mumkin.

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 o'rni maksimal tarzda volanni o'yinga kiritishning old chizig'iga imkon qadar yaqin joylashadi. Volanni o'yinga kiritishni esa, asosan, raketkaning yopiq tomoni bilan bajariladi. Volanni o'yinga

kiritayotgan paytda uni raqibdan qabul qilish uchun maydonning eng uzoq qismiga yuborish lozim.

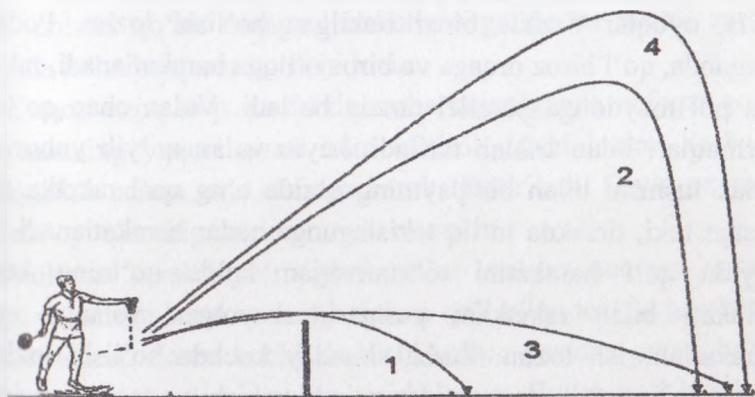
4.4. Badmintonda volanni o'yinga kiritishning asosiy turlari

Yuqori - volan pastdan traektoriya bo'ylab maydonning orqa chizig'ida uchadi.

Yuqori hujum - bunda volan pastdan yuqori hujum traektoriya bo'ylab maydonning orqa qismiga uchadi.

Yassi - volan-yassi traektoriya bo'ylab maydonning himoyalanmagan o'rta va orqa qismiga uchadi.

Qisqa - volan past traektoriya bo'ylab podachaning old chizig'iga uchadi.



4.4.1. Qisqa to'p uzatish

Volanni o'yinga kirgizishning qisqa shakli – badmintonga volanni o'yinga kirgizishning asosiy uslubi o'ngdan. Volanni o'yinga kirgizayotgan paytda to'rga yuzlanib turganda, maydonning ma'lum joyida turish foydaliroqdir. Chiziqdan o'tish va sakrash mumkin emas. Birinchi marta volanni o'yinga kirgizish maydonning o'z tomonining o'ng qismidagi har qanday

joyidan amalga oshiriladi va volan raqib maydonining o'ng tomoniga tushishi lozim. Volanni o'yinga kiritayotgan paytda raketka pastdan va yondan tepaga harakatlanadi. Bunda volanga zarba berayotgan paytda raketka beldan yuqoriga ko'tarilmasligi lozim. Raketkaning yuqori qismi zarba berilganda, uni ushlab turgan qo'ldan yuqori bo'lmasligi lozim.

Qisqa to'p uzatishda volan to'p uzatishni oldingi chizig'idan bevosita yaqin joyiga tushishi lozim. Volan uchish tracktoriyasining to'g'riligi avvalambor, to'p uzatayotganda o'yinchining holati va uning maydondagi joyiga bog'liqdir. O'yinchi asosiy holatda o'rta chiziq yonida turishi lozim, chap oyog'i oldinda, o'ng oyog'i yarim qadam chapdan orqada. Tana vazni bir xil holda oyoqlarga taqsimlangan bo'lib, tana deyarli tekis, oyoqlar tizzada biroz bukilgan bo'lishi lozim. Podacha berganda, qo'l biroz orqaga va biroz o'ngga harakatlanadi, raketka esa pol maydonga parallel tarzda bo'ladi. Volan chap qo'lning barmoqlari bilan ushlab turiladi, keyin volan qo'yib yuboriladi, volan tushishi bilan bir paytning o'zida o'ng qo'l raketka bilan pastga toki, tirsakda to'liq tekislagunga qadar harakatlanadi. Shu paytda qo'l harakatini to'xtatmagan holda qo'lning keskin harakati bilan raketkani pastga tushayotgan volanga qarab harakatlantirish lozim. Zarba shunday kuchda bo'lishi lozimki, volan imkon qadar to'r ustidan pastda uchishi va to'p uzatishning old chizig'iga tushishi lozim.



4.4.2. Yuqori-uzoq to'p uzatish

Badmintondagi asosiy taktik vazifa yuqori uzoq to'p uzatish orqali raqibni orqa chiziqda ushlab turib, keyin esa kutilmagan qisqa yoki keyin esa, to'rga qarata qisqa va qiya zarba bilan ochko yutish yoki to'p yutishdan iboratdir.

Yuqori-uzoq to'p uzatishni qisqa to'p uzatish bajarilgan holatdan bajarilishi lozim. Qo'lning barcha tayyorgarlik harakatlari bir xil bo'lishi lozim, farq faqat zarba kuchi dastlabki holatdadir. Qisqa to'p uzatishda o'yinchi yuqori holatda turib va zarba berganda o'tirmasligi lozim. Oyoqlarni keng qo'ymaslik kerak, qisqa podacha faqatgina qo'l zarbasi bilan bajariladi. Raketka bilan orqaga harakat faqatgina podachani berkitish uchun kerak. Yuqori-uzoq to'p uzatishda oyoqlar biroz kengroq bo'lishi lozim, chunki qo'lni orqaga harakatlantirganda va kuchli zarba berganda holat barqaror bo'lishi lozim.

Yuqori-uzoq to'p uzatishda zarba bajarilganda nafaqat qo'l, balki tananing yuqori qismi ham ishtirok etishi lozim. Zarbani kuchaytirish uchun tana oldinga harakatlantiriladi. O'yin paytida o'yinchi oyoqlarning uchida turishi mumkin.

Volanga kerakli yo'nalishni, ya'ni istalgan nuqtaga qarata tepaga va pastga harakat berish uchun qo'l bilan tezkor harakatni bajarish lozim. Zarba kuchli bo'lishi uchun pastdan emas, balki pastdan yon tomonlarga zarba berish lozim. Butun qo'l harakati juda ham jadal bo'lishi lozim. Zarbadan so'ng raketka inersiya bo'ylab, oldinga chapga, xattoki, o'yinchining boshidan yuqorida harakatlanadi.

Qo'lni harakatlantirish. Og'irlik markazi ikkala oyoqqa bir xil taqsimlangan bo'lib, chap oyoq oldinda raketka chap yelkuning oldida. Yelkalarni o'ngga burgan holda, og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Qo'l biroz tepaga ko'tariladi va

raketka bilan orqaga harakatlanadi. Shu paytda volan qo'yib yuboriladi.

Zarba berganda o'ng qo'l va yelka pastdan tepaga oldinga yo'nalishda tezlanish bilan harakatlanadi. Og'irlik markazi chap oyoqqa o'tkaziladi, raketka bilan qo'l tezda tekislanadi va volan bilan uchrashgan paytda tekis chiziqda bo'ladi. Zarba berish lahzasi balandlik darajasining quyi qismida bo'ladi.

Provodka (kuzatish). Volanga tekkan badminton qismi uni oldinga tepaga kuzatadi.



4.4.3. Yassi to'p uzatish

Yassi podachani maydonning o'rtasidan bajarish qulayroqdir. Bu yerdan markaziy chiziqqa tezroq yetib kelish mumkin, mashq avval osma volanda bajariladi. Osma volan to'p uzatuvchining belidan 5-7 sm quyiyoqda va o'yinchidan 45-50 sm masofa uzoqlikda ushlab turiladi. To'p uzatuvchi qo'lini raketka bilan orqaga harakatlantiradi va bunda vertikalidan 45 graduslik burchakni hosil qiladi hamda zarbani oldinga tepaga bo'lgan qo'lning tezkor harakati bilan zarbani amalga oshiradi. Volan bilan duch kelishdan oldingi oxirgi lahzada u qo'li bilan keskin harakat bajaradi. Zarbadan so'ng volan to'rgacha yuqoriga chiquvchi traektoriyada uchsa, to'rdan keyin pasayishni

boʻshlaydi. Zarba shunday boʻlishi lozimki, volan maydon chegarasidan chiqib ketmasligi kerak. Zarbadan soʻng raketka inersiya boʻyicha tepaga yuqorida chap yelkaga harakatlanadi. Oʻziga xos va juda qiyin bartaraf etiladigan xato, bu qoʻlni bel chizigʻidan yuqoriga koʻtarish hamda raketkani har qanday qismini ruchkadan baland koʻtarishdir.

4.4.4. Raketkaning yopiq tarafi bilan quyidagi toʻp uzatish



Agarda raketkaning ochiq tomoni bilan toʻp uzatilganida oʻng oyoq orqada boʻlsa, endi u oldinda. Raketka chap qoʻlning ostidan asta-sekin harakatlanadi. Zarba paytida qoʻl keskin tepaga koʻtariladi. Raketkaning yopiq tomoni bilan beriladigan barcha zarbalarda asosiysi esa qoʻl. Bu podachaning turi juft oʻyinlarda qoʻllaniladi.

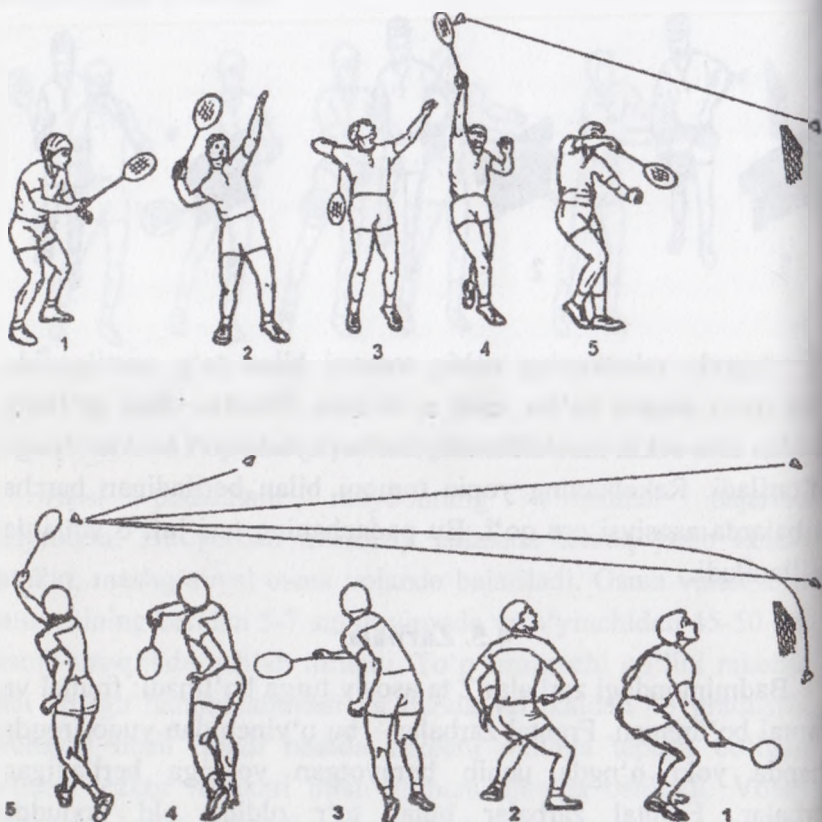
4.5. Zarbalar

Badmintondagi zarbalar 2 ta asosiy turga boʻlinadi: frantal va frantal boʻlmagan. Frantal zarbalar — bu oʻyinchidan yuqoriroqda chapda yoki oʻngda uchib borayotgan volanga beriladigan zarbalar. Frontal zarbalar bular toʻr oldida old hududda beriladigan zarba, ular asosan, yelka va qoʻl tirsak qismi bilan bajariladi, va buni toʻr oldida turgan juft oʻyinchilar bajaradilar.

4.5.1. Maydonning old hududidan beriladigan zarbalar

Birinchisi, otkidka (qaytarib yuborish) – to‘rning cheti darajasida bo‘lgan yoki quyiyoq traektoriya bo‘yicha uchayotgan volanga raketkaning ochiq va yopiq tomoni bilan zarba berish.

Hujum otkidkasi (qaytarib yuborish) - keyinchalik yuqori hujum traektoriyasi bo‘yicha uchayotgan to‘r cheti darajasi bilan teng bo‘lgan volanga raketkaning ochiq va yopiq tomoni bilan zarba berish.



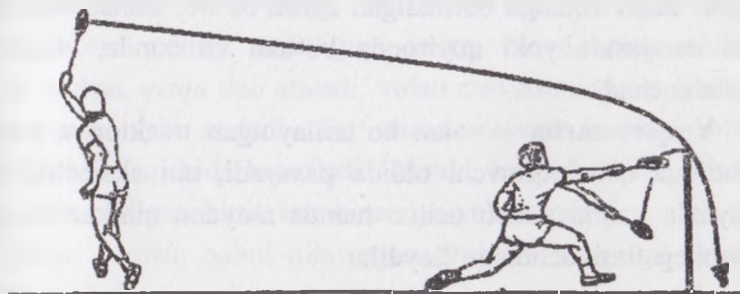
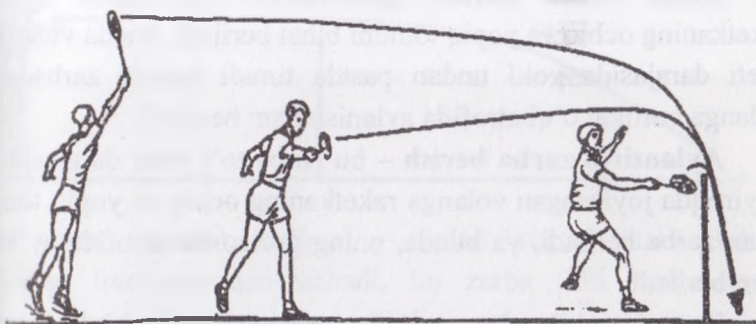
Qo‘shimcha zarba berish (Dobivanie) – hujum zarbasini bo‘lib, raketkani ochiq va yopiq tomoni bilan to‘r cheti

darajasidan yuqoriroq kelayotgan volanga urish, keyinchalik volan pastlovchi traektoriya bo'yicha uchadi.

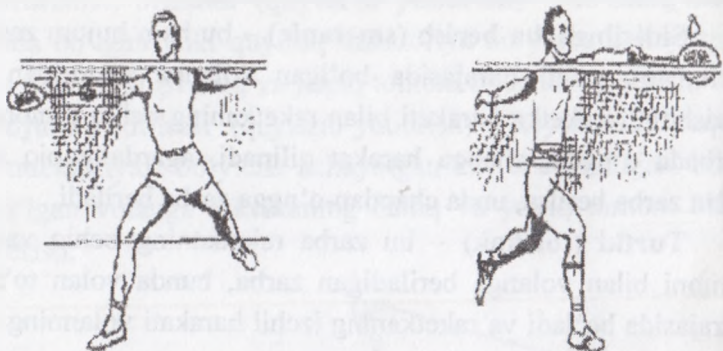
Sidirib zarba berish (smetanie) – bu ham hujum zarbasiga kirib, to'r cheti darajasida bo'lgan volanga yuqoridan zarba berishdir. Raketka harakati bilan raketkaning ochiq tomoni bilan zarbada o'ngdan-chapga harakat qilinadi, agarda yopiq tomoni bilan zarba berilsa, unda chapdan-o'ngga zarba beriladi.

Turtki (tolchok) – bu zarba raketkaning ochiq va yopiq tomoni bilan volanga beriladigan zarba, bunda volan to'r cheti darajasida bo'ladi va raketkaning izchil harakati volanning uchish yo'nalishi bo'yicha bo'ladi.

Yassi tarzda zarba berish (Podstavka) – u raketkani ochiq va yopiq tomoni bilan to'r cheti darajasida yoki undan pastroqda bo'lgan volanga beriladi, bunda volan aylanmaydi.



4.5.2. To‘r ustidan yassi zarba



Chap oyoq bilan kichik qadam, o‘ng oyoq bilan qadam tashlaymiz hamda yumshoq, volanni to‘rdan imkon qadar aniq zarba bilan pastga uchiramiz.

Kesib zarba berish (podrezka) – bu zarba volanga raketkaning ochiq va yopiq tomoni bilan beriladi, bunda volan to‘r cheti darajasida yoki undan pastda turadi hamda zarbada bu volanga vertikal o‘qi atrofida aylanish ham beriladi.

Aylantirib zarba berish – bu zarba to‘r cheti darajasida va quyiroqda joylashgan volanga raketkaning ochiq va yopiq tomoni bilan zarba beriladi, va bunda, uning gorizontal atrofida aylanish ham beriladi.

To‘r bo‘ylab qiya zarba – raketkaning ochiq va yopiq tomoni bilan volanga beriladigan zarba bo‘lib, bunda volan to‘r cheti darajasida yoki quyiroqda bo‘ladi va bunda, volan to‘r bo‘ylab uchadi.

Yuqori zarba – volan ko‘tarilayotgan traektoriya bo‘ylab uchadi va qabul qiluvchi oldida pasayadi, uni aksincha, qiyin vaziyatda vaqtni yutish uchun hamda maydon markazida qulay holatni egallash uchun qo‘llaydilar.

Yuqori hujum zarbasi - bunda volan qabul qilayotgan o'yinchi ustidan minimal balandlikda uchib o'tadi va bunda unga zarba berish juda ham qiyin va bunda volan raqib o'yinchi ortiga tushadi. Bunday zarba hujum tayyorlashda qo'llaniladi. Ko'pincha bunday zarba qo'l ko'targanda bajariladi va badmintonda raqib ahiziqqa o'tishga majbur qiluvchi eng samarali zarbalardan biridir.

Yassi - volan yo'nalishning ma'lum qismini maydon yuzasiga parallel tarzda uchadi, deyarli to'r ustidan, keyin esa astin-sekin pasayib, maydonning orqa hududiga tushadi. Aksariyat hollarda, juft o'yinlarda himoyadan hujumga o'tishda yoki tayyorgarlik zarbasi sifatida qo'llaniladi. Bundan tashqari, raqibni maydonning markaziy qismidan boshqa tarafga siljishga majburlashda qo'llaniladi.



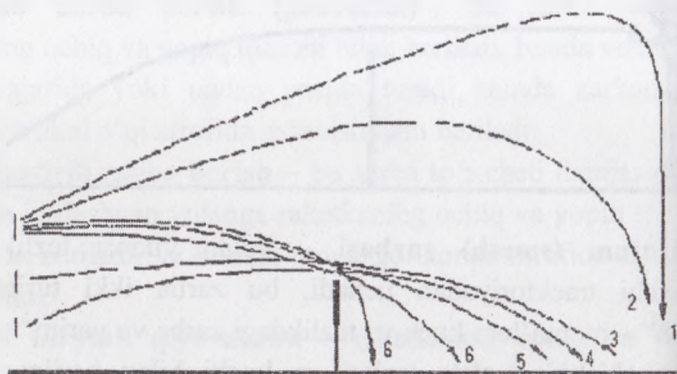
Hujum (smesh) zarbasi - volan yuqori tezlik bilan pastlovchi traektoriyadan uchadi, bu zarba ikki turiga ega: "smesh" - bu ma'lum kuch va tezlikdagi zarba va yarim "smesh", bunda uchishning o'rta tezligi va kuchi bilan berilgan zarba bo'ladi. Volan uchish uzunligiga ko'ra, maydonning oldingi qismiga tushsa, *qisqa* deb ataladi, volan maydonning ort qismiga tushsa, *uzun* deb ataladi. Bu zarba hujum harakatlarining yakunlovchi bosqichida bajariladi. Odatda, bu zarba bilan boshqa zarbalardan berilgan taktik kombinatsiya yakun topadi.

Qisqa - volan qabul qilayotgan o'yinchi tomonga uchadi, bunday zarbalarning 2 turi mavjud: bu *qisqa-yaqin*, bunda

qo'lining passiv harakati bilan yumshoq bajariladigan zarba *qisqa-tez*, bunda qo'lining faol keskin harakati bilan bajariladigan zarba nazarda tutiladi. Bunda volan to'rdan biroz uzoqroq pasayadi, ammo u maqsadga tezroq yetib boradi. Bu zarba raqibni to'r oldiga surilish va maydonning old qismida xal qilishga majburlaydi. Bundan tashqari, bu zarbalar raqibning faol harakatlarini bartaraf etib, uni pastdan o'ynashga hamda javob samarasiz zarbalarni qo'llashga majburlaydi.

Kesib zarba berish – maydonning old hududiga yuqoridan berilgan hujum zarbasi. Bu zarba bir yondan volanga tashqi yoki ichki tarafdin beriladi.

Blok zarbasi - bu tez uchib kelayotgan volanga javob bo'lgan odatda, "smesh" yoki yassi zarba kabi bajariladi. Volan maydonning old qismiga to'rga qaratib uriladi yoki maydonning o'rta va uzoq qismiga kuchli zarba bilan volan yuboriladi.



O'ngdan va chapdan berilgan zarbalar quyidagilar bo'linadi:

- 1) yassi;
- 2) yassi-uzoq (obvodyashie);
- 3) yuqori-uzoq;
- 4) qisqartirilgan;
- 5) to'r oldidagi qisqa zarbalar

Volan o'yinining o'ziga xosligi bu uchib kelayotganda zarba berishdir. Shu sababli barcha zarbalar qo'yilgan vazifaga ko'ra, 2 guruhga bo'linishi mumkin: a) tayyorlov zarbalar, b) hujum zarbalar.

Tayyorlov zarbasining tipik misoli bu to'p uzatishdir, ya'ni volanni o'yinga kiritish. Bundan tashqari, bu guruhga o'z hujum zarbasini amalga oshirish uchun raqibni volanga shunday zarba berishga majburlaydigan zarbalar kiradi. Hujum zarbalar bu to'p uzatishdan tashqari barcha zarbalardir, shuning uchun badi mintonda asosiy va ikkinchi darajali zarbalar yo'q. Har qanday zarbalar yordamida o'z foydasiga ochko olish mumkin.

Bajarish uslublariga ko'ra, barcha zarbalarni 4 asosiy guruhga ajratish mumkin.

- O'ngdan zarbalar;
- Chapdan zarbalar;
- Tepadan zarbalar;
- Pastdan zarbalar.

Barcha zarbalarni bajarilishini qo'l holati va raketka ramkasiga muvofiq 2 toifaga bo'lish lozim.

1. O'ngdan hamda yuqori-chapdan kelgan zarbalarni qo'lni oldinga ochiq holda qo'yganda, raketkaning ichki yoki old tomoni bilan qaytarish maqsadga muvofiq.

2. Chapdan berilgan zarbalar, bunda yuqori-chapdan zarbalar tatibano. Raketkani tashqi yoki orqa taraf bilan qaytarish, bunda qo'l oldinga qaratilgan bo'ladi. Bu tavsiyaga zarbalarni o'zlashtirishning birinchi kunidanoq e'tibor qaratish lozim.

Asosiy holat. Turli zarbalarni bajarishdan oldin to'g'ri dastlabki holatni egallash muhimdir, chunki o'yinchining volanga yondashuvi odatda, ma'lum holatda boshlanadi. Dastlabki holatda bo'lgan o'yinchi kelayotgan volanga javob bergan holda zarba berish uchun har qanday holatga o'tishga tayyor bo'lishi lozim.

Raqib podachasini qabul qilishdan oldin o'yinchi chiziqlar bilan chegaralangan maydon qismida turishi va ularni bosmasligi lozim. Juft o'yinda to'p uzatish qabul qilingandan so'ng barcha o'yinchilar o'zaro harakatning tanlangan tizimiga muvofiq o'rinlarni egallaydi. Yolg'iz o'yinda esa, o'z maydonining har qanday tizimida turishi mumkin. O'yinchi juda ham harakatchan bo'lishi lozim, chunki u o'yinchidan uzoq bo'lgan maydonning qismiga tezlikda kelayotgan volanni qaytarishi lozim. Bu harakatchanlik o'yinchining to'g'ri start holati, uning umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarligi darajasi bilan ta'minlanadi.

O'yinchi maydonda juda tez harakatlanishi lozim, bunda u keskin yo'nalishini o'zgartira olishi va zarba uchun qulay bo'lgan holatda keskin to'xtay olishi lozim. To'p uzatish holatini istisno qilgan holda, butun o'yin mobaynida to'xtovsiz harakatda bo'lishi lozim, chunki u bir lahzada va to'xtovsiz o'zgarayotgan o'yin holatida eng qulay joyni egallashi lozim. Ishchanlikni saqlash hamda oshirish maqsadida o'yinchi dam olish uchun har qanday lahzadan foydalanishi lozim.

O'yinda bunday payt bu to'p uzatishlarning o'tishi va volanni maydon chegarasidan chiqib ketishi o'yinchining eng to'g'ri dastlabki holatida, uning tana vazni tizzalarda biroz bukilgan ikkala oyoqqa teng taqsimlangan bo'lishi lozim. Bunda oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi. Chap oyoq, o'ng oyoqdan yarim tovon oldinda, o'ng oyoqning uchida turadi. Raketka bilan qo'l oldinga-tepaga yo'naltirilgan bo'lib, bunda raketkaning chet qismining yuqori qismini deyarli yelkalar darajasida joylashtirish lozim, bunda u yerga perpendikulyar shaklda turadi, bunda qo'l tizzada deyarli 90° burchakda buklangan bo'ladi.

Volan sizdan nariga uchgan paytda, o'z maydoningizning markazidan joy egallashga harakat qiling. Bu asosiy dastlabki holat orqa chiziqda va to'r oldidagi o'yinda ham tavsiya etiladi,

chunki bu holatdan har qanday zarbani tayyorlash qulay va oson
bundamda bu tez bajariladi. Ammo yodda tutish lozimki, eng aniq
zarbalarini faqatgina ikki oyoqqa tayangan holda, bir lahzalik
bo'lsada qimirlamagan holatdan berilgani afzal.

O'ngdan zarba berishdan o'rgatishdagi asosiy xatolar va ularni bartaraf etish: mashqlarni boshlagan o'yinchilarning
o'ziga xos xatosi, bu qo'l ko'tarishda tirsakni juda balandga
ko'tarishdir. Zarba uchun harakatda qo'l bilan birgalikda yelka va
bom ishtirok etadi. Faqatgina yakunlovchi bosqichda qo'l
tekislanadi va zarba harakatini bajaradi, zarba kuchli va keskin
bo'ladi. Zarba vaqtida volanga yaqinlashmang.

Buklangan qo'l yoki raketka juda past yoki juda yuqori ko'-
tarilgan holatda zarba uchun noqulay vaziyat bo'ladi, bunday ho-
latlarda ortga bir qadam yoki oldinga bir qadam tashlash kerakki,
tuki qo'l harakatlari erkin bo'lsin. Agar volan to'g'ri sizga uchib
kelmayotgan bo'lsada, xuddi shu harakatni bajarish lozim. Aksari-
yat hollarda, o'ngdan zarba berilganda, chap qo'l pastga-orqaga,
o'ng qo'l tagiga harakatlanish xatosi tez uchraydi, bu xatto *kesi-*
chish deb ham nomlanadi. Bu xato yakunlovchi bosqichni amalga
oshirishda to'sqinlik qiladi hamda o'yinchini jangavor tayyor-
garlikka tez qaytishiga ham xalaqit beradi. Bo'sh qo'lingiz oldi
tomonga yoki boshqa tomonga yo'naltirilgan bo'lsa afzalroqdir.



Chapdan zarba berishni o'rgatishdagi asosiy xato va ular bartaraf etish. Chapdan zarba berishdagi eng ahamiyatli xato b oyoqlarning, buning natijasida tananing ham noto'g'ri holatida. Tana vaznini chap oyoqqa o'tkazishga darhol o'rganish lozim. O'ng oyoqni oldinga qo'yib, biroz chapga-oldinga egilish kerak va chapga biroz burilish kerak, oyoqlar bunda biroz bukiladi. Chapdan yuqori zarbalar bajarilganda, orqaga qattiq bukilish kerak emas, yaxshisi chap oyog'ingiz bilan kichik qadam tashlab va tanangizni chap yelka orqali 180° buring. Zarbadan so'n joyiga qaytishni o'ng yelka orqali burilish bilan bajarish lozim. Ko'p yangi o'yinchilar zarbadan so'ng markazga qaytadilar, bunda ular burilishni doira shaklidagi harakat bilan yakunlaydilar va odatda, bundan keyin javoban berilgan zarbaga javob berolmaydilar. Bu muvozanatni buzilishidan bo'ladi, boshqa kerta tarqalgan xato - bu zarba berishdan oldin ishchi qo'l tirsagining holati, tirsak doimo zarba tomonga qaratilgan bo'lishi lozim.

Aksariyat hollarda endi o'rganayotgan o'yinchilar volanni chapdan raketkaning old tomoni bilan qaytaradilar, bu ko'pincha olib olish va takroriy keskin zarbaga olib keladi. Badminton o'yinining mahoratiga ega bo'lgan juftingiz zarbalarni to o'zlashtirish uchun avval volanni faqatgina o'ngdan zarbaga b xil darajada beradi, keyin esa tepadan va quyiyoq.

O'ngdan zarbani o'rgangandan so'ng o'rganayotgan sportchimiz chapdan zarbalarni o'rganishga o'tadi, bunda u o dastlabki holatini o'zgartirib, chapga yarim burilgancha turadi. Keyingi bosqich o'ngdan zarbadan chapdan zarbaga va aksincha chapdan zarbadan o'ngga zarbaga tez o'tishni o'zlashtirish, bunda volan o'yinchiga navbatma-navbat bir marta o'ng tomondan zarbaga, bir marta chap tomondagi zarbaga beriladi, keyin esa h qanday kombinatsiyada beriladi. Reaksiyasi pastroq bo'lg shaxslarga o'rgatayotganda tovush signalidan foydalanish lozim.

zarba berganda keskin buklash natijasida erishiladi. Volan uchish traektoriyasi pasayuvchidir, yassi zarba hujum zarbalariga mansub bo'lib, maydonning o'rta va ba'zida orqa qismidan bajariladi. Balandlikning o'rta darajasida bo'ladi, o'yinchining yoniga yuboriladi va ko'pincha o'yinni tezlashtirish yoki yakunlash uchun qo'llaniladi.

Qo'lni silkitish (zamax). O'ng oyoq bilan bir tomonga yoki biroz orqaga qadam tashlagandan so'ng sportchi o'ng yelkasini biroz orqaga harakatlantiradi, qo'li ham orqaga o'tkaziladi, bunda o'ziga xos vertikal o'q atrofidagi burilish amalga oshiriladi, u ideal holatda STni kesib o'tadi. Butun tana go'yo prujinani eslatadi, uning bir tomoni cho'zilib turgandek bo'ladi.



Zarba. Tananing barcha qismini asta-sekin to'g'rilanishidan boshlanadi, dastlab yelkalar chapga, keyin esa qo'l. Barcha turkiy qismlar tufayli vujudga kelgan siniq chiziq tekislanadi va zarba paytiga kelib, zarba yuzasi bilan bir xil bo'lgan bitta to'g'ri chiziqni hosil qiladi.

Kuzatish (provodka). Bu zarbalarni bajarishda tugatish qisqa, tugatishning chizig'i zarba yuzasiga perpendikulyardir.

Yassi-uzun zarbalar: yassi-uzun zarba pastdan oldinga-tepaga bajariladi, bunda volan yoysimon simmetrik traektoriyadan o'tadi. Yassi-uzun zarba aksariyat hollarda yolg'iz o'yinlarda

bunda har safar volan qaysi tomonga yo‘nalayotganidan xabar berish kerak, “o‘ngni tagiga”, “chapni tagiga”, “tepadan zarba”, “pastdan zarba” deb.

Yosh sportchilarda zarbalarni o‘rganishdagi keng tarqalgan xato bu raketka boshini har bir zarbadan keyin pastga tushirishdir. Yo‘riqchi bunga ko‘proq e‘tiborni qaratib, raketkani to‘g‘ri holatida eslatishi, bu to‘g‘ri holat va noto‘g‘ri holat, ya‘ni raketka boshi pastda bo‘lganida navbatdagi zarbaga o‘z vaqtida tayyorlanish imkoniyatini bermasligini tushuntirishi lozim.

Yassi zarbalar: ham o‘ngdan, ham chapdan beriladi, ular hujum zarbalar bo‘lib, o‘yin sur‘atini tezlashtiradi. Bu zarbalarda ramka yuzasi aks etilgan volan to‘rning yuqori chetiga juda yaqin uchib o‘tishi hamda maydonga deyarli parallel tarzda o‘tishi uchun amalga oshiriladi.

Yassi zarbalar raketka ramkasi zarba paytida biroz yopilgan bo‘lganida amalga oshiriladi. Texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilganda, bu zarbalar hujumning kuchli vositasidir, chunki ular sababli volanlar past va katta tezlikda uchadi, ammo zarba bunda juda kuchli bo‘lmisligi lozim, aks holda, volan maydon chetiga chiqib ketadi. Yassi zarbalarda volan odatda, raqib boshidan yuqoriga ko‘tarilmaydi. Demak, bunda raqib uni eng kuchli hujum zarbasi bo‘lgan “smesh” zarba bilan qaytara olmaydi. O‘ng yoki chapda bosh darajasida uchayotgan yassi zarbani qaytarish juda qiyin. Bundan tashqari, bevosita o‘yinchiga yo‘naltirilgan yassi zarbani yanada qaytarish murakkabdir. Volan uchishining tezligi yuqori bo‘lganda, o‘yinchi qaytarish uchun qulay holatni egallay olmaydi. Ba‘zi o‘yinchilar bundan muvaffaqiyatli foydalanadi va bunda ular yassi zarbani raqibga, ayniqsa, uning ishchi yelkasiga yo‘naltiradi. Yassi zarbadagi kuch va tezlik chapdan zarba berilganda keskin tekislanish yoki yassi zarbadagi kuch va tezlikka qo‘lni chapdan zarba berganda keskin to‘g‘rilab, yoki o‘ngdan

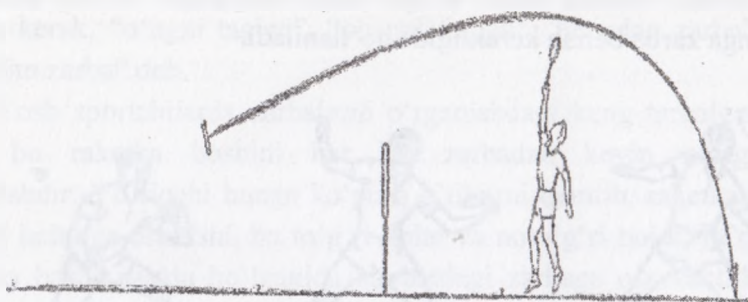
qo'llaniladi hamda raqib to'rga yaqin turganiga va uni aldab volanga zarba berish kerakligida qo'llaniladi.



Bu zarbada volanning uchish tezligi yassidan ko'ra pastroq va yuqori-uzoq zarbadan ko'ra yuqoriroq.

Bu zarbaning uslubini shartli ravishda 2 fazaga bo'lish mumkin, bunda volan orqa chiziqqa uzoqlashib, o'yinchi ustidan shunday uchib o'tadiki, uni raketka bilan qaytarish imkoniyati bo'lmaydi. Bunda o'yinchi bir lahzada o'giriladi va o'ng yelkasi to'g'ri zarba beradi – bu birinchi faza, keyin bir nechta qadamlarni qo'yib va ularni zarur bo'lganda o'ng oyoq bilan qadam tashlash bilan yukunlaydi – bu ikkinchi faza, to'xtaydi – bu uchinchi faza va chapga yarim o'girilgan holda volanga zarba beradi – bu to'rtinchi faza, va albatta, bundan so'ng maydon markaziga dastlabki holatiga shoshiladi.

Yuqori-uzoq zarbalar: Yuqori-uzoq zarbalar yetarli kuch bilan amalga oshiriladi. Bunad raketka keskin ravishda pastdan tepaga harakatlanadi. Volan balandga ko'tariladi, raqibning ustidan uchib, tezlikni yo'qotgan holda raqibni ortida ort chiziq oldida yerga tushadi. Volandan o'zib ketish uchun uning uchish chizig'iga parallel tarzda harakatlanish lozim, bunda volanni dastlab ko'rib turasiz va yugurib turgan holatda zarba uchun tayyorlanasiz.



Yuqori-uzoq zarbani o'yinning jadal sur'atini pasaytirishda hamda himoyalانuvchi qiyin ahvolga tushganida hujum qilayotganni ort chiziqqa borishiga majburlashni istaganida bajariladi va bu paytda himoya qiluvchi o'zi uchun qulay o'rinni egallaydi va hujumga tayyorlanadi.

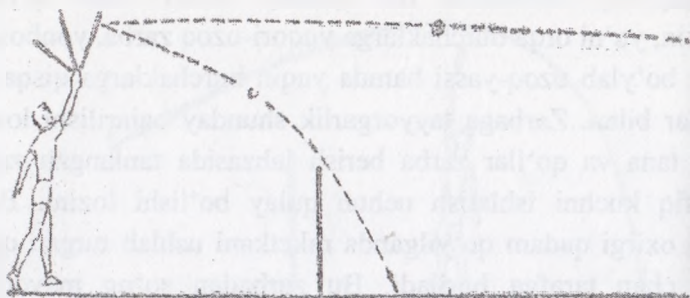
Yuqori-uzoq zarba berilganda volanni sekin tezlik bilan uchishi raqibga ham xizmat qilishi mumkin. Agarda zarba yetarli darajada kuchli bo'lmasa, volan ort chiziqgacha yetib bormaydi va maydonning o'rtasida pastga tushishi mumkin. Bunda raqib uni javoban zarba berib bo'lmaydigan "smesh" bilan qaytarishi mumkin. Shuning uchun chapdan va o'ngdan yuqori-uzoq zarba berishda har kuni mashq qilish lozim va bunda, aniqlikka erishish lozim. Maydonning uzoq burchaklariga yo'naltirilgan yuqori-uzoq zarbalarga javob berishda o'ngdan 90° va chapga 90° hamda 180° burilib javob berish mumkin.

Chapdan 90° burilgan holda berilgan zarba koordinatsiya bo'yicha murakkabdir. Raketka ushlab turgan qo'l uchib kelayotgan volan taraf to'g'ri qo'yilgan dastlabki holatdan o'yinchi o'ng oyog'ining uchida chap yelkasi bilan orqaga buriladi va tezlik bilan chap oyoqning uchida pastga tushayotgan volanga qarab harakatlanadi. Agarda o'yinchi barcha harakatlarni va zarba berishga bo'lgan tayyorgarlikni to'g'ri va tez bajarsa, u

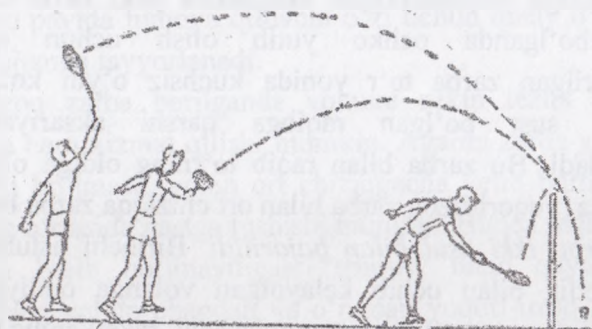
uni quyidagi zarbalarni har qanday holati bilan qaytarishi mumkin, ya'ni orqa burchaklarga yuqori-uzoq zarba, yonboshdagi chiziq bo'ylab uzoq-yassi hamda yaqin burchaklarga qisqa yassi zarbalar bilan. Zarbaga tayyorgarlik shunday bajarilishi lozimki, oyoq, tana va qo'llar zarba berish lahzasida tanlangan zarbaga muvofiq kuchni ishlatish uchun qulay bo'lishi lozim. Buning uchun oxirgi qadam qo'yilganda raketkani ushlab turgan qo'l va yelka chap tarafga buriladi. Bu zarbadan so'ng maydonning o'rtasiga tez va kichik qadamlar bilan qaytish mumkin.

Qisqartirilgan zarbalar: volan zarbadan so'ng to'r ustidan uchib o'tib podachaning old chizig'i, old hudud maydonida pastga tushgan zarba qisqartirilgan zarba deb ataladi. Bu zarbani raqibni to'rni oldiga yaqinlashtirish maqsadida yoki raqib ort chiziqqa yaqin bo'lganda ochko yutib olish uchun qo'llaydilar. Qisqartirilgan zarba to'r yonida kuchsiz o'yin ko'rsatayotgan harakati sust bo'lgan raqibga qarshi aksariyat hollarda qo'llaniladi. Bu zarba bilan raqib to'rning oldiga olib kelinadi, keyin esa, yuqori-uzoq zarba bilan ort chiziqqa zarba beriladi.

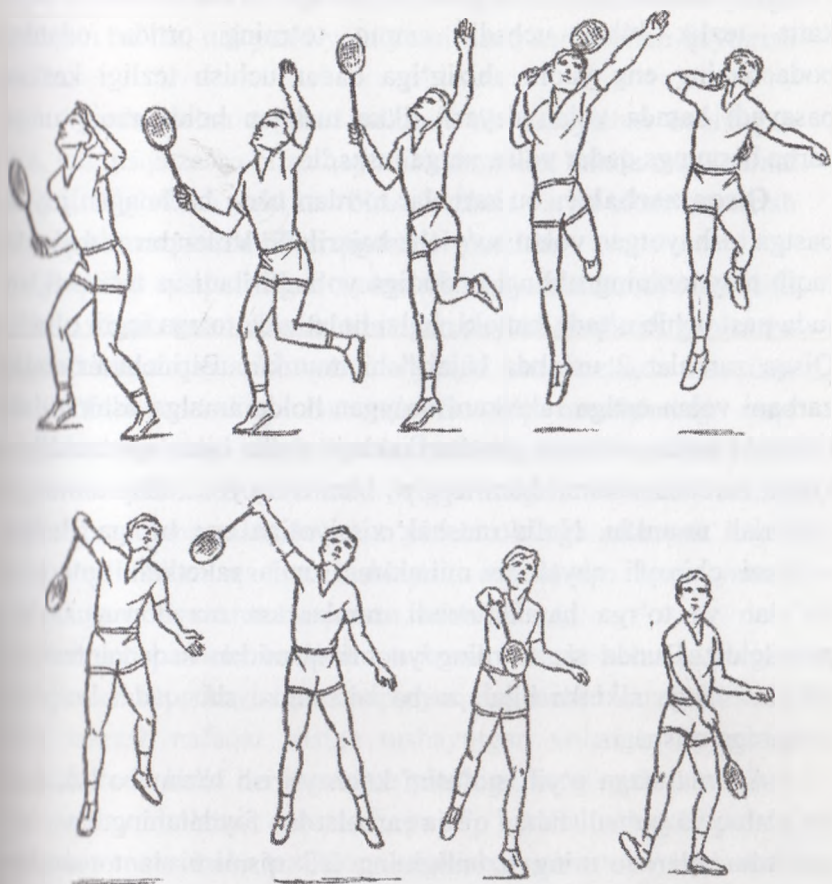
Zarba ikki usul bilan bajariladi. Birinchi uslubda, raketka katta tezlik bilan uchib kelayotgan volanga oddiygina qarshi qo'yiladi. Bunda qo'l biroz taranglashadi, raketkaning ramkasi esa uchib kelayotgan volanga nisbatan o'yinchi uchishning bermoqchi bo'lgan traektoriyasiga muvofiq tarzda buriladi. Qo'l go'yoki volanni kuzatgan holda tirsakda asta-sekin to'g'rilanadi. Ikkinchi uslub, baland uchayotgan volanga zarba berishda qo'llaniladi. Bunda raqib ort chiziqqa yaqin joylashgan bo'ladi. Bu zarbada raketka sinishni bajarish kabi harakatlantiriladi, ammo zarbaning kuchi kuchsizroq bo'ladi. Bu harakat raqibni adashtiradi va u maydonda, yugurib bunday volanga javoban zarba berishga ulgurmaydi.



Ort chiziqdan beriladigan qisqartirilgan zarbani qo‘l harakati bilan amalga oshiradilar. Bu zarba bajarilishiga kutilmaganlik unsurini kiritadi hamda raqibni qiyin ahvolga qo‘yadi.



“Smesh” va yarim “smesh”: bu hujum zarbalaridan eng samaralisi bo‘lib ham tayanch, ham tayanchsiz holda bajariladi. Zarba fazasining boshlang‘ich qismi tezlik oshgani sari bajariladi. Keyin esa, o‘ng yelkaning oldiga harakati hamda qo‘lni katta tezlikda bukish va ichkariga aylantirish bilan bajariladi. Bunda tirsak va qo‘l qismi bo‘g‘imlari bukilganida yelka orqa-tepagi bo‘lgan yo‘nalishda qisqa harakatni bajaradi. Umuman olganda “smesh”ni bajarishdagi zarba harakati qamchi bilan zarba berishga eslatadi.



Yuqoridan berilgan qisqartirilgan zarba, ya'ni yarim "rimesh": musobaqalar vaqtida yuqoridan o'ngga va qisqartirilgan to'g'ri berilgan zarbalar qulay to'g'ri zarbalar bilan uyg'unlashtiradi. Bu raqibni adashtiradi, chunki ikkala zarbaning ham dastlabki holati bir xildir. Farq qisqartirilgan zarba berilganda raketka to'g'ri zarbadagidek kabi volanga qisqa turtki berndi va u birinchi podacha chizig'iga qadar pastlab tushadi. Raqib esa odatda, zarbani ort chiziq yoki maydonning o'rtasida

kutadi. Raketkadan zarba bilan qaytarilgan volan ma'lum payt katta tezlik bilan uchadi, ammo to'rning ortida odatda, podachaning eng yaqin chizig'iga qadar uchish tezligi keskin pasayadi hamda volan deyarli tikka tushgan holda raqib unga zarba bergunga qadar volan yerga tushadi.

Qisqa zarbalar: bu zarbalar to'rdan uzoq bo'lmagan joyda pastga tushayotgan volan bo'yicha bajariladi. Volan bu zarbalarda raqib maydonining oldingi hududiga yo'naltiriladi va to'r ustidan juda past uchib o'tadi, hattoki, ba'zi holatlarda to'rga tegib o'tadi. Qisqa zarbalar 2 uslubda bajarilishi mumkin. Birinchi uslubda, zarbani volan ostiga raketkani qo'ygan holda amalga oshiradilar. Ikkinchi holda, volanni pastdan kuchsiz zarba bilan qaytaradilar. Qisqa zarbada volanni ham to'g'ri, ham o'ng yoki chap tomonga yuborish mumkin. Nafis mushak xissiyotiga ega bo'lgan holda volanni chiroyli qaytarish mumkin. Bunda raketkali qo'l to'r bo'ylab va to'rga harakatlanadi, ramka esa maydon yuzasiga paralleldir. Bunda siz to'rning yuqori qismidan naqadar tezroq, ya'ni volanga raketka bilan zarba bersangiz, shu qadar ko'proq samaraga erishasiz.

Agarda sizga o'yin sur'atini kuchaytirish lozim bo'lsa, to'r bo'ylab qiya yo'nalishdagi qisqa zarbalardan foydalaning. Bunday zarbada volan to'rning uzunligining $\frac{2}{3}$ qismini siz tomondan uchishi va faqatgina oxirgi, ya'ni uchishining $\frac{1}{3}$ qismida to'rga juda yaqin joyida uni kesib o'tishga harakat qiling.

Agarda raqib to'rdan yiroqlashib maydon ichkarisiga harakatlansa, qisqa zarba bilan raqibning qisqa zarbasiga javob berish juda ham qulaydir.

Raqibning qisqa zarbasini qisqartirilgan zarba kabi 3 uslub bilan qaytarish mumkin:

1. Agarda volan to'r ustida paydo bo'lsa, uni tepadan to'g'ri zarba bilan qaytarish mumkin;

2. Agarda volan to'rdan uchib o'tgan bo'lsa, ammo yerga tushmagan bo'lsa, uni yassi yoki yassi-uzoq zarba bilan qaytarish mumkin;

3. Agarda volan to'rdan uchib o'tib pasayishni boshlagan bo'lsa, uni qisqa zarba bilan qaytarish mumkin, bunda unga qarata raketkani to'g'rilash yoki uni biroz kuchsiz zarba bilan qaytarish yoki yuqori-uzoq zarba bilan qaytarish mumkin.

Qisqa va qisqartirilgan volanlarni qaytarishda oyoqlar ishi bir xildir. Raqib tomonidan kutilmagan paytda qisqartirilgan zarba berilgan zarbani qaytarish uchun o'yinchi katta tezlikda masofani bo'lib o'tishi mumkin. Bu masofa to'p uzatishning orqa chizig'idan to oldingi chizig'igacha bo'lishi, ya'ni 5 metrga yaqin bo'lishi mumkin. Bu holatda qisqartirilgan volanni uchish yo'nalishi aniqlangandan so'ng, o'yinchi oldinga sakraydi, keyin o'ng oyog'i bilan qadam tashlaydi, agarda bu ham yetarli bo'lmasa yana bir marotaba qadam tashlaydi.

Demak, birinchi harakat - *sakrash* – start holatida turgan holda dastlab o'ng keyin esa chap oyoqning uchi bilan bajariladi. Bunda sakrash nafaqat pastga tushayotgan volanga o'yinchini yaqinlashtiradi, balki bu harakat o'yinchiga keng qadam tashlash uchun qulay holatni yaratadi, ya'ni bunda o'yinchi qisqa muddatda maksimal tezlikka erishish uchun tayyorlanadi. Sakragandan so'ng o'yinchi o'ng tomoni bilan to'rga turgan holatda bo'ladi, qo'lida raketka va u volanga qarata yo'naltirilgan.

Sakrashdan keyingi holatda ikki oyoq yarim buklangan, tananing vazni ko'proq chap oyoqqa o'tkazilgan, o'ng oyoqning ostida turiladi. Keyin chap oyoq bilan kuchli zarba beriladi va o'ng oyoq bilan uzun qadam tashlanadi. Bunda tana vazni ikki oyoqqa bir xil taqsimlangan. Zarur bo'lsa turtkidan so'ng paydo bo'lgan inersiyadan foydalanib, qo'shimcha qadam tashlanadi va chap oyoq bilan ham qadam tashlanadi.

Yuqoridan berilgan zarbalar: yuqoridan berilgan zarbalar badmintonda ko'p uchraydi. Bularni mazkur o'yinda faqatgina yaxshi tayyorlangan sportchilar qo'llashi mumkin. Zarbalar bosh ortidan raketkani olib chiqib, yakunida qo'l harakati bilan bajariladi.

To'rning balandligi 155 smni tashkil qilib, maydonning eni 6,7 metr bo'lganida bosh ustidagi zarbalarni maydonning ham qanday nuqtasidan sakramagan holda samarali qiladi. Tayangan dastlabki holat zarbaning maksimal darajada aniqligi hamda to'g'ri yo'nalishiga erishish imkoniyatini beradi. To'r oldidagi yuqoridan berilgan hujum zarbalari ayniqsa, natijalidir. Ular to'g'ri va o'z vaqtida hamda aniq bajarilgan holda ochkoq yutug'ini beradi.

Yuqoridan zarbani bajarishning ikki asosiy uslubi mavjud: bosh ustidan yuqoridan zarba berilganda birinchi uslub, bu raketka bosh ortiga tirsakda buklangan qo'l bilan halqasimon harakatda bajariladi, bunda qo'l bukilgan holatdan shu tarzda to'g'rilanadiki, raketkaning ramkasi kurakdan pastroq joyda deyarli belga tegadi. Bel egilgan holatda bo'ladi, tananing vazni o'ng oyoqqa olinadi. Qo'l bel ortidan raketkaning yaqinlashayotgan volanga qarata to'g'rilanadi. Birinchi uslubdagi bosh ustidan "smesh" zarbani ba'zi bir yetakchi o'yinchilar sakrash bilan bajaradilar va aksariyat hollarda muvaffaqiyatga erishadilar. Bunda ikki oyoq bilan sakragandan so'ng qo'l orqaga qaytarilishi hamda tanani ishchi qo'l tomonga birog' egilishi bilan bajarilishi lozim.

Pastga tushayotgan volanga bosh ustidan zarba berish juda ham murakkabdir, uni aniq bajarish juda qiyindir, chunki vola juda sekin tushayapti, degan soxta tasavvur paydo bo'ladi, shuning uchun vaqtdan oldingi zarbalar berilishi mumkin.

Bundan tashqari, raqibning yuqori-uzoq zarba maydon ortiga chiqib ketayotgandek, tasavvurni shakllantiradi, va aksariyat hollarda volan ort chiziqqa tushadi, shuning uchun yuqori-uzoq zarbalar "sham" zarbalar muvaffaqiyat keltiradi.

Yuqoridan beriladigan zarbalarning turlari quyidagilardir:

- 1) O'ngdan pastga beriladigan to'g'ri zarba (smesh);
- 2) tepadan beriladigan qisqartirilgan zarba yoki yarim "smesh";
- 3) bosh orqasidan chapdan "smesh";
- 4) o'ngdan yoki chapdan boshning orqasidan beriladigan baland-uzoq zarba.

Raketkaning yopiq tarafi bilan tepadan beriladigan zarba. Volan tepadan tananing chap tomonidan zarba bilan qaytariladi. Zarba tananing hamda yelkalarni zarba berishning taxmin qilingan nuqtasi yo'nalishiga qarata boshlanadi. Badmintonchilar o'ng qo'l, chap yelkaga yetib oladi deyдилar, ammo bunda albatta, tanani chapga burish hamda chap oyoq bilan qadam tashlash lozim, bu zarbada sportchi to'rga deyarli orqasi bilan bo'lib qoladi.

Raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan zarba berish.

Sport badmintonida volanni raqib tomoniga imkon qadar tez va qiya traektoriyadan yuborish juda ham muhim, chunki bunda volan raqib tomonidan tezroq maydon yuzasiga tegadi. Shuning uchun pasayotgan volanga aniq va tez yetib borishga va yuqoridan zarba berishga harakat qiling. Bu zarba bir nechta turda bo'lishi mumkin: yuqori traektoriyadan zarba, to'rga qarata qisqartirilgan smesh va bu ko'rsatilgan zarbalarning bir tur sifatida ort chiziqqa berilgan yassi yarim "smesh" zarbasi.



Birinchi to'rt zarbalarning boshlang'ich fazalari bir xildir, u to'g'ri texnikaning ko'rsatgichi bo'lib, raqibga siz qanday zarba bermoqchi ekanligingizni topishga xalaqit beradi. Raqibning javob beruvchi zarbasi yuqoriga yo'naltirilganligini aniqlagan holda sportchi orqaga qaytadi va volanni diqqat bilan kuzatadi. To'rga qarata chap yoni bilan holatni egallaydi. Chap qo'l yaxshiroq koordinatsiya uchun yuqoriga ko'tarilgan, oyoqlar biroz buklangan, o'ng yelka orqaga va biroz pastga qaratilgan. Qo'lini uzoqdan ko'tarib, o'ng oyoqqa tayanib badmintonchi bir paytning o'zida zarba qilishga harakat qiladi. Og'irlik markazi oldinga ko'chiriladi, o'ng yelka ham oldinga ketadi va bunda tirsakda buklangan raketka ham oldinga harakatlaniadi. Badmintonchi harakatlari yetarli darajada aniq va keskin yumshoq, hech qanday ortiqcha keskinlik yo'q. Zarba berish vaqtida badmintonchining tanasi jonli, energiya butun tanadan yuqoriga va qo'l orqali raketkaga, keyin esa raketka orqali volanga zarbaga o'tkaziladi. Badmintonchi oldinga intiladi va muvozanatni yo'qotmaslik uchun maydon markaziga o'ng oyoq bilan qadam tashlaydi, u o'ng oldidagi volanga zarba berib, qo'lini ishga soladi. Zarba yakunlangan, raketka inersiya bilan pastga, chap oyoqqa harakatlanadi.

Yuqoridan pastga o'ngdan beriladigan to'g'ri zarba (smesh): – bosh ustidan hamda o'ngdan tepadan hamda bosh orqasidan chapdan beriladigan pastga qaratilgan to'g'ri zarbalar badmintonida eng samarali hujum zarbalaridir. Volanga zarba eng yuqori nuqtada beriladi yoki shu nuqtaga yaqin joydan beriladi. Bu zarbada izchil ketma-ketlikda tana, oyoq, qo'l ishtirok etishi lozim. Zarba berganda qo'l to'liq to'g'rılanadi, tirsak esa keskin bukilgan holda zarba fazasini oxirlab, yakunlovchi harakatni bajaradi. O'yinchi bu zarbani o'z maydonining turli qismlaridan bajaradi hamda raqib maydonining har qanday joyiga volanni o'naltiradi. Ammo eng yaxshisi volanni yon chiziqlarga yoki raqibni ishchi yelkasiga qarata yuborishdir. Tepadan pastga o'ngdan berilgan to'g'ri zarba doimo hujumkor zarba hisoblanadi. Chunki bu zarba tufayli volan raqib tomoniga eng yuqori tezlikda uchib boradi va uni qaytarish juda murakkabdir.

Bosh orqasidan chapdan "smesh" zarbasi: bosh orqasidan chapdan amalga oshiriladigan "smesh" zarbasi ham eng samarali hujum zarbalardan biridir. Volan chapdan va baland bo'lmagan holda uchganida, chapdan to'g'ri zarba bilan javob berish lozim. Raketkani ushlab turgan qo'l o'ngdan harakatni boshlab, boshning orti chapga o'tadi, tananing og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. O'ng oyoqning uchida turgan holda sportchi qoladi, tanasi ko'krak qismi chapga egiladi va zarba yelka-tirsak, ya'ni butun qo'l bilan bajariladi. Bu zarbalarni o'ng yon chiziq bo'ylab amalga oshirish yoki yon chiziqqa nisbatan chapga bajarish lozim. Bala baland uchayotgan volanlarni sakragan holda chap yelkadan o'ng burilgan holda bajarishni o'rganish afzal. Bunda volanni oyoqdagi chap burchakka yuborish lozim.

O'ngdan yuqori-uzoq zarba yoki bosh ortidan chapdan-tepadan zarba: bu zarba bosh ustidan balanddan uchayotgan volanga beriladi. Baland-uzoq zarba berilganda, raketka

ramkasining yassi qismi kutib uchib kelayotgan volanning uchish traektoriyasiga nisbatan deyarli to'g'ri burchakda joylashadi. Uchish balandligi volan raketka ramkasiga urilgan burchagi hamda zarba kuchiga bog'liqdir.

Yuqoridan beriladigan zarbalarda yo'l qo'yiladigan xatolar va ularni bartaraf etish: badminton bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ko'p uchraydigan xato - bu pastga tushgan volanga tirsakda bukilgan qo'l bilan zarba berishdir. Bu zarba kuchini pasaytiradi, natijada volanning uchish tezligi ham pasayadi, o'yinning sur'ati ham sekinlashadi. Zarba berganda, buni unutmaslik lozim ham to'rdan yuqorida joylashgan volanga zarba berganda qo'lni to'liq to'g'rilash lozim. Aksariyat hollarda zarbaga tayyorgarlikni vaqtida ko'rmagan o'yinchi zarba hisob-kitob qilingan nuqtadan pastroqda pastga tushgan volanga zarba beradi va albatta, bunda volan to'rga tegadi. Raketka harakatini zarbaga qarata to'xtatishni o'rganish lozim va bunda, ramkani orqaga engashtirgan holda kuchli zarba o'rniga qisqa to'g'ri yoki qiya zarbani podstavka yordamida bajarish lozim. Noqulay holatlarda hujum zarbalar, "smesh" va yassi zarbalarni hujum zarbalarni bajarish noto'g'ri. Masalan, bosh ortidan korpusni orqaga engashgan holda hujum zarbasini berish juda noto'g'ri. Raqib qo'ygan noqulay holatdan volanni orqa chiziqqa baland-uzoq zarba berib qaytarishni o'rganing va buni qoida qilib oling. Volanni uzoq masofadan uchib o'tgunga qadar siz qulay holatni egallab olasiz va hujum zarbasini kuchaytirishga harakat qilasiz. Raketkani belning orqasiga qisqa yo'l bilan olib o'tishni tez bajarish lozim va bunda raqib yuborgan volanning yo'nalishi aniqlanishi bilanoq, zarba berishga tayyorlanish lozim. Bu harakatlarni volan to'rdan uchib o'tmasidan oldin bajarish lozim. Zarba berishdan oldin va zarba paytida volanning bosh qismini ko'z ko'rish maydonidan chiqarmaslik lozim. Ort chiziqdan

tepadan berilgan zarbadan so'ng tez maydonga harakatlaning. Hattoki eng muvaffaqiyatli zarba berilgan bo'lsada, uning natijasini bilish maqsadida ham bunday zarbadan keyin to'xtamang va tez markazga o'tib oling.

Pastdan beriladigan zarbalar. Pastdan beriladigan zarbalarni raqibning hujum zarbalaridan himoyalaniish uchun hamda hujumdagi taktik vazifalarni yechish uchun foydalanishga to'g'ri keladi. Pastdan zarbalar yo'nalishi va kuchi bo'yicha xilma-xil bo'ladi. Bunday zarbalar pastdan-o'ngdan, pastdan-chapda va o'z olidida bajariladi. Pastdan bajariladigan zarbalarning turlari quyidagichadir: baland-uzoq zarbalar ("sham"), pastdan qisqa va qiya zarbalar hamda pastdan qisqartirilgan zarbalar.

Pastdan beriladigan baland-uzoq zarba ("sham") – ruqori-uzoq zarba, ya'ni "sham" raketkaning ikki tarafi bilan ham chap, ham o'ngdan bajariladi. Qo'lni orqaga qaytarganda, raketkaning ramkasi yassi doirani hosil qilib, zarba paytiga kelib maydon yuzasiga parallel tarzda unga nisbatan minimal burchak ostida qilingan holda turadi. Bu zarbada volan uchishi raketkatoriyasining eng oliy nuqtasi maydonning orqa chizig'i ustida bo'lishi lozim. Zarba qo'lni keskin to'g'rilanishi bilan bajariladi. Baland-uzoq zarba raqib taklif etgan o'yinning ruqori sur'atini pasaytirish uchun hamda raqiblarni ort chiziqqa qaytarish uchun bajariladi. Bu zarba katta kuch bilan bajariladi, chunki uchish balandligi faqatgina shift bilan cheklanadi. Orqa chiziqdan "smesh"ni qaytarish juda oson. Tajribali o'yinchilar baland-uzoq zarba bilan "smesh"ni qaytaradilar.

To'r ostidagi qisqa va qiya zarbalar. Pastdan beriladigan qisqa va qiya zarbalar odatda, to'r olidda qo'llaniladi va asosan, zarba kuchi bo'yicha aniq hisob-kitob qilingan yo'li bilan bir qo'l ostidamida yoki pastga tushayotgan volanga raketka ramkasini to'g'rilash bilan bajariladi. Bunday zarbalarni ham to'g'ri, ham

o'ngdan va chapdan bajariladi. Siz raketkani pastga tushayotgan volan ostiga naqadar tez qo'ysangiz, shu qadar zarbani tez bajarasiz. Bu zarbalar ochkoni yutib olish uchun ham va shu bilan birga, raqibni to'r oldiga jalb etishga majburlaydi. Ular raqibning qisqartirilgan va qisqa zarbalariga javoban beriladigan zarba sifatida bajariladi.

Qiya zarba berilganida volan to'rning uchishning $1/3$ oxirgi qismini past kechib o'tishi lozim.

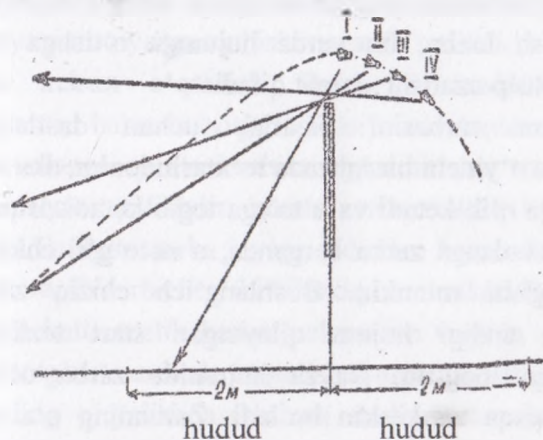
Pastdan beriladigan qisqartirilgan zarba. Aksariyat hollarda pastdan qisqartirilgan to'g'ri yoki to'r bo'ylab o'ngga yoki chapga beriladigan zarbalar bajariladi. Bu zarbalar aniqlikni hamda harakatning yaxshi koordinatsiyasini talab qiladi. Qiya qisqartirilgan zarbalar yo'nalish bo'yicha kutilmagan bo'lib aksariyat hollarda ochko yoki to'p uzatishlarni yutilishiga olib keladi.

4.6. Nayza hujumi

Sport mahorati oshgani sari o'yinchilar raqibning qisqa to'p uzatishiga javob tarzida nayza bilan hujumni qo'llaydilar. Bunday uslub qisqa to'p uzatish mukammallikni talab qiladi, uni to'rning yuqori qismiga yaqinroq joyida bajariladi va bunda volan bevosita to'p uzatishning oldi chizig'iga yo'naltiriladi.

Nayza bilan hujum tez-tez juft o'yinda ham bajariladi, bunda ba'zida bu zarba oldindan raqibning qisqa to'p uzatishi yoki qisqa va qisqartirilgan zarbasiga qarshi javoban qo'llaniladi. To'p uzatishdan oldin qabul qilayotgan o'yinchi baland-uzoq to'p uzatish ma'nosini yo'qotadigan holatni egallaydi. Shuning uchun raqib qisqa podachani, ya'ni to'rdan 2,4 metr masofadan bajaradi. Uni qabul qilayotgan o'yinchi tezkor harakat qilib, ikki katta qadam ba'zida sakrash bilan old hududga yetib boradi, tez to'xtaydi va keskin qisqa zarbani amalga oshiradi.

Aksariyat hollarda nayza bilan hujum darhol raqibni to'p uzatishni yo'qotishiga olib keladi yoki yuborilgan zarbaga bunday javob qaytarishga majburlaydiki, javoban hujum zarbasini berish mumkin.



I-IV raqamlari bilan belgilangan holatlarda volanga berilgan hujum zarbasi eng samaralidir.

Bunda birinchi holatdan volan pichoq zarbasi bilan qaytariladi va old hududga yuboriladi.

Ikkinchi holatda volanni to'p uzatuvchining sherigining oyog'iga yoki belidan past yo'nalishda qaytarish qulaydir. Yolg'iz o'yinda esa bo'sh maydonga qarata yo'naltirish qulaydir.

Uchinchi holatda, volan juft o'yinchi to'p uzatuvchi sherigining belidan yuqoriroq yoki yelkasiga qarata, yolg'iz o'yinda esa xuddi shu tarzda yoki maydonning bo'sh tarafiga.

Zarba paytiga kelib 4 raqam bilan belgilangan nuqtaga yetib kelgan volanni raqib maydonining ort chizig'iga yaqinroq qarata, yassi zarba bilan qaytarish lozim. Hujum zarbasi to'p uzatilingan volunga nisbatan o'z vaqtida mohirona yondashganda, muvaffaqiyatli bajarilishi mumkin. Bu esa, o'z navbatida,

oyoqlarning to'g'ri faoliyatiga bog'liq. Nayza bilan hujum boshlashni nazarda tutgan o'yinchi dastlabki holatda har qanday to'p uzatishni qabul qilishga xos bo'lgan dastlabki holatni egallashi lozim.

Start holatidan yugurishni qisqa masofalarga yugurgandek tez bajarish lozim, bu yerda hujumga o'tishga belgi sifatida raqibning to'p uzatishi xizmat qiladi.

Hujum zarbasini bajarish uchun dastlabki chiziqli erishganda o'yinchi bir lahzada to'xtashi lozim, aks holda inersiya uni oldinga olib ketadi va u to'rga tegib ketadi. Bundan tashqari harakatda volanga zarba berganda, u noto'g'ri chiqishi va vola to'rga tegishi mumkin. Boshlang'ich chiziqli zarba berilgan volanning tezligi hujum qilayotgan start tezligi va uning reaksiyasiga bog'liq. Nayza hujumida zarba uchun qo'lning harakati qisqa va keskin bo'ladi. Zarbaning o'zi esa qo'lning panja qismining tez bukib to'g'rilanish hisobiga bajariladi.

Zarba harakatini uch unsurga bo'lish mumkin: 1-yakuniy nuqtadan zarbaga qaratilgan harakatning boshi; 2- zarba; 3- raketka harakatini to'xtatish, ya'ni buni to'rga tegmaslik maqsadida amalga oshiriladi.

Faqatgina shu sharoitlar bajarilganda, nayza bilan hujum raqib to'p uzatishini qaytarishning samarali vositasi sifatida xizmat qiladi. Nayza bilan hujumda ba'zida kuchli va keskin zarbani kutilmagan qisqa zarbaga almashtirish afzaldir.

Raqib kutayotgan zarba paytida o'yinchi kutilmagan harakat bilan raketka ramkasini orqaga qo'lning panja qismini keskin to'g'rilash bilan qaytaradi va volan ramkaga urilgan holda qisqa traektoriyada to'r orqali qaytadi. Qo'lning panja qismi orqali zarba kuchi boshqariladi, bunda volan to'rdan kesib o'tishi va imkon qadar unga yaqin joyda pasayishi rejalashtiriladi.

Raqib kutayotgan zarba paytida o'yinchi kutilmagan holda qo'lning panja qismini keskin bukkani holda raketka ramkasini orqaga engashtiradi va volan ramkaga tegib qisqa traektoriyadan to'r orqali orqaga qaytadi. Qo'lning panja qismi bilan zarba kuchi ham belgilanadi, bunda volan to'rdan uchib o'tishi va imkon qadar unga yaqinroq yerga tushishi nazarda tutiladi.

Zarba uchun o'qталish. Ba'zi bir zarbalarda (ya'ni, "mesh", yassi, baland-uzoq)gi asosiy xatolardan biri uchib ketayotgan volanga qarata kechiktirilgan harakat va shu tufayli kechki va qisqa o'qталishdir, bunda zarba noaniq bo'lib qoladi. Javoban bajariladigan zarba joyiga oldindan harakatlanish lozim, ammo bunda raqib zarba berishi bilanoq harakatlanish lozim.

Volanga katta tezlik berish uchun o'z vaqtida qisqa va tez o'qталishni, to'g'ri texnikada o'qталishni amalga oshirish lozim va bunda tananing o'qталishda ishtirok etadigan barcha qismlarini jalb etish lozim. Zarbaning namunaviy tuzilmasi: *o'qталish* – *to'xtab turish* – *zarba*. Ma'lum vaqt to'xtab turish (pauza) zarba turini hamda uni qayerga yuborish joyini tanlash uchun zarurdir.



Zarbaning o'qталishi va harakatini bir uchi pastda mustahkamlangan vertikal purjinaning bukilishi bilan obrazli tarzda qiyoslash mumkin. Bu purjinani bo'sh qismini naqadar uzoqqa olib ketsangiz, shu qadar u tezlik bilan to'g'rilanadi. Demakdir qo'li bilan egilgan yosh novdani tasavvur qiling.

Agarda boshini qo'yib yuborsangiz, daraxt tekislanadi va bunda, pastida sekin, yuqorida esa maksimal tezlikni rivojlantiradi, natijada keskin zarba bo'ladi. Xuddi shu narsa bosh ortidan volanga berilgan zarbada kuzatiladi. Zarba harakatiga ketma-ketlikda oyoqni to'g'rilash, tanani egilishi, yelka va qo'l qismlarini bukilishlarini qo'shgan holda siz qo'lni to'g'rilanishini qo'shgan holda tezlanishni oshirasiz. Raketka ramka yo'lini uzaytirib, ya'ni o'qталishni ko'paytirib siz tezlanishni yanada yuqoriroq bajarsiz. Zarbaning yakuniy bosqichida qo'lning panja qismi keskin to'g'rilanadi.

Katta kuchni talab qilmagan zarbalarni bajarish uchun qo'lning panja qismining o'qталishi yetarli. Badminton o'yinchisi unga zarbalarning aniqligi, ya'ni volanni maydonning belgilagan joyiga tushishini, o'yinda texnik uslublarini xilma-xilligini qo'llashni, volanga turli tezlik va turli yo'nalishni beruvchi zarbalarni kutilmaganda qo'llash, ya'ni aldash hamda har qanday nuqtasidan hujum qilishni ta'minlab beruvchi texnikani mukammal darajada o'zlashtirsa, shundagina badmintonchi yuqori sport mahoratiga erishadi.

Maydon bo'ylab harakatlar

1. Maydonning old qismida 10 ta volan qo'yiladi.
2. O'yinchi katta qadam tashlab volanni oladi.
3. Uni tepaga-orqaga tashlaydi.
4. Orqaga sakrab "smesh"ni bajaradi.
5. Maydonning turli joylaridan baland-qisqa, yassi zarbalarni bajaradi.
6. Mashq sur'atining bajarilishi 25 lahzada – 10ta zarba.

Murabbiy bilan mashqlar

1. Murabbiy raketka yordamida butun maydon bo'ylab volanni yuboradi.

2. O'yinchi maydonda harakatlanib va uni to'r ustidan qaytarishga harakat qiladi.

3. Volanlarning soni – 15–20, sur'at – daqiqaga 30 zarba

Zarba bilan juftlarda harakatlanish:

1 – yassi;

2 – “smesh”;

3 – volanni to'rga qaytarib ochko.

Badmintondagi taktika

Sport taktikasi – bu sport kurashini olib borish san'ati. O'z tayyorgarligining kuchli tomonlarini ratsional qo'llash holati, ya'ni bunda jismoniy, texnik, ruhiy, texnik tomonlari ham hisobga olinadi. Bundan tashqari, raqib tomonining kuchsiz tomonlarini hisobga olish lozim. Ammo o'yinning bir marotaba belgilangan formulasi yo'q. Biroq u yoki bu raqib bilan kurashning asosiy chizig'ini topish lozim. O'yinni asosiy taktik yo'nalishini aniq va to'g'ri belgilashga raqibni o'rganish yordam beradi. Imkon qadar raqib bilan kuchi teng bo'lgan o'yinchi bilan o'tkazgan o'yinlaridan birini tomosha qilib, raqibni harakatlanishi, markazga nqadar tez qaytishi, zarbalarga yetib kelishi, o'zga tomonga yuborilgan zarbalarni qanday qilishiga e'tibor qarating.

Harakatchangligi darajasini aniqlash uchun faqatgina raqibni, asosan, uning oyog'ini kuzatish lozim, bunda u bilan o'ynayotgan badmintonchiga e'tibor qaratmang.

Maydonning qaysi joyida, ayniqsa, himoyada badmintonchi volanni pastdan qachon qabul qilganligini aniqlash lozim. Ko'rgazmali bo'lishi uchun maydonni chizing va uni xatolarini kuzating. Masalan, Q- qisqartirilgan zarbadan so'ng, SCh –chap burchakga “smesh”. Shunday qilib siz raqibingiz maydonining

qay burchakda zaif ekanligini, "smesh"da u qachon qaysi tomondan ko'proq xato qilinishini, to'rda va to'rning oldida va ortida qanday o'ynashini aniqlay olasiz. Raqibning xatolarini mujassam qilgan holda u necha marotaba to'rga yoki autga tushishiga e'tibor berish bilan bir qatorda, uzunligi bo'yicha to'p uzatishi qanday ekanligini, ort chiziqqa bergan zarbasi naqadar aniqligini o'rganib chiqing. Shunda ko'z oldingizda raqibingizni o'yin tavsifi shakllanadi, uning eng kichik xato tomonlarini o'rganing va bunda siz uni kuchli va kuchsiz tomonini o'rganib, o'yinning aniq taktik rejasini tuza olasiz, va avvalambor, bu to'p uzatishlar, yolg'iz o'yinda qay tarzda volanni o'yinga kiritish lozim. Yolg'iz o'yinda asosiysi bu yuqori zarba bilan volanni o'yinga kiritishdir.

Yodda tutish lozimki, baland to'p uzatishni o'ynayotgan zalning shifti va kuchlar imkon qadar berishi lozim. Bunda raqib harakatlari volan tikka tushgani sabab maksimal tarzda qiyinlashadi, bu esa raqib samarali darajada kuchli zarba berish imkoniyatini bermaydi. Umuman olganda, baland to'p uzatish raqib maydonining har qanday ort burchagiga berilishi mumkin. Ammo uning uchun eng zaif qismlar markaziy chiziq bilan kesishgan burchaklardir. To'p uzatishning eng samarali hududi markaziy chiziqqa yaqin bo'lgan burchakdir.

Juft o'yinda taktika biroz o'zgacha va aksariyat hollarda yolg'iz uchrashuvlarda g'alaba qozongan o'yinchilar juft o'yinlarda yutkazadilar.

Juft badminton - guruh o'yinidir. Badmintonni juft bo'lib o'ynash yolg'iz o'ynashdan ko'ra ham oson, ham murakkabdir. Bir tomondan, juft badminton strategiyasining asosi bo'lgan hujum o'yiniga ikki kishi osonroq javob qaytaradi, bundan tashqari, maydonning bo'sh hududlarini nazorat qila oladi. Boshqa tomondan, o'yinni olib borish murakkabroqdir, chunki

keyingi zarbani kim bajarishini hal qilish lozim, ayniqsa, volan ikki o'yinchidan bir xil masofada bo'lsa. Bundan tashqari, jufti bilan maydonning bitta qismida bo'lib qolmaslik va shu tufayli maydonni boshqa qismini himoyasiz qoldirmaslik uchun qaysi tomonga harakatlanish lozimligini ham hal qilish lozim.

Juft o'yinlarning yana bitta xususiyati - bu ikki o'yinchi to'g'ri o'zaro harakatda bo'lib, o'z maydonini butun qismini nazorat qila olishdadir. Bu doimiy tarzda hujumni tayyorlash va amalga oshirishning optimal yo'llarini izlashga majbur qiladi. Va juft o'yinlarda hujum zarbalarining soni ko'payishi va o'yin sur'ati tezlashishi tasodif emas.

Faqatgina juft o'yinlar uchun xos bo'lgan alohida zarbalarni bajarish texnikasida xususiyatlar bor. Bunda yassi zarbalar soni ko'payadi, bu zarbalar katta tezlikda uchadi, bu esa, sportchidan nafaqat yuqori reaksiya, balki yolg'iz o'yinlarga xos bo'lmagan ba'zi bir zarbalarni bajarish mahoratini talab qiladi. Masalan, qisqa o'qtalish bilan zarba, volanga turtki berish, raqibning yuzi va ko'krak qafasiga qaratilgan zarbalar. Past berilgan to'p uzatish bu juft o'yinlaridagi to'p uzatishlarning asosiy turi, ammo uni juda ham extiyotkorlik bilan bajarish lozim, chunki raqib darhol nayza bilan hujumni amalga oshirishi mumkin. To'p uzatishda volan to'r ustidan imkon qadar past o'tishi lozim, chunki 10-15 sm javoban qarshi zarba uchun etarlidir. Past to'p uzatish maksimal darajada raqibning birinchi hujum imkoniyatini kamaytiradi.

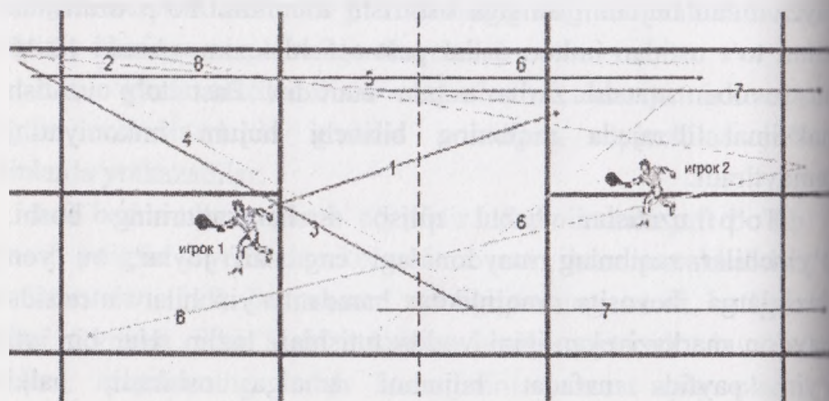
To'p uzatishni qabul qilish - harakatlarning boshi. O'yinchilar raqibning maydonidagi eng zaif joylar, bu yon chiziqlarga bevosita yaqinlikda hamda o'yinchilar o'rtasida maydon markazi ekanligini yodda tutishlari lozim. Har bir juft o'yin paytida nafaqat hujumni amalga oshiradi, balki himoyalana ham. Agarda juft hujum qilsa, bunda eng yaxshi

pozitsiya old orqa joylashuvdir. Bunday holatda ortda turgan o'yinchi kuchli "smesh" bilan volanni qarama-qarshi juftning himoyalangan hududlariga yuborishga harakat qiladi. Oldinda turgan o'yinchi volanni olib, qayta zarba berishga harakat qiladi. Himoyani amalga oshirganda raqiblar odatda, bir-birining yonidagi pozitsiyani egallaydi, ya'ni parallel tarzda joylashadi, bunday joylashuvda ular hujumga javob berib, maydonni osonroq nazorat qiladilar.

Taktik harakatlar

Birinchi o'yinchi qisqa to'p uzatishni bajaradi (1), ikkinchi o'yinchi ort chap burchakdan to'p uzatishni qabul qiladi (2), birinchi o'yinchi - old o'ng burchakka diagonal bo'ylab zarba beradi (3). Ikkinchi o'yinchi - ort chap burchakka javob qaytaradi (4). Birinchi o'yinchi - to'g'ri chiziq bo'yicha "smesh" zarbasini bajaradi. (5). Ikkinchi o'yinchi - to'g'ri yoki diagonal bo'ylab to'rni himoyalaydi (6).

Birinchi o'yinchi - maydonning orqa qismiga kuchli zarba berish, ya'ni otkidka (7). Ikkinchi o'yinchi - ochko yutish uchun "smesh" (8). Birinchi o'yinchi himoyani bajaradi.



1. Baland to'p uzatish /birinchi o'yinchi/ ikkinchi o'yinchi.

2. Navbatma-navbat chap-o'ng qismiga qisqa birinchi/ ikkinchi zarba.

3. Chap-ort burchakka tez uzoq zarba.

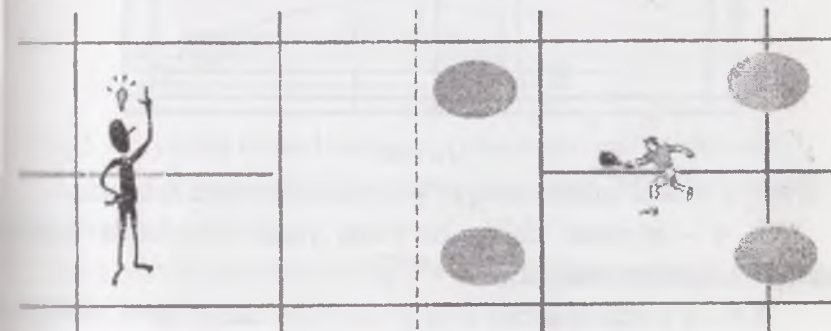
4. Maydonning chap-o'ng qismiga ixtiyoriy ravishda kuchli "smesh".

5. Birinchi o'yinchi baland-uzoq zarba beradi, himoya ixtiyoriy.



1. O'yinchi maydonning to'rt burchagidan turli zarbalarni ajratilgan ellipsga qarata bajaradi, uni o'yinni sur'atiga ko'ra o'zgartirish mumkin.

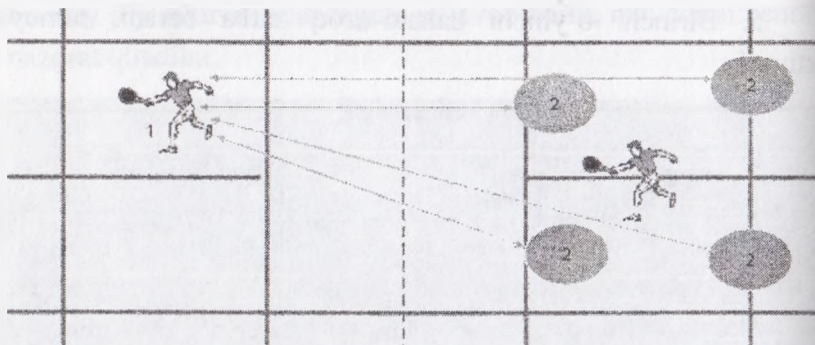
2. Murabbiy o'yinchi qisqa, baland, yassi, "smesh" zarbalarni maydonning to'rt burchagiga har qanday ketma-ketlikda bajaradi va o'yinning jadal sur'atini ushlab turadi.



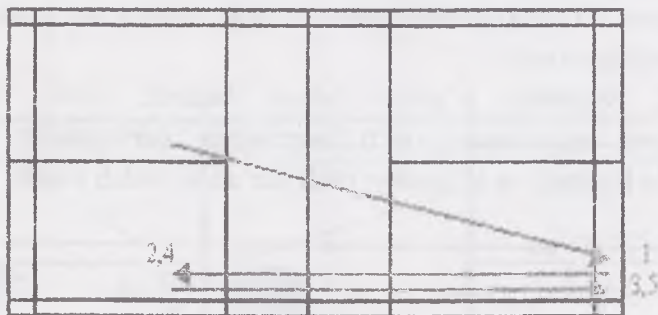
1. Birinchi o'yinchi maydonning o'rta qismiga yassi va baland zarbalar bilan himoyani amalga oshiradi.

2. O'yinchilar "smesh" va yassini bitta qismiga bajaradilar har bir o'yinchi (2) volaniga ega va yo'qotganida yangisini kiritadi.

3. Mashq tanaffussiz 5-10 daqiqa bajariladi.

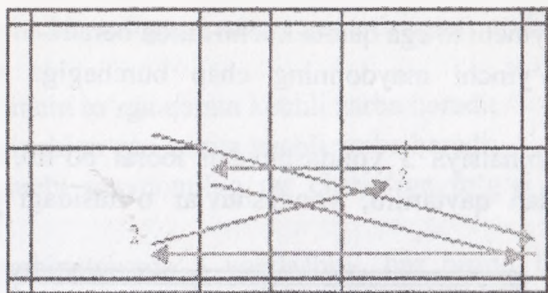


4.7. Texnik-taktik tayyorgarlik uchun mashqlarning tuzilmaviy tarzda ko'rsatilishi *Badmintondagi kombinatsiyalar*



1-rasm.

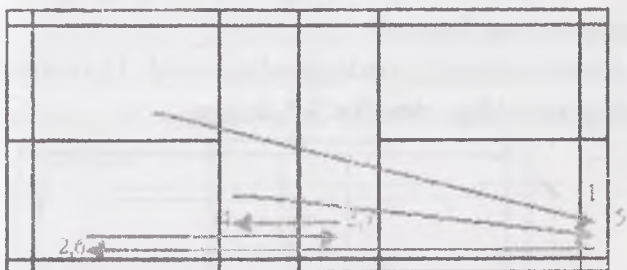
- 1- o'yinchi baland-uzoq to'p uzatishni amalga oshiradi;
- 2, 4 – o'yinchi chiziq bo'yicha yarim maydonda "yarim smesh"ni amalga oshiradi;
- 3,5 – o'yinchi maydon chizig'i bo'ylab kuchli zarba beradi;



2-rasm.

- 1 – o'yinchi baland-uzoq to'p uzatishni amalga oshiradi;
- 2- o'yinchi to'g'ri chiziq bo'yicha qisqartirilgan zarbani bajaradi;
- 3- o'yinchi maydonning chap burchagiga zarba beradi;
- 4 – o'yinchi to'g'ri chiziq bo'ylab qisqartirilgan zarbani beradi;
- 5- o'yinchi maydonning chap burchagiga kuchli zarba beradi.

Bu kombinatsiya 10-20 zarbadan, 3 qismdan iborat, qismlar o'rtasidagi tanaffus 3-5 daqiqa.



3-rasm.

- 1, 5 – o'yinchi baland-uzoq to'p uzatishni amalga oshiradi;
- 2, 6 – o'yinchi to'g'ri chiziq bo'yicha "smesh" hujum zarbani amalga oshiradi;
- 3 – o'yinchi maydon chizig'i bo'ylab to'rga qarata, himoyani bajaradi;

4- o'yinchi to'rga qarata kuchli zarba beradi;

7- o'yinchi maydonning chap burchagiga kuchli zarba beradi.

Kombinatsiya 3 yondashuvdan iborat bo'lib, mashqlar 10 marotabadan qaytarilib, yondashuvlar o'rtasidagi tanaffus 3-5 daqiqa.



4-rasm.

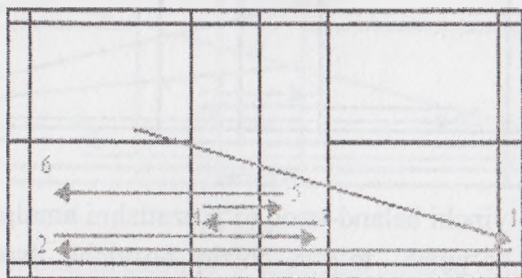
1- o'yinchi baland-uzoq to'p uzatishni amalga oshiradi;

2, 6 – o'yinchi baland-uzoq zarbani diagonal bo'ylab bajaradi;

3, 7 – o'yinchi to'rga qarata qisqartirilgan zarba beradi;

4 – o'yinchi maydonning ort chizig'iga to'g'ri yo'nalish bo'yicha zarbani bajaradi.

Kombinatsiya 3 yondashuvdan iborat, 10 marotaba bajaradi, ularning o'rtasidagi tanaffus 3-5 daqiqa.



5-rasm.

1- o'yinchi baland-uzoq to'p uzatishni amalga oshiradi;

2, 6- o'yinchi chiziq bo'ylab baland-uzoq zarbani bajaradi;

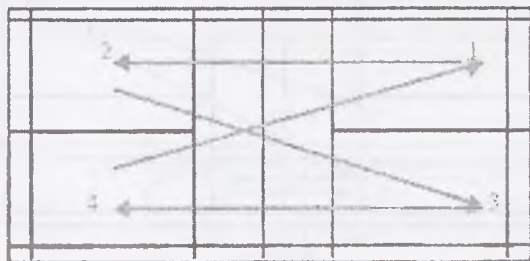
3- o'yinchi to'rga qarata qisqartirilgan zarbani amalga oshiradi;

4 – o'yinchi to'rga qarata kuchli zarba beradi;

5 – o'yinchi to'rga qarata kuchli zarba beradi;

7- o'yinchi maydonning ort chizig'iga to'g'ri yo'nalishda zarba beradi.

Bu kombinatsiyada 3 yondashuv, har birida 10 marotaba mashqlar qaytariladi, ularning o'rtasidagi tanaffus 3–5 daqiqa.



6-rasm.

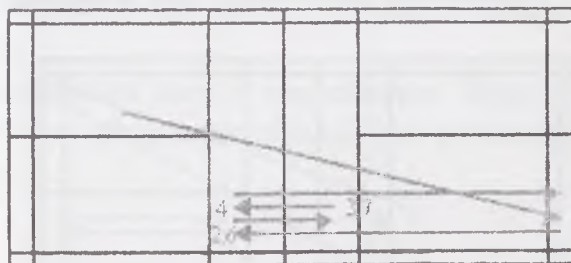
1- o'yinchi baland-uzoq to'p uzatishni amalga oshiradi;

2- o'yinchi chiziq bo'ylab baland-uzoq zarbani bajaradi;

3- o'yinchi diagonal bo'ylab baland-uzoq zarbani amalga oshiradi;

4 – o'yinchi chiziq bo'yicha baland-uzoq zarbani bajaradi.

Bu yerda ham kombinatsiyalar 3 yondashuvdan iborat, har birida mashqlar 10 marotabadan takrorlanadi, ular o'rtasidagi tanaffus 3–5 daqiqa.

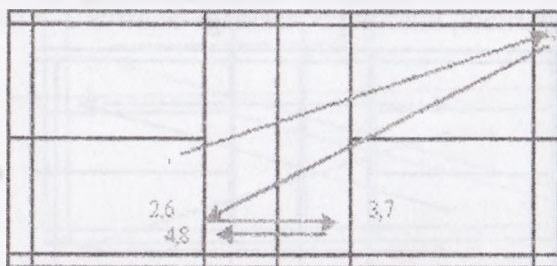


7-rasm.

1- o'yinchi baland-uzoq podachani amalga oshiradi;

- 2, 6- o'yinchi to'r ostiga qisqartirilgan zarbani bajaradi;
- 3, 7- o'yinchi to'rga qarata kuchli zarbani amalga oshiradi;
- 4 – o'yinchi to'rga qarata kuchli zarba beradi;
- 5 – o'yinchi ort chizig'iga kuchli zarba beradi.

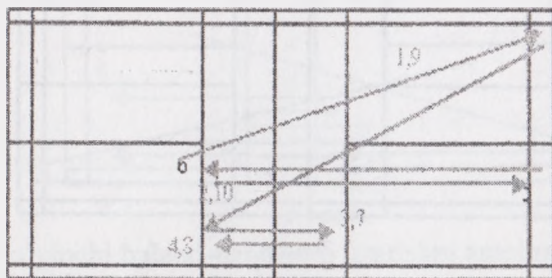
Bu kombinatsiya ham 3 yondashuvdan iborat, har birida mashqlar 10 marotabadan takrorlanadi, ular o'rtasidagi tanaffus 3–5 daqiqa.



8-rasm.

- 1- o'yinchi baland-uzoq to'p uzatishni amalga oshiradi;
- 2, 6- o'yinchi to'r ostiga diagonal bo'ylab qisqartirilgan zarbani bajaradi;
- 3, 7- o'yinchi to'rga qarata kuchli zarbani amalga oshiradi;
- 4, 8 – o'yinchi to'rga qarata kuchli zarba beradi;
- 5 – o'yinchi diagonal bo'ylab ort chiziqqa kuchli zarba beradi.

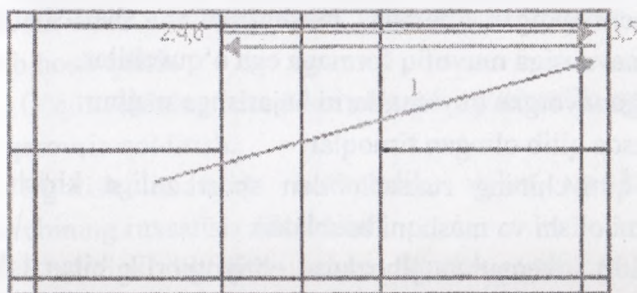
Bu kombinatsiya ham 3 yondashuvdan iborat, har birida mashqlar 10 marotabadan takrorlanadi, ular o'rtasidagi tanaffus 3–5 daqiqa.



9-rasm.

- 1- o'yinchi baland-uzoq to'p uzatishni amalga oshiradi;
- 2, 6- o'yinchi to'r ostiga diagonal bo'ylab qisqartirilgan zarbani bajaradi;
- 3, 7- o'yinchi to'rga qarata kuchli zarbani amalga oshiradi;
- 4, 8- o'yinchi to'rga qarata kuchli zarba beradi;
- 5 - o'yinchi diagonal bo'ylab maydonning ort chizig'iga kuchli zarba beradi.

Bu kombinatsiya ham 3 yondashuvdan iborat, har birida mashqlar 10 marotabadan takrorlanadi, ular o'rtasidagi tanaffus 3-5 daqiqa.



10-rasm.

- 1- o'yinchi baland-uzoq to'p uzatishni amalga oshiradi;
- 2, 4, 6- o'yinchi to'r ostiga diagonal yo'nalishida qisqartirilgan zarbani bajaradi;
- 3, 5- o'yinchi to'g'ri chiziq bo'yicha ort chiziqqa kuchli zarba beradi.

Bu kombinatsiya ham 3 yondashuvdan iborat, har birida mashqlar 10 marotabadan takrorlanadi, ular o'rtasidagi tanaffus 3-5 daqiqa.

V-BOB. BADMINTON BILAN SHUG'ULLANISHDA XAVFSIZLIK TEXNIKASI

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 o'quvchilarga 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'rganayotgan 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.

2. 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.

3. Jismoniy tarbiya fani bo'yicha badminton sporti bo'yicha mashqlari o'tkazish paytidagi xavfsizlik talablari.

- Dastlabki mashqlarsiz mashqlarni.
- Singan raketka va yaroqsiz volanda mashqlar bajarimaslik.
- Gimnastika jihozlaridan sakrashda ehtiyotkorlik bilan mashqlarni bajarish.

- Raketka yoki boshqa buyumlar bilan mashq bajarayotgan o'quvchilarga yaqin turmaslik.

- Kaftlari nam bo'lganida raketka bilan mashqlarni bajarimaslik.

- oqim, ya'ni ketma-ket mashqlarni bajarganda, to'qnashuvlar bo'lmasligi uchun yetarli masofani saqlash.

- Koptok yoki volanni irg'itish bo'yicha mashqlarni bajarishda atrof yoki maydonda yaqin joyda insonlar yo'qligiga ishonch hosil qilish.

- O'qituvchining ruxsatisiz volanni irg'itmaslik, sport inventarini qarovsiz qoldirish.

- Irg'itish hududida bo'lmaslik, volan va koptoklarni o'qituvchining ruxsatisiz olib kelish.

- Bir-biriga irg'itish uchun koptok yoki volanni otib tashlamaslik.

4. 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;

- oqim bilan, ya'ni ketma-ketlik bilan mashqlarni yakunlaganda, mashqni takroriy bajarish uchun o'z o'rniga qaytayotganda zalning o'ng yoki chap tomonidan qaytish.

5. Baxtsiz hodisa va ekstrimal vaziyatlarda xavfsizlikka qo'yiladigan talablar.

O'quvchilar 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.

6. Mashg'ulotlar yakunlanganidan so'ng xavfsizlikka qo'yiladigan talablar.

O'quvchi quyidagilarga majbur:

– o'qituvchi rahbarligi ostida sport inventarini uni 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.

VI - BOB. SPORTCHI VA MURABBIYLAR OVQATLANISHI BO'YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR

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 ovqatlanishi 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.

Ovqatlanish odam organizmining rivojlanishi va o'sishi, uning 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 faoliyati 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.

6.1. Energiyaga bo'lgan talab

Sportchining 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 ko'p jismoniy yuklanishni talab qilmaydigan sportchilarda (shashka, shaxmat) 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, boks, kurash, suzish, ko'pkurash sport o'yinlari, zamonaviy beshkurash kabi sport turlarida kunlik energiya sarflanishi erkaklar uchun 4500-5500 kkal, ayollar uchun 4000-5000 kkal. Va, nihoyat, 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: erkakalar uchun kun davomida 5500-6500 kkal, ayollar uchun 6000 kkal.

6.2. 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.

6.3. 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.

Tuziladigan ovqat ratsioni muvozanatlashtirilgan bo'lishi uchun energiyaga va asosiy nutriyentlarga bo'lgan miqdor va sifat talabini aniqlash kerak.

6.4. Energiya va asosiy nutriyentlar manbalari

Energiya olishning asosiy manbasi uglevodlar va yog'lar hisoblanadi. Nutritsiologiyaning zamonaviy bosqichi faqatgina energiya va asosiy nutriyentlar miqdorini nazorat qilishni talab qilmaydi. 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.

6.5. Oqsillar

Sportchilarning oqsillarga bo'lgan talabi sport turi xususiyati, mashg'ulot jarayonining yo'nalishi va jismoniy yuklama hajmi bilan belgilanadi. Masalan, shaxmatchilarning bir kunlik me'yoriga tananing 1 kg massasiga 1,5-2 g oqsilni kiritish mumkin. Sportchisprinterlar, sakrovchilar, og'ir atletikachilar, kurashchi va bokschilar uchun tananing 1 kg massasiga 2,4-2,5 g oqsil zarur. Chidamlilik uchun uzoq davom etadigan ishda oqsilning yuqori me'yorlari talab qilinadi, chunki uzoq davom etadigan ish to'qima oqsillari degradasiyasini kuchaytiradi. Shuning uchun marafonchilarga bir kunda tananing 1 kg massasi uchun 2,4-2,5 g, velopoygachilarga esa – 2,6-2,8 g oqsil kerak bo'ladi.

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.

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 tarkibidan 50% oqsillar

bo'lishi kerak, chunki o'simlik tarkibida o'rni bosolmaydigan aminokislotalar yetarli miqdorda bo'lmaydi.

6.6. Yog'lar

Yog'larning biologik bahosi, 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, qyymoqli yog' (sariyog') hisoblanadi. O'simlik yog'lari manbalari – yormalar, 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%ini 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'rni bosolmaydigan yog' kislotalari manbalari – yong'oqlar, o'simlik yog'i, baliq va baliq yog'i.

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'i (soya, funduk).

Organizm uchun yarim to'yinmagan yog' kislotalari yanada qadrlil bo'ladi. Ulardan ba'zilari o'rni 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.

6.7. 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 – 8,3-14,3 g, bundan 64% kraxmalga va 36% saxaroza va glyukoza to'g'ri kelishi kerak. Sutka davomida 700 g uglevod bilan ta'minlanishda qand bo'lagiga 250 g.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 almashinuvning zaharli mahsulotlari tarkibini kamaytiradi, qondagi xolesterin va mochevina tarkibining kamayishiga yordam beradi, ichakdagi ammiak bog'lanishini oshiradi. Ovqat tolalari manbalari – bug'doy boshqolari, dag'al maydalan-gan undan qilingan non, karam, sabzi, lavlagi, har xil mevalar. 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.

6.8. Vitaminlar

Mushakning tezkor faoliyatida har xil vitaminlarga bo'lgan talab oshadi. Bu tushunarli, chunki vitaminlar kofermentlar tarkibiga kiradi; vitaminlar 100 dan 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 1000 kkalga vitaminlardan C-35 mg, B₂- 0,8 mg, 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% 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 organizmda juda yaxshi so'riladi, gemsiz turining so'rilishi qiyinroq kechadi. Yog', fosfor, fitin (dukkakli va donli mahsulotlarda), tanining (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.

6.9. Salqin faslda sportchilarning ovqatlanishi

Sportchilar uchun qishki mashg'ulotlar davrida o'zining immunitet tizimini ushlab turish juda muhim.

Bu yerda asosiy jihat organizm immunitetini saqlashda muhim ro'l o'ynovchi kerakli modda va minerallar tanqisligidan qochish kerak. Qattiq mashg'ulotlar davrlari odatda, immunitet tizimining buzilishi bilan tavsiflanadi, yomon ovqatlanish esa holatni faqat yomonlashtiradi. Jiddiy mashg'ulotlardan keyin tananing respirator kasalliklariga chalinishi 24 soatgacha oshishi mumkin. Mashg'ulot jarayonini ish, o'qish bilan birgalikda olib borish organizmni butunlay zo'rqiqtiradi va infeksiyalarga qarshilik ko'rsatishni pasaytirib yuboradi. Agar siz kasal bo'lib qolsangiz, kasalliklarga qarshilik qila oluvchi immunitet tizimi bo'lsa, sog'ayish tezlashadi.

6.10. 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 antioksiditellar 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.

6.11. 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.

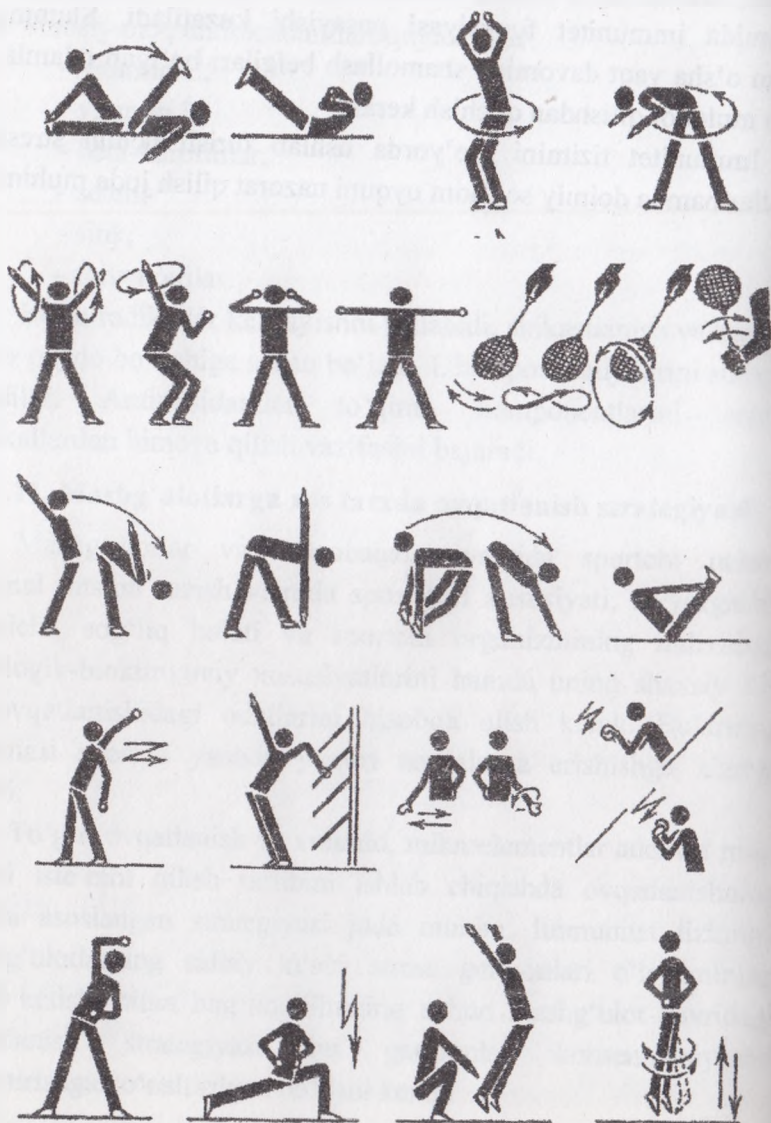
Murakkab mashg'ulotdan keyin tiklanish jarayonini boshlash uchun "yonilg'i" zaxiralarini 10-15 g sifatli oqsil qatorida 50-75 g uglevodlarni iste'mol qilgan holda to'ldirish zarur. Bu ayniqsa muhim, chunki og'ir mashg'ulotdan keyin odatda, bir necha soat davomida immunitet funksiyasi pasayishi kuzatiladi. 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.

ILOVALAR

1-ilova

Jismoniy hislatlarni rivojlantirish uchun mashqlar kompleksi



Namunaviy amaliy mashg'ulotlar

Mazkur bo'limning amaliy materiali o'qituvchiga badminton asoslariga boshlang'ich o'rgatish vazifasini muvaffaqiyatli hal etishga yordam beradi.

1-dars

Vazifalar: 1. Raketkani ushlashni, o'yindagi holatlarni o'rganish va o'zlashtirish;
2. Qisqa to'p uzatish, baland-uzoq zarbalarni o'rganish;
3. Testdan o'tkazish.

Tayyorlov qismi

Tayyorlanish: Doira bo'ylab yurishning xilma-xil turlarini qo'llagan holda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Asosiy qism

1. Gapi rib berish, ko'rgazmali materilallar, kinogrammalarni ko'rsatish:

a) raketkani ushlash;

b) raketkani ushlagan holda qo'lning panja qismini buklash va to'g'rilash;

v) raketkani ushlagan holda qo'lning panja qismida doiralarni bajarish;

g) raketkani ushlagan holda qo'lning panja qismida sakkizlarni bajarish.

2. Raketka bilan mashq bajarish:

a) raketka yordamida volanni tepaga-pastga yuborish;

b) volanni raketkadan tepaga yuborib, pastdan raketka yordamida tutib olish;

v) volanni raketkaning o'ng va chap tomonidan turli balandlikka irg'itish.

3. O'qталishsiz qisqa to'p uzatishni bajarish.
4. Bosh ustida o'qталishsiz osilgan volanga zarbani bajarish.
5. Bosh ustida o'qталishsiz irg'itiladigan volanga zarba berishni bajarish.

6. Test o'tkazish:

- a) to'r bo'ylab qadamlar bilan yon tomondan harakat;
- b) maydonning ort chizig'idan to'rning oldiga va orqaga harakatlarni bajarish.

7. Ixtiyoriy o'yin.

Yakuniy qism

1. Sakrong'ich bilan sakrash.
2. Yakuniy xulosalarni chiqarish.

2-dars

Vazifalar: 1. O'z oldida yumshoq zarba, o'qталish bilan qisqa to'p uzatishni o'zlashtirish.

2. Bosh ustidan o'ngdan zarbani o'rganish hamda o'ngdan bosh ustida hujum zarbani o'rganish.

Tayyorgarlik qismi

Tayyorlanish: birinchi darsdagidek, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM)

1. Volan bilan o'yin: a) volanni raketkadan irg'itish va uni raketka bilan pastda ushlash; b) volanni turli balandlikka raketkaning o'ng va chap tomoni bilan irg'itish.

Asosiy qism

1. Bajarish:

– quyidagilarni bajarish o'qталishsiz qisqa to'p uzatish; o'qталish bilan qisqa to'p uzatish;

– raketka bilan valonni irg'itgan holda o'z oldida yumshoq zarbalar;

– raketka bilan volanni ushlagan holda o‘z olidda yumshoq zarbalar;

– volanni irg‘itgandan so‘ng o‘qталishsiz baland-uzoq zarba;

– sherik volanni irg‘itgandan so‘ng o‘qталishsiz baland-uzoq zarbani bajarish;

– o‘ziga-o‘zi volanni irg‘itgan holda o‘qталishsiz zarbani amalga oshirish.

2. Kuch sifatlarini testdan o‘tkazish:

– belda yotgan holda oyoqlarni bosh ortida polga teygunga qadar ko‘tarish;

– qadam tashlagan holda oyoqlarni almashtirish;

– o‘tirgan holda koptokni olib sakrash;

Yakuniy qism

1. Sakrong‘ich bilan sakrash.

2. Yakuniy xulosalar chiqarish.

3-dars

Vazifalar: 1. Yassi to‘p uzatish, yassi zarbalarni o‘rganish.

2. To‘r oldiga markaziy pozitsiyaga qaytgan holda harakatlarni hamda bosh ustidan zarbani bajarishda o‘qталish hamda zarbani o‘rganish va o‘zlashtirish.

Tayyorgarlik qismi

Tayyorgarlik mashqlari: 1, 2 darsdagi kabi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism

1. Quyidagilarni tushuntirish va bajarish:

– yassi podacha;

– ma‘lum hududga yassi podacha;

– to‘rga qarata yassi to‘p uzatish va yumshoq qaytarish zarbasi

– o‘ng va chapdan yassi zarbalar;

- to'ring oldiga harakatlanish va markaziy pozitsiyaga qaytish;
- to'rga yo'nalgan holda asta-sekin harakatlanish;
- kichik tezlikda to'xtamagan holda to'rga qarata yo'nalish;
- imkon qadar tez to'rga qarata yo'nalish;
- sherik qo'li bilan volan uzatilgandan so'ng turgan joyida o'qtalish va zarbani bajarish;

2. Imitatsiya:

-- orqaga bir qadam tashlaganda bosh ustidan o'qtalish va uch qadamda zarbani bajarish;

-- bosh ustida o'ngdan zarbani bajarishda o'qtalishni o'rganish va bunda o'z joyida qolish;

3. Qisqa to'p uzatish, yumshoq zarba va baland-uzoq zarbalarni bajargan holda o'quv o'yini;

Yakuniy qism

1. Sakrong'ich bilan sakrash.

2. Yakuniy xulosa chiqarish.

4-dars

Vazifalar: 1. Yassi zarbalarni hamda oldinga harakatlanish va bosh ustidan o'ngdan hujum zarba va baland-uzoq zarbani takomillashtirish;

2. Baland-uzoq to'p uzatishni hamda boshdan o'ngda zarba berganda ortga qaytishni o'rganish.

Tayyorgarlik qismi

Tayyorgarlik mashqlari: oldinga 1-2 qadam tashlab harakatlanishni bajargan holda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism

1. Quyidagilarni bajarish:

- o‘zidan o‘ngdan va chapdan yassi zarbalarni bajarish, bunda chap yoki o‘ng tomonga qadam tashlash;
- oldinga ikki qadam harakatlanish;
- baland-uzoq to‘p uzatish;
- sekin qism orqaga harakatlanish;
- o‘rta sur‘atda bosh ustidan o‘ngdan o‘qtalish va zarba berishni imitatsiyasini bajargan holda harakatlanish;
- baland-uzoq to‘p uzatish hamda volanni chap qo‘li bilan ushlagan holda ortga harakatlanish va bosh ustida o‘qtalish va zarbaning imitatsiyasi.

3. Baland-uzoq to‘p uzatish, baland-uzoq zarba va hujum zarbani qo‘llagan holda o‘quv o‘yini.

Yakuniy qism

1. Sakrong‘ich bilan sakrash.
2. Yakuniy xulosa chiqarish.

5- dars

Vazifalar: 1. O‘z oldida zarbalarni hamda oldinga harkatlarni takomillashtirish.

2. Baland-uzoq to‘p uzatish va bosh ustidan beriladigan hujum zarbani takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi

Tayyorgarlik mashqlari: oldinga 1-2 qadam tashlagan holda hamda 3 qadam tashlagan holda harakatlarni bajarish va ularning umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan galma-gal bajarish.

Asosiy qism

1. Yumshoq zarbalar: a) o‘z oldida va joyida turgan holda;
b) o‘z oldida zarbaga 1-2 qadam tashlagan holda.
2. Quyidagilarni bajarish:
 - a) sherikni orqaga 3 qadam tashlagan holda baland-uzoq to‘p uzatish hamda chap qo‘l bilan volanni ushlagan holda bajarish;

b) joyida turgan holda baland-uzoq zarbani orqaga 1-2 qadam tashlagan holda harakatni bajarish;

v) sherigini ortga harakatlangan holda baland-uzoq to'p uzatish va baland-uzoq zarbani bajarish;

g) baland-uzoq to'p uzatishdan so'ng joyida turgan holda hujum zarbasini bajarish.

3. Baland-uzoq to'p uzatishni va hujum zarba va baland-uzoq zarbasini bajargan holda o'quv o'yini.

Yakuniy qism

1. Sakrong'ich bilan sakrash.

2. Yakuniy xulosa chiqarish.

6-dars

Vazifalar: 1. Oldinga harakatlangan holda yumshoq zarbalarni takomillashtirish.

2. Baland-uzoq to'p uzatish, hujum zarba, yumshoq zarba kombinatsiyasini takomillashtirish (tayyorgarlik).

3. Qisqartirilgan yumshoq zarbani o'rganish.

Tayyorgarlik qismi

Tayyorgarlik mashqlari: oldinga, orqaga va doira bo'ylab tezlashtirishlarni bajargan holda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism

1. Quyidagilarni bajarish:

a) joyida turgan holda nishonga olib, yumshoq zarbalar berish;

b) oldinga harakatlangan holda yumshoq zarbalar berish;

v) sherikning baland-uzoq to'p uzatishdan so'ng, joyida turgan holda hujum zarba berish;

g) sherikning baland-uzoq to'p uzatishdan so'ng orqaga 1-2-3 qadamga harakatlangan holda hujum zarbasini berish;

d) sherikning baland-uzoq to'p uzatishdan so'ng ortga harakatlangan holda yumshoq zarba bergan holda hujum zarbasini berish.

2. Qisqartirilgan yumshoq zarbani tushuntirish va ko'rsatish:

a) sherikning baland-uzoq to'p uzatishdan so'ng yumshoq zarbani joyida turgan holda bajarish;

b) yumshoq qisqartirilgan zarba, sherikni baland-uzoq javoban zarbasi kombinatsiyasini bajarish.

3. Baland-uzoq podacha qisqartirilgan yumshoq zarba pastdan zarba, baland-uzoq kuchli zarbani qo'llagan holda o'quv o'yini.

Yakuniy qism

1. Sakrong'ich bilan sakrash.

2. Yakuniy xulosa chiqarish.

3-ilova

Baland (mezana)da o'tirgan hakamlar uchun atamalar

Bu ilova hakam matchni o'tkazayotganda qo'llagan standart atamalarni o'z ichiga kiritadi.

1. Ishtirokchilarni tanishtirish:

1.1. "Xonimlar va janoblar:"

1.1.1. "Mendan o'ng tarafda (o'yinchi(lar)ning ismi-sharifi, mintaqasining nomi), chapda (o'yinchi(lar)ning ismi-sharif(lari), mintaqasining nomi);

1.1.2. "Mendan o'ng tarafda "(guruhlar nomi, mintaqasi) o'yinchilar bilan (ism-sharifi) taqdim etilgan, mendan chap tarafda (guruhlar nomi, mintaqasi) (ismi-sharifi) o'yinchilar bilan taqdim etiladi";

1.1.3. “Volanni o‘yinga (ismi-sharifi) kiritadi” yoki (guruhlar nomi, mintaqasi), o‘yinchining (ismi-sharifi) yoki (guruhlar nomi, mintaqasi).

2. Matchning boshlanishi, hisobni e‘lon qilish, tanaffuslar, geymlarning yakunlari

“Nol-nol, o‘ynang”

“To‘p uzatishning o‘tishi”

“Tanaffus 1 daqiqa”

“Kort ... (raqam) 20 sekund qoldi, 20 sekund”

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

“...match-poynt...” (masalan, “20 match-poynt 8, 29 match-poynt 28”)

“...geym-poynt–geym-poynt...” (masalan, “29 geym-poynt – 29 geym-poynt”)

“geym”

“Birinci geymni (guruh musobaqalarda mamlakat yoki guruhning nomi) o‘yinchining (ismi-sharifi) ... hisobi bilan yutdi”

“Kort ... (raqam) 2 daqiqa tanaffus e‘lon qilinadi”

“Ikkinchi geym”

“Ikkinchi geymni (komanda musobaqalarda yoki guruhning nomi) o‘yinchisi (ismi-sharifi) ... hisobi bilan yutdi”

2.12. “Matchdagi hisob– 1:1” (bir:bir)

2.13. “Final geym”

3. Umumiy xaraktyerdagi e‘lon:

3.1. “O‘z maydoningizni egallang”

3.2. “Tayyormisiz?”

3.3. “To‘p uzatganda volanga tegmadingiz”

3.4. “Qabul qiluvchi tayyor emas”

3.5. “Siz uzatilgan to‘pni qabul qilishga harakat qildingiz”

3.6. "Siz chiziqdagi hakamga bosim o'tkazmasligingiz lozim"

3.7. "Iltimos, mening oldimga keling"

3.8. "Volan shikastlanmaganmi?"

3.9. "Volanni sinang"

3.10. "Volanni almashtiring"

3.11. "Volanni almashtirmang"

3.12. "Bahsli"

3.13. "Tomonlarni almashtiring"

3.14. "Siz tomonlarni almashtirmadingiz"

3.15. "Siz to'p uzatishni maydonni noto'g'ri qismidan amalga oshirdingiz"

3.16. "Siz navbatsiz to'p uzatishni amalga oshirdingiz"

3.17. "Siz navbatsiz qabul qildingiz"

3.18. "Volan shaklini o'zgartirmang"

3.19. "Volan Sizga tegdi"

3.20. "To'rga tegdi"

3.21. "Siz maydonni noto'g'ri qismida turibsiz"

3.22. "Siz raqib diqqat e'tiborini jalb qildingiz"

3.23. "Sizning sherigingiz raqibingiz diqqatini jalb etdi"

3.24. "Ikki zarba"

3.25. "Siz volanni irg'itingiz" ("Brosok")

3.26. "Siz raqib tomoniga kirdingiz"

3.27. "Siz raqibingizga xalaqit berdingiz"

3.28. "Siz o'yinni davom etishdan voz kechasizmi?"

3.29. "Qabul qilayotganda "fol"

3.30. "To'p uzatish "fol"i e'lon qilinadi"

3.31. "O'yinni davom etamiz"

3.32. "O'yin vaqtinchalik to'xtatiladi"

3.33. "o'yinchining (familiya), sportda nomuvofiq xulqingiz uchun ogohlantirilasi"

3.34. “o‘yinchi (familiya), sportda nomuvofiq xulqingiz uchun fol”

3.35 “To‘xtang”

3.36. “Fol”

3.37. “Aut”

3.38. “Chiziqdagi hakam! – Sizning qaroringiz?”

3.39. “To‘p uzatishdagi hakam! – Sizning qaroringiz?”

3.40. “O‘zgarish – maydon!”

3.41. “O‘zgarish – Aut!”

3.42. “Kortni, maydonni artib chiqing”

4. Matchning yakuni

4.1. “Mazkur matchni ... hisob bilan (o‘yinchining familiyasi), (guruh nomi) yutib oldi”

4.2. “Mazkur matnni ... hisobi bilan (o‘yinchi familiyasi), (guruhlar nomi) yutib oldi – o‘yinni davom etishdan voz kechildi”

4.3. “Mazkur match ... hisobi bilan (o‘yinchining familiyasi), (guruhlar nomi) yutib oldi - mazkur matchga diskvalifikatsiya”.

4-ilova

Kortda hakamlar uchun tavsiyalar

1. Kirish

Kortda hakamlar uchun tavsiyalar IBF tomonidan ishlab chiqarilgan. Bu tavsiyalar barcha mamlakatlarda o‘yinni boshqarish uslublarini standartlash uchun Nizomga muvofiq ishlab chiqilgan.

Bu tavsiyalarning maqsadi balanddagi hakamlarga match jarayonini boshqaruv masalalarida yordamdir. Buni hakamlar qat’iy va adolatli bo‘lishlari hamda o‘yin qoidalariga rioya qilinishni ta’minlashlari uchun amalga oshirilgan. Tavsiyalar to‘p

uzatishdagi hakam va chiziqdagi hakamlarga o'z vazifalarini to'g'ri bajarishda yordam beradi.

1.1. Barcha hakamlar o'yin faqatgina o'yinchilar ekanligini yodda tutishlari lozim.

2. Kortdagi hakamlar va ularning qarorlari

2.1. Balanddagi hakam Bosh hakamga (p.17.2.) bo'ysunadi va uning rahbarligi ostida harakat qiladi. Agarda bosh hakam bo'lmasa, musobaqani o'tkazuvchi tashkilotning rasmiy vakiliga bo'ysunadi va uning rahbarligi ostida harakat qiladi.

To'p uzatishdagi hakam odatda, Bosh hakam tomonidan tayinlanadi, ammo Bosh hakam bilan maslahat qilgan holda balanddagi hakam tomonidan chetlashtiriladi yoki almashtiriladi (p. 17.5.).

Chiziqdagi hakam odatda, Bosh hakam tomonidan tayinlanadi, ammo ular ham Bosh hakam bilan maslahat qilgan holda balanddagi hakam tomonidan chetlashtirilishlari yoki almashtirilishlari mumkin (p.17.5.)

Kortdagi hakamlarning qarorlari mazkur hakam mas'ul va javobgar bo'lgan o'yin paytlari bo'yicha yakuniydir. Bunda balanddagi hakam fikricha, chiziqdagi hakam xato qilgan holatlar istisno. Bunday holatda balanddagi hakam chiziqdagi hakam qarorini bekor qilishi va o'z qarorini qabul qilishi mumkin. Agarda balanddagi hakam fikriga ko'ra, chiziqdagi hakamni chetlatish lozim bo'lsa, u Bosh hakamni chaqirishi lozim (p.17.6.4., tavsiyalar 2.3.).

Agarda boshqa hakamlar mas'ul javobgar bo'lgan o'yin lahzalari bo'yicha qaror qabul qila olmasalar, balanddagi hakam mazkur holat bo'yicha o'z qarorini qabul qiladi. Agar u ham buni amalga oshira olmasa, unda "bahsli" belgilanadi (p.17.6.6.).

Balanddagi hakam matchni o'tkazilishi, kortning holati va uning atrofidagi hol-ahvol uchun mas'ul va javobgardir.

Balanddagi hakamning vakolatlari, matchdan oldin kortga kirishi va matchdan so'ng kortdan ketgunga qadar haqligidir (p. 17.2.).

3. Balanddagi hakamlar uchun tavsiyalar

3.1. Balanddagi hakamlar uchun kiyimlar (xuddi shular to'p uzatishdagi hakamlar uchun ham haqlidir)

Agarda musobaqa tashkilotchilari tomonidan bir xil kiyim nazarda tutilmasa, unda baland va to'p uzatishdagi hakamlar quyidagi tavsiyalarga rioya qilishlari lozim:

3.1.1. Kiyimning usti: ayol va erkaklarda pidjak (ayollarda ko'ylak bo'lishi mumkin) to'q-ko'k rangdan qora ranggacha bo'lishi lozim; erkaklar hakamlarning ko'yagi (ayollarning ko'yagi) och bir xil rangda bo'lishi mumkin (oq, och-moviy); galstuk – qat'iy ishchang uslubda, to'q rangda, imkon qadar bir xil rangda.

3.1.2. Kiyimning pastki qismi: erkaklarda shim va ayollarda shim (yubka) kulirangda.

3.1.3. Oyoq kiyim: erkak va ayollarda tufli, ayollar tuflisining kablugi kortni teshib yubormasligi lozim.

3.1.4. Balanddagi hakam (podachadagi) o'zida shaxsiy tarzda quyidagilarga ega bo'lishi lozim:

- bo'yunda ilinib turgan sekunder, chunki match o'yinda uni tezkor qo'llash lozim;

- match bayonnomasini olib borish uchun zajim bilan planshet;

- avtoruchka (qalam), jumladan, zaxirada ham qalam bo'lishi lozim.

3.1.5. Hakamlarning tashqi qiyofasi toza va chiroyli bo'lishi lozim.

3.2. Match boshlanishidan oldin balanddagi hakam quyidagilarni bajarishi:

3.2.1. Bosh hakamdan match bayonnoma olishi lozim;

3.2.2. Ochko hisoblash mexanizmini tekshirishi;

3.2.3. Ustunlar yoki ularni o'rnini bosuvchi tasmalar joylashuvini to'g'riligini tekshirish (p.1.5.);

3.2.4. To'r balandligini tekshirish va uning yon cheti va stoykalar o'rtasida ochiq joy yo'qligiga ishonch hosil qilish;

3.2.5. Volanni turli to'siqlarga (zal konstruksiyasi unsurlari) tushib qolgan holida qo'shimcha shart-sharoitlar bor yoki yo'qligini aniqlash;

3.2.6. To'p uzatishdagi hakam va chiziqdagi hakamlar to'g'ri turishlari va o'z majburiyatlarini bilishlariga ishonch hosil qilish (5 va 6 bo'limlar);

3.2.7. O'yin paytida to'xtab qolishni oldini olish maqsadida matchni o'tkazish uchun testdan o'tkazilgan volanlarning yetarli soni tayyor ekanligini ta'minlash (p.3); (balanddagi hakam uchun 3.1.2., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.7. va 3.3.1.4. punktlari bo'yicha vazifalarni to'p uzatishdagi hakam tayinlangan bo'lsa, unga berish mumkin).

3.2.8. O'yinchilarning formasi yozuv va reklamaga tegishli bo'lgan talablarga javob berishini tekshirish va agarda qoidabuzarlik bo'lsa, uni bartaraf etish lozim. Qoidalarga har qanday nomuvofiqlik paydo bo'lganida har qanday qaror qabul qilish bo'yicha Bosh hakam yoki rasmiy vakil bilan matchdan oldin maslahatlashishi lozim;

3.2.9. Tanlov to'g'ri va adolatli o'tkazilganligiga ishonch hosil qilish hamda yutqizgan va yutgan tomonlar to'g'ri tanlov qilganligiga ishonch hosil qilish (6 p). Bayonnomada to'p uzatish va maydonini tanlashni belgilash;

3.2.10. Bayonnomada juft o'yin bo'lganida o'yinni to'p uzatishning o'ng maydonida boshlayotgan o'yinchilar ismini belgilash, bunday belgilarni har bir geymning boshida qilish lozim. Agarda match paytida maydonda xato bo'lganligi sabab bu

to'p uzatishlar o'zgarsa, ularni ham bayonnomaga kiritish lozim (12.2., 12.4. p).

3.3. Match boshlaganda, balanddagi hakam matchni e'lon qilishi mumkin va bunda 2-ilovada hamda atamalarda keltirilgan tavsiyalardan muvofiq iboralarni qo'llashi lozim. E'lon uchun qabul qilingan shakl bo'yicha kim o'ngda kim chapda ekanligini ko'rsatishi lozim.

Yolg'iz matchlar

Shaxsiy musobaqalar

"Xonimlar va janoblar, mendan o'ngda "A, K", chapda esa "B, L". To'p uzatishni "A" amalga oshimoqda; nol-nol; o'yinni boshlang".

Juft musobaqalar

"Xonimlar va janoblar, mendan o'ngda "K", bu guruhni "A" taqdim yetadi, chapda "L" uni "B" taqdim etadi, podacha "K"da; nol-nol; o'yinni boshlang".

Juft matchlar

Shaxsiy musobaqalar

"Xonimlar va janoblar, mendan o'ngda "A, K" va "B, L"; chapda esa "V, L" va "G, N". To'p uzatish "B"dan "V"ga; nol-nol; o'ynang".

Agarda juft matchda sheriklar bitta mamlakatni taqdim etsa, ikkala o'yinchining ismi-sharifini e'lon qilgandan so'ng, ularning shaharlarini e'lon qiling, masalan, "A va B, K".

Guruh musobaqalari

"Xonimlar va janoblar, mendan o'ngda "K" "A" va "B" tomonidan taqdim etilgan, chapdan "L", ular "V" va "G" bilan taqdim etilgan. "K" to'p uzatishda "A" "V"ga; nol-nol; o'yinni boshlang".

Match "O'yinni boshlang" e'loni bilan boshlanadi.

3.4. Match vaqtida balanddagi hakam quyidagilarni bajarishi lozim:

3.4.1. 2-ilovadagi standart atamalardan foydalanishi hamda ortiqcha soʻzlarni qoʻllamagan holda badminton oʻyinidagi Qoidalardan ham soʻzlarni qoʻllashi lozim;

3.4.2. Hisobni yozib olishi va eʻlon qilish; hisobni eʻlon qilganda doim toʻp uzatish beruvchini birinchi eʻlon qilishi;

3.4.3. Agarda podachaga hakam tayinlangan boʻlsa, balanddagi hakam qabul qilayotganga koʻproq eʻtibor qaratishi lozim. Zaruriyat tugʻilganda balanddagi har kim ham toʻp uzatish xatosi haqida eʻlon qilishi mumkin;

3.4.4. Imkon qadar ochko hisoblash koʻrsatmalarini kuzatib turishi;

3.4.5. Agarda Bosh hakamning maslahati kerak boʻlsa, qoʻlni boshidan yuqoriga koʻtarish;

3.4.6. Oʻyinchi oʻz toʻp uzatishini yutqizib qoʻysa, muvofiq tarzda toʻp uzatishni davom ettishi lozim boʻlganda (10.3.2., 11.3.2. p.), “toʻp uzatishning oʻtishi” deb eʻlon qilish, keyin hisobni yangi toʻp uzatuvchi hisobini eʻlon qilishdan boshlash kerak, zaruriyat tugʻilganda shu paytning oʻzida qoʻl bilan yangi toʻp uzatuvchini hamda toʻp uzatishning toʻgʻri maydonini koʻrsatish kerak.

3.4.7. Balanddagi hakam “oʻynang” deb quyidagilar uchun eʻlon qiladi:

3.4.7.1. Match yoki geymni boshini yoki tomonlar almashinuvidan soʻng oʻyinni tiklash uchun;

3.4.7.2. Toʻxtatilgan oʻyinni davom etish uchun;

3.4.7.3. Oʻyinchilarga oʻyinni davom etish talabini eʻlon qilish uchun.

3.4.8. "To'xta" balanddagi hakam tomonidan matchni kutilmagan holatlarga ko'ra, har qanday vaqtga to'xtatish zaruriyati tug'ilganda e'lon qilinadi.

3.4.9. "Fol" balanddagi hakam tomonidan quyidagi holatlardan tashqari o'yin buzilgan holatda e'lon qilinadi:

3.4.9.1. "Fol"ni podachadagi hakam e'lon qilganda (13.1. p bo'yicha Qoida), bu holatda balanddagi hakam "to'p uzatish foli e'lon qilinadi" deyishi lozim. Balanddagi hakam qabul qiluvchini xatosini "qabul qiluvchida fol" deb e'lon qiladi;

3.4.9.2. Qoidalarining 13.3.1 bo'limi bo'yicha xatoga yo'l qo'yilganda va unga muvofiq hakamning iborasi yoki signali (6.2. tavsiya) hamda 3.4.9.3. 13.2.1., 13.2.2, 13.3.2. yoki Qoidaning 13.3.3. bo'limi bo'yicha xatoga yo'l qo'yilganda, bu xato o'yinchi yoki tomoshabinlar uchun aniqlik kiritish kerak bo'lgandagina e'lon qilinadi.

3.4.10. Har bir geym davomida biron-bir tomon 11 ochkoga erishganida (zarur bo'lganida) podachaning o'tishi deb e'lon qilish kerak, o'yinga kiritish yakunlanishi bilanoq hisobni e'lon qiling va bunda qarsaklarga e'tibor bermang. Chunki bu e'loningiz bilan tanaffusning boshi belgilanadi va bu e'lon asosida 16.2.1. bo'limida ko'zda tutilgan tanaffus nazarda tutiladi va bu tanaffus 1 daqiqa deb e'lon qiling. Har bir tanaffusdan so'ng to'p uzatishdagi hakam tayinlangan bo'lsa, kort artilishini nazorat qilishi lozim.

3.4.11. Geymlar paytida biron-bir tomon 11 ochko to'plagani tufayli e'lon qilingan tanaffuslarda (16.2.1. bo'lim), 40 sekund o'tganidan so'ng "Kort (raqam), 20 sekund qoldi, 20 sekund" deb e'lon qiling.

3.4.11.1. Birinchi va ikkinchi geym paytidagi tanaffuslarda hamda 3 geymda o'yinchilar maydon almashgandan so'ng kortda har bir tomonga 2 dan ortiq bo'lmagan kishi kirishi mumkin.

Biroq, balanddagi hakam “20 sekund” deb e’lon qilganda, ular kortdan chiqishi ketishi lozim.

3.4.11.2. Tanaffusdan so‘ng o‘yinni boshlash uchun hisobni qaytaring, so‘ng “O‘ynang” deb e’lon qiling.

3.4.11.3. Agarda o‘yinchilar 16.2.1. bo‘lim bo‘yicha tanaffus talab qilmasa, bu geym tanaffussiz davom etishi mumkin.

3.4.11.4. Biron-bir tomon “20” ochko to‘plasa, har bir geymda “geym-poynt” (yoki “match-poynt”, agarda u kerak bo‘lsa) deb e’lon qiling;

3.4.11.5. Biron-bir tomon “29” ochko to‘plasa, har bir geymda “geym-poynt (yoki “match-poynt”, agar kerak bo‘lsa) deb e’lon qiling;

3.4.12. Uzaytirilgan geym:

3.4.12.1. Agarda hisob “20:20” bo‘lganda, bunday holatda ikki tomonga qo‘li bilan “Ikki”ni ko‘rsatuvchi signal berish lozim, shu orqali birinchi bo‘lib 2 ochko farqqa ega bo‘lgan guruh bu geymni yutishini eslatib;



Hisob “29:29” bo‘lganda, qo‘l bilan ikki tomonga “Bir”ni ifoda etuvchi signal berish lozim, shu yo‘l bilan keyingi volan o‘yinga kiritilishi, ya‘ni to‘p uzatishni amalga oshirganda yutganligi sabab bu geymni yutganligini eslatib;



3.4.12.3. Tavsiyada ko'rsatilgan e'lonlar

3.3.11.4. va 3.3.11.5. doimo dastlab to'p uzatuvchini 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 to'p uzatishdagi 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 balanddagi 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.) to'plaganda 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. Chiziqlarda hakamlilik qilishning xususiyatlari:

3.5.1. Balanddagi hakam volan tushayotgan vaqtida doim chiziqdagi hakamga qarashi lozim, bunda volan maydon ichida yoki maydondan naqadar uzoqqa tushishi balanddagi 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 balanddagi hakam fikricha, chiziqdagi hakam noto'g'ri qaror qabul qilgan bo'lsa, balanddagi hakam quyidagicha e'lon qilishi lozim:

3.5.2.1. "O'zgarish: Maydon", bunda volan maydon ichiga tushgan bo'ladi;

3.5.2.2. "O'zgarish: Aut", agarda volan maydon tashqariga tushsa.

3.5.3. Chiziqdagi hakam yo'q bo'lganida yoki chiziqdagi hakam ko'rmagan bo'lsa, balanddagi hakam quyidagini e'lon qilishi lozim:

3.5.3.1. "Aut" hisobni e'lon qilishidan oldin, agar volan maydon tashqarisidagi chiziqqa tushgan bo'lsa; yoki

3.5.3.2. Hisobni, agarda volan maydon ichida tushsa, yoki

3.5.3.3. "Bahsli", agarda hakam buni o'zi ham ko'rmagan bo'lsa.

3.6. Match vaqtida quyidagi vaziyatlarni kuzatish va ularni tushunish lozim:

3.6.1. To'r tagiga "kirib" ketgan o'yinchi hamda raqibga xalaqit bergan yoki uni e'tiborini o'ziga qaratgan yoki raketkani raqib tomoniga olib o'tgan o'yinchi muvofiq tarzda 13.4.2 yoki 13.4.3 bo'limlari bo'yicha javobgar bo'lishi lozim;

3.6.2. Qo'shni kortdan kelib tushgan volan avtomatik tarzda "bahsli" deb e'lon qilinishi mumkin emas, agarda balanddagi hakam fikricha, bunday holat quyidagi holatlarda "bahsli" bo'lib belgilanmaydi:

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 chiqib ketishi:

3.6.4.1. O'yinchilar kortni balanddagi hakamning ruxsatisiz kortdan chiqib ketmasliklari lozim (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 balanddagi 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 hosil 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. p.).

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. p); Murabbiylar raqib-o'yinchilarning e'tiborini jalb etmasliklari hamda o'yinni to'xtatmasliklarini nazorat qiling.

3.6.6.3. Agarda balanddagi 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, balanddagi hakam volan qoniqarsiz holatda ekanligiga ishonch hosil qilib, keyingina almashtirishga ruxsat beradi.

3.6.7.2. Volanning tezligi yoki uchishi o'zgarganda ham o'zgartirilishi lozim.

3.6.8. Match paytida jarohat yoki kasallik.

3.6.8.1. Match paytidagi jarohat yoki og'riqli holat g'amxo'rlik va egiluvchanlikni talab qiladi. Balanddagi 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 murabbiyidir. 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 balanddagi hakamga o'yinchi yana o'yinni boshlashi uchun qancha vaqt talab qilinishini aytishi lozim. Balanddagi hakam vaqtni kuzatib turishi lozim.

3.6.8.4. Balanddagi hakam raqib noqulay holatga qo'yilganligiga ishonch hosil 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'yinni to'xtatib turish

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 hosil qilib, "Tayyormisiz?" deb so'rash hamda hisobni e'lon qiling va "O'ynang" deyish lozim.

3.8. Sportga xos bo'lmagan xulq-atvor:

3.8.1. Barcha bunday holatlar haqida Bosh hakamga xabar bering va bunday qabul qilingan choralarni yozib qayd eting;

3.8.2. Geymlar o'rtasidagi sportga xos bo'lmagan xulq-atvor ham geym paytidagidek jazoga tortiladi. Balanddagi hakam keyingi geym boshlanishidan oldin Tavsiyalarning 3.8.3. – 3.8.5. punktini qo'llagan holda jazo haqida e'lon qiladi. Zarur bo'lganida "to'p uzatishning o'tishi"ni, keyin esa hisobni e'lon qilish zarur;

3.8.3. Agarda balanddagi 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. p.), 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 balanddagi 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. p. 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 balanddagi hakam 16.4, 16.5., 16.6. yoki 16.2. punktlariga muvofiq jiddiy yoki doimiy qoidabuzarchilik uchun jazo qo'llashi lozim bo'lsa, qoida buzayotgan tarafni jazolayotganda (16.7.1.2. p) 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, balanddagi hakamga qora kartochka beriladi, balanddagi hakam "Bu yerga keling" deb aytdor o'yinchiga qarata ".... o'yinchi (familiya) sportga xos bo'lmagan xulq-atvori uchun diskvalifikatsiya qilindi" deb shu paytning o'zida boshining ustidan qora kartochka ushlagan o'ng qo'lini ko'tarishi lozim.

4. Balanddagi hakamga umumiy maslahatlar

4.1. Badminton o'yini qoidalarini nafaqat bilish, balki tushunishi ham lozim.

4.2. E'lonlarni aniq va ishonch bilan qiling, ammo xato qilsangiz uni tan oling va uzr so'rab, uni to'g'rilang.

4.3. Barcha e'lonlar, jumladan, hisoblarni ham shunday aniq

va baland ovozda qilingki, sizni barcha o'yinchi va tomobashinlar eshitsin.

4.4. Agarda siz o'yin qoidasi buzilganiga shubha qilsangiz "fol"ni qayd etmang.

4.5. Hech qachon tomoshabinlarning fikriga quloq solmang, chunki ular o'z fikrlari bilan o'yinga ta'sir qilishlari mumkin.

4.6. Kortingizdagi boshqa hakamlar faoliyatini rag'batlantiring, masalan, chiziqdagi hakam qarorlarini tan olganingizni ta'kidlang va ular uchun ishchi holat yarating.

5. To'p uzatishdagi hakam uchun tavsiyalar

5.1. To'p uzatishdagi hakam balanddagi hakamga qarama-qarshi to'r ustunidan past stulda o'tirishi lozim.

5.2. To'p uzatishdagi hakam to'p uzatuvchi to'p uzatishni to'g'ri bajarilishi uchun mas'uldir (9.1. p.). Agarda xato amalga oshirilsa, u baland ovozda "fol" deb e'lon qilishi hamda qoida buzishning bu turi uchun belgilangan qo'l ishoralaridan foydalanishi lozim.

5.2. Qabul qilingan qo'lda berilgan ishoralar:

9.1.1. va 9.1.7. qoidasi

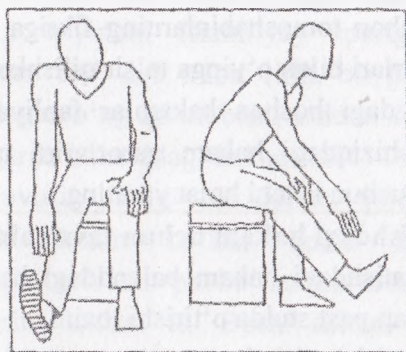
To'p uzatuvchi va qabul qiluvchi to'p uzatishga tayyor bo'lganida to'p uzatishni kechiktirish.

To'p uzatishni bajarishda raketka oldinga harakatlantirishda kechiktirish yoki to'xtatish



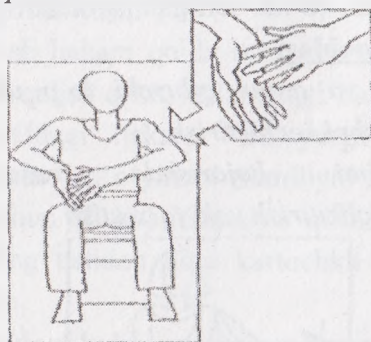
9.1.2. va 9.1.3. qoidalar

To'p uzatuvchining ikki tovonining qismi to'p uzatish paytida harakatsiz holatda to'p uzatish maydonida bo'lmasa.



9.1.4. Qoidalar

Raketkani volan bilan to'qnashuvining birinchi nuqtasi volanning bosh qismida bo'lmasa.



9.1.5. Qoida

Volan zarbani bajarish paytida to'p uzatuvchi sportchining belidan to'liq pastda emas.



9.1.6. Qoida

Volanga zarba berganda racketka pastga egilmagan.



5.4. Birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi geymlar o'rta-sidagi tanaffusda to'p uzatishdagi hakam to'rda (yoki to'r tagida) ikki daqiqalik tanaffus haqida maxsus belgilarni qo'yadi. Kort artilishini nazorat qilib ta'minlaydi, volanlar etishmasligi sabab o'yinlar to'xtamasligini ham nazorat qiladi.

5.5. Tanaffusning qolgan barcha paytida to'p uzatishdagi hakam balanddagi hakam yonida bo'lishi, u bilan matchning xususiyatlarini muhokama qilishi lozim.

5.6. Balanddagi hakam to'p uzatishdagi hakamga matchdan oldin o'yinchilarni xabardor qilgan holda qo'shimcha vazifalarni yuklashi mumkin.

6. Chiziqdagi hakamlarga tavsiyalar

6.1. Chiziqdagi hakamlar o'z chiziqlarining uchida, kortning yon tomonida stulda o'tirishdari lozim, agarda ular balanddagi hakamga qarama-qarshi tomonda o'tirsa bu yanada afzalroqdir.

6.2. Chiziqdagi hakam o'ziga yuklatilgan chiziqlar uchun tamoman javobgardir. Bunda balanddagi hakam fikricha, chiziqdagi hakam xato qilgan holda, chiziqdagi hakamning qarorini o'zgartirgan holatlar istisno.

6.2.1. Agarda volan qanchalik uzoq bo'lmasin, kort chegarasi ortiga tushsa, bunda o'yinchi va tomoshabinlar eshitishi uchun aniq baland ovozda "Aut" deb e'lon qiling. Shu paytning o'zida balanddagi hakam ko'ra olishi uchun ikkala qo'lni gorizontal tarzda cho'zib, bu haqda xabar bering.

6.2.2. Agarda volan kort ichiga tushgan bo'lsa, chiziqdagi hakam hech narsa demasligi faqatgina o'ng qo'li bilan chiziqqa ko'rsatishi lozim.

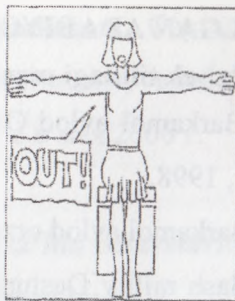
6.3. Agarda Siz volan qayerga tushganini ko'rmagan bo'lsangiz, bu haqida balanddagi hakamga ikki qo'lni ko'zga oborgan holda xabar bering.

6.4. Agarda volan kort yuzasiga kelib tegmaguncha hech qanday singal va buyruq bermang.

6.5. Doimo o'z guruhlarini (ya'ni, "aut", "volan maydonda", "ko'rmadim") balanddagi hakam qarorini kutmasdan berishi lozim, masalan, volan o'yinchiga teygani holda ham darhol xabar berishi lozim.

6.6. "Aut" ma'nosini beruvchi qabul qilingan qo'l bilan beriladigan signallar:

Agarda volan kort ortiga tushsa, bunda qanchalik uzoqqa tushmasin, o'yinchi va tomoshabinlar buni eshitishi uchun aniq va baland ovozda "Aut" deb e'lon qilish lozim va shu paytning o'zida balanddagi hakam buni ko'rishi uchun ikki qo'lni gorizontal holda tomonga ochib ko'rsating.



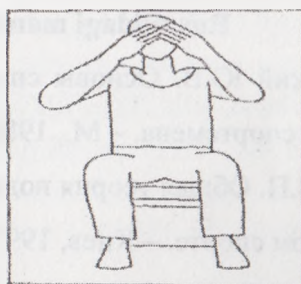
“Maydondagi volan”

Agarda volan kort ichiga tushgan bo'lsa, hech narsa demang faqatgina o'ng qo'li bilan chiziqa ko'rsating.



“Ko'rmadim”

Agar Siz volan qayerga tushganini ko'rmagan bo'lsangiz, bu haqda balanddagi hakamga ikki qo'lni ko'zga oborgan holda xabardor qiling.



Chiziqdagi hakamning holati:

Amaliyotda chiziqdagi hakamlarning o'rni ko'k chiziqdan 2,5-3,5 metr uzoqlikda joylashish lozim va barcha holatlarda begonalardan uzoqda bo'lishi lozim, masalan, tomoshabin va fotograflar.

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

O'zbek tilidagi manbalar:

1. Karimov I.A. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T., 1998.
2. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. –T.: Sharq, 1998.
3. Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi // O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi. 1997 yil, 11-12-son 295-modda.
4. "Sog'lom bola yili" Davlat dasturi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-2133-son Qarori. 19-fevral, 2014- yil.
5. "Ta'lim to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasining qonuni // O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997- yil, 9-son, 225-modda.

Rus tilidagi manbalar

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М., 1988.
2. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
3. Помяткин В.П. Книга тренера по бадминтону. – М., 2011.
4. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра Бадминтон. Учебно-методическое издание. – М., 2009.

5.Правила игры в бадминтон. Составлены на основе «Правил игры в бадминтон», введенных в действие общим собранием IBF с 6 мая 2006 г.

Elektron ta'lim resurslari:

Internet saytlari

1. www.bilim.uz
2. www.badminton.ru
3. www.sport.com.
4. www.international badminton. org/
5. www.edu.uz – Vazirlik sayti.
6. www.ziyo.edu.uz - Vazirlik sayti.
7. www.performance.edu.uz - Vazirlik sayti.

MUNDARIJA

SO‘Z BOSHI.....	1
I-BOB. BADMINTONNING PAYDO BO‘LISHI	7
1.2. Xalqaro badminton rivoji	8
1.3. O‘zbekistonda badmintonning rivojlanishi.....	9
1.4. Badmintondagi asosiy jihozlar	10
1.5. Raketka	12
1.6. Volan.....	13
II-BOB. O‘YIN QOIDALARI	15
2.1. Badminton o‘yining asosiy qoidalari.....	23
2.2. Musobaqani o‘tkazish	24
2.3. O‘yinchining jismoniy tayyorgarligi	25
III-BOB. JISMONIY HISLATLARNI RIVOJLANTIRISH.....	28
3.1. Tanani egiluvchanligini rivojlantirish uchun mashqlar	28
3.2. Qo‘l va qo‘l barmoqlari uchun mashqlar.....	29
3.3. Barmoqlar uchun mashqlar	31
3.4. Yelka qismi uchun mashqlar	32
3.5. Yelka qismini mustahkamlash uchun mashqlar.....	33
3.6. Yelka qismining harakatchanligini oshirish uchun mashqlar.....	35
3.7. Tirsak bo‘g‘imlari uchun mashqlar	35
3.8. Qo‘lning barcha bo‘g‘imlari uchun mashqlar.....	36
3.9. Oyoq bo‘g‘imlari harakatchanligini oshirish uchun mashqlar.....	36
IV-BOB. BADMINTON TEXNIKA VA TAKTIKASI ASOSLARI	38
4.1. O‘yin texnikasi, o‘qitish, metodikasi va mashg‘ulot	40
4.2. Badmintonchining holati	41
4.3. To‘p uzatishlar	42
4.4. Badmintonda volanni o‘yinga kiritishning asosiy turlari.....	43
4.5. Zarbalar	47

4.6. Nayza hujumi.....	72
4.7. Texnik-taktik tayyorgarlik uchun mashqlarning tuzilmaviy tarzda ko'rsatilishi	82
V-BOB. BADMINTON BILAN SHUG'ULLANISHDA XAVF-SIZLIK TEXNIKASI	88
VI - BOB. SPORTCHI VA MURABBIYLAR OVQATLANISHI BO'YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR	91
6.1. Energiyaga bo'lgan talab	92
6.2. Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga bo'lgan talabni aniqlash	92
6.3. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish	93
6.4. Energiya va asosiy nutriyentlar manbalari	93
6.5. Oqsillar	94
6.6. Yog'lar.....	95
6.7. Uglevodlar	96
6.8. Vitaminlar.....	97
6.9. Salqin faslda sportchilarning ovqatlanishi	98
6.10. Kunlik parhez va foydali elementlar	99
6.11. Mashg'ulotlarga xos tarzda ovqatlanish strategiyasi.....	100
ILOVALAR.....	102
TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	132

Abduxakimov A.A.
Salimov U.Z.
Badalova B.U.
Nizomov M.M.
Zohidov A.X

BADMINTON

o'quv-uslubiy qo'llanma

Texnik muharrir:
Xolmurodov L.Z.

Bosh muharrir:
Aripjanova D.U.

Dizayner:
Dalabayeva N.I.

Kompyuterda sahifalovchi:
Imomov Sh.A.

Nashr.lits. AIN^o 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 27.02.2017.
Bichimi 60×84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida
bosildi. Shartli bosma tabog'i 8,5. Nashriyot bosma tabog'i 8,75
Adadi 1600. Buyurtma № 7

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4

75 000 \$

ISBN 978-9943-4700-8-8



9 789943 470088

