

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

ATABEKOV FOZIL ORAZALI O‘G‘LI

BADMINTON

TOSHKENT
«ISHONCHLI HAMKOR»
2021

UO‘K 796.344(075)

KBK 75.565ya7

A 87

Atabekov Fozil Orazali o‘g‘li

Badminton [Mant]: darslik / F. Atabekov. – Toshkent: «ISHONCHLI HAMKOR», 2021. – 120 b.

Taqrizchilar

K.D.Rahimqulov – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti;

A.A.Abdullayev – Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti, Maktabgacha ta‘lim kafedrası mudiri, dotsent.

O‘quv darslik 5112000- jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishlari uchun tayyorlangan “Badminton” nomli darslik hozirgi kunga qadar bir qator mualliflar tomonidan yaratilgan adabiyotlar, o‘quv qo‘llanmalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtirildi.

Sifatli yangi avlod o‘quv adabiyoti nafaqat talabalarning qiziqishini oshiradi balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo‘lmagan o‘qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf etishga yordam beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining 2021-yil 1 martdagi 110-sonli buyrug‘iga asosan darslik sifatida nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9943-7091-0-2

© F. Atabekov, 2021.

© «ISHONCHLI HAMKOR», 2021.

KIRISH

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgan kundan boshlab Birinchi Prezidentimiz I.A. Karimovning tashabbusi hamda uning bevosita rahbarligida millat genofondini shakllantirish, sog'lom-barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lmish jismoniy tarbiya va sport Davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi tarkibiga kiritilgan bo'lib, o'tgan davr ichida ushbu sohada asrlarga teng islohotlar amalga oshirildi.

Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq joylarda ham jahon standartlariga mos sport inshootlari o'ziga xos go'zal infrastrukturallari bilan birgalikda bunyod etildi. Mazkur savobli ishlar ayni kunda amaldagi xalqchil siyosatni yanada jadal davom ettirayotgan yurtimizning bugungi yo'l boshchisi Sh.M.Mirziyoyevning g'ayrat-shijoati va konseptual dasturlari asosida o'z ko'larni kengaytirmoqda, jismoniy tarbiya va sport, shu jumladan, professional sport ham, tezkor sur'atlar bilan cho'qqi sari qanot yozmoqda, Jahon, Osiyo musobaqalari va Olimpiya o'yinlari miqyosida yuksak natijalarga erishib, Vatanimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda. Lekin ta'kidlash joizki, sport natijalari to'xtab qolmaydi, musobaqalarda keskinlashib borayotgan raqobat yuksak mahoratli sportchilar tarkibini kengaytirish, ommaviy sportdan professional sportga o'tish sur'atini jadallashtirish zaruriyatini tug'dirmoqda. Buning uchun 2000-yildan boshlab yurtimizda joriy etilgan "Umid nihollari. "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi ommaviy sport musobaqalari saviyasini ko'tarish o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish, uni xalqimiz, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarimiz hayotining kundalik ehtiyojiga aylantirish, professional sport salohiyatini yanada ko'tarish ishlarini jadallashtirishga qodir raqobatbardosh kadrlar tayyorlash, ularning malakasini oshirish, ixtisoslashgan ta'lim muassasalari faoliyati — zamonaviy bilim berish, o'rgatish (o'qitish) sifatini ko'tarish, ushbu jarayonda ilg'or texnologiyalar va xorijiy tajribalardan foydalanish

maqsadga muvofiqdir. Mazkur muammolar yechimi, o'z navbatida, xalqaro mezonlarga mos o'quv adabiyotlarini yaratish bilan bog'liqdir.

Taqdim etilayotgan "Badminton nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanmasi ana shu mezonlarga maksimal yaqinlashtirilgan bo'lib, amaldagi o'quv rejasi va na'munaviy o'quv dasturi talablari asosida tayyorlangan.

Ushbu darslikni ishlab chiqishda mualliflar badminton bilan bog'liq ayrim obyektiv qiyinchiliklarga yuzma-yuz keldi. Gap shundaki, bu sport turi yurtimizda rasman 1963-yildan boshlab rivojlana boshladi. Badminton bo'yicha chop etilgan o'quv adabiyotlari soni jahonda ham, hamdo'stlik davlatlarida ham o'ta chegaralangan.

I BOB. BADMINTON

1.1. Badmintonni paydo bo'lishi va uni shakllanish bosqichlari

Badminton insoniyat tamaddunining eng qadimiy o'yinlaridan biridir. Uning kelib chiqishi borasida ko'plab afsonalar mavjud. Qadimgi Yunoniston, Yaponiya, Hindiston va hatto Afrika xalqlarining rivoyatlarida bundan ikki ming yillar avval kattalar va bolalar volan (badminton koptogi) o'ynaganliklari qayd etilgan. "Uchuvchi pat" deb nomlangan qadimiy sport o'yini Xitoyda eramizdan ming yil oldin ham ma'lum bo'lgan. U Yaponiyada "oyabane" deb atalgan hamda bir nechta g'oz pati va quritilgan sakura mevasidan tayyorlangan volanni yog'och raketkalarda oshirib tashlashga asoslangan. V.Gyugo va I.F. Shillerlarning asarlaridan Yevropada XVI asrda o'ynalgan volan o'yini haqida bilib olish mumkin. Fransiyada bunday o'yin "je-de-pom" (olma bilan o'ynash) deb nomlangan.

O'rta asr ingliz gravityuralarida bir-birlariga volanni oshirayotgan dehqonlar tasvirlangan. XVIII asrga oid rasmlar Rossiyada ham insonlar o'sha paytda shunga o'xshash o'yinni o'ynaganlaridan dalolat beradi. Gavriil Derjavin ham patli koptok haqida yozib qoldirgan. 1650-yilda Shvetsiya qirolichasi Kristina Stokgolmdagi Royal Palas (Qirollik saroyi) yaqinida saroy ayonlari va xorijiy mehmonlar bilan "patli koptok" o'ynash uchun maxsus kort qurdiradi. Mazkur kort Shvetsiya poytaxtida hanuzgacha saqlanib qolgan hamda bugungi kunda cherkov mulki hisoblanadi.

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

hisoblanadi. U XIX asrda Hindistonda keng ommalashgan va ayrim manbalarga ko‘ra - “pune”, boshqalarida aytilishicha — “roopa” deb atalgan o‘yindan kelib chiqqan.

O‘sha davrda Hindistonda xizmat qilgan ingliz zobitlari bu o‘yinni katta qiziqish bilan o‘ynaganlar. 1872-yilda Vatanlariga qaytgach, ular mazkur qiziqarli o‘yinni Glochestershir yaqinidagi Badminton yermulkida namoyish etishadi. Aynan shu yil Angliyada mana shu yermulk nomidan kelib chiqib “badminton” deb nom berilgan o‘yinning “tug‘ilgan yili” hisoblanadi.

1875- yilda zobitlarning “Folkstaun” nomli badminton klubiga asos solinadi. Assotsiatsiyaning ilk prezidenti polkovnik Dolbi bo‘lib, u “pune” - “roopa” o‘yinlari qoidalari asosida badmintonning yangi qoidalarini ishlab chiqishda faol ishtirok etadi. Ana shu qoidalarining ayrimlari bugungi kungacha saqlanib qolgan. Asta-sekin Angliyada badminton klublari yuzaga kela boshlaydi.

Shuni ta’kidlash kerakki, o‘sha davrda turli hududlarda o‘lchami har xil bo‘lgan maydonlarda o‘ynashgan. Gvilforddagi kort ayniqsa mashhur bo‘lgan. Aynan mana shu kortning o‘lchamlari (44x20 fut yoki 13,4012x6,096 m) 1887-yilda Badminton klubi tomonidan nashr etilgan o‘yin qoidalariga kiritiladi.

1898-yilda badminton bo‘yicha ilk rasmiy turnir bo‘lib o‘tadi. 1899-yil 4-aprelda Londonda birinchi marta Angliya chempionati o‘tkaziladi. Keyinchalik Angliyada chempionatlar ommalashadi, badminton klublari soni ham ortib, badminton o‘yini Birlashgan Qirollik va butun Yevropada keng ommalashib boradi.

Yangi sport o‘yini tez ommalashib, o‘z navbatida, volan ishlab chiqarish ham rivojlanadi. 1898-yilda volan ishlab chiqarish bo‘yicha ilk patentni Enn Jekson xonim oladi. Badminton nafaqat Angliya, balki uning ko‘pdan ko‘p mustamlakalarida ham keng tarqaladi.

Shu bois, 1934-yil 5-iyulda Xalqaro badminton federatsiyasi (IBF) ga asos solgan mamlakatlarining aksariyati Buyuk Britaniyaning sobiq mustamlakalari hisoblanadi. Bugunga kelib mazkur federatsiyaga 100 dan ortiq mamlakat a‘zo. Xalqaro badminton federatsiyasi (IBF) turli musobaqalar o‘tkazib keladi. Ular orasida erkaklar milliy terma jamoalari o‘rtasida o‘tkaziladigan Tomas kubog‘i (IBFning birinchi prezidenti nomi bilan atalgan), ayollar terma jamoalari o‘rtasida bo‘lib o‘tadigan Uber kubog‘i (IBFning mashhur va faol vakilasi nomiga qo‘yilgan)

musobaqalari eng yiriklari hisoblanadi.

Tomas kubog'ga 1948-yilda asos solingan bo'lib, u har uch yilda bir marta o'tkaziladi. Saralash bosqichi to'rtta hududda: Amerika, Avstraliya-Osiyo, Osiyo va Yevropa mintaqalarida bo'lib o'tadi. Mintaqaviy musobaqalar g'oliblari kubok sohibligiga nomzodni aniqlash uchun o'tkaziladigan asosiy bosqichda kuch sinashadilar. Asosiy bosqich g'olibi finalda uch yil oldingi musobaqada kubokni qo'lga kiritgan jamoa bilan ro'paro keladi. Uber kubog'l bahslari esa 1956-yildan beri uch yilda bir marta o'tkazib kelinmoqda. 1968-yildan boshlab ikki yilda bir marta Yevropa shaxsiy birinchiligi, 1972-yildan esa qit'aning jamoaviy chempionati o'tkazilmoqda.

Jamoaviy birinchilikda milliy terma jamoalar beshtadan o'yin kuzatishadi, ya'ni: erkaklar yakkaligi, ayollar yakkaligi, erkakligi juftligi, ayollar juftligi, aralash juftlik(mikst). Bulardan tashqari, xalqaro federatsiya bir qator rasmiy shaxsiy turnirlarni ham o'tkazib keladi. Ular orasida yaqin-yaqinlargacha Angliya ochiq chempionati eng mashhurlaridan biri bo'lgan va u norasmiy jahon chempionati hisoblangan. Angliya ochiq chempionatiga 1899-yilda asos solingan. Ilk rasmiy jahon chempionati 1977-yil Shvetsiyaning Malme shahrida bo'lib o'tgan.

1992-yilda badminton olimpiada o'yinlari oylasiga qabul qilinadi. Sobiq Sovet Ittifoqida badminton 1957-yilda rasmiy maqomga ega bo'ldi, desak xato qilmaymiz. Shu yili Moskvada o'tkazilgan yoshlar va talabalarning Butunjahon festivalida Ittifoq vakillari V.Dyornin, I.Sokolov, S. Zamuruyeva, N. Kalashnikov mazkur xalqaro forumga tashrif buyurgan xorijlik sportchi badmintonchilar bilan kuch sinashganlar.

1959-yilda birinchi marta Moskva shahri shaxsiy chempionati o'tkaziladi (g'oliblar: V. Dyornin va S. Zamuruyeva), 1960- yilda esa ilk shaharlararo musobaqada Moskva va Lvov shaharlari badmintonchilari kortda kuch sinashadilar. 1961 -yilda Moskva, Leningrad, Xarkov, Lvov va boshqa bir qator shaharlar badmintonchilari o'rtasida shaharlar turniri bo'lib o'tadi. Final o'yinida Moskva shahrining "Mehnat" jamiyati sportchilari (M. Serninas, M. Goncharova, N. Sokolov, N.Goncharov, M.Oreshkin) hamshaharlari - "Burevestnik" sport jamiyati vakillari (T.Dorofeyev, T.Chistyakova, V.Xolodov, M.Shtilman, A.Postmkov, V.Mixeyev) ustidan g'alaba qozonishdi.

O'sha yili "Kosmonaftlar kubog'i" deb nomlangan turnir ham tashkil qilinadi. Bu bejiz emasdi. Chunki dunyoning birinchi kosmonavti Yu. Gagarin o'zining tarixiy parvozidan keyin jurnalistlarga bergan intervyusida shunday degandi: "Badminton o'ynashni yoqtiraman. Bu juda ajoyib o'yin". 1963-yilda Moskva shahrida birinchi SSSR chempionati bo'lib o'tadi. 1974-yilda sobiq Sovet Ittifoqi Xalqaro badminton federatsiyasi a'zoligiga qabul qilinadi. XXI asr boshlarida Xalqaro badminton federatsiyasi o'z nomini o'zgartirdi. Hozirda u Butunjahon badminton federatsiyasi (BWF) deb nom olgan.

1.2. Badmintonning mustaqillik davrigacha rivojlanishi

1957-yil sobiq "Ittifoq" badmintonining "tavallud topgan" kuni deb e'tirof etilishi mumkin. Shu kundan boshlab badminton Moskva va Leningrad hamda ayrim "Ittifoqdosh" respublikalar bo'ylab ommaviylasha boshladi. 1962-yil bir qator respublikalar (Rossiya, Ukraina, Belarusiya, Ozarbayjon, Qozog'iston, Tojikiston), shu jumladan, Moskva va Leningrad shaharlari terma jamoalari o'rtasida norasmiy musobaqalar tashkil etildi.

O'zbekiston terma jamoasi 1963-yilda ilk bor o'tkazilgan sobiq "Ittifoq" chempionatida ishtirok etib, 14 jamoa ichidan 9-o'rinni egallashga muvaffaq bo'ldi. Ana shu yillardan boshlab badminton yurtimizda, ayniqsa, Toshkent, Farg'ona, Andijon, Navoiy va Angren shaharlarida jadal rivojlanib, ommalashib bordi. 1982-yilda Toshkentda badminton bo'yicha sobiq "Ittifoq" chempionatining shaxsiy-jamoa musobaqalari o'tkazildi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida Bilol Agzamov, Grigoriy Klimberg (Toshkent sh.), Aleksandr Tranevich (Angren), Nuzet Kurtumetov (Angren), Elena Lizupova (Toshkent sh.) lar ishtirok etishdi va munosib o'yin ko'rsatishdi. Toshkent shahar terma jamoasi o'sha vaqtda V.A.Tkachenko, Angren terma jamoasi esa I.P.Derjak kabi trenerlar boshchiligidagi shug'ullanishgan edi. 1963-yildan boshlab O'zbekistonda badminton bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar (championatlar) va shu sport turiga tegishli ayrim ma'lumotlarni keltirish mumkin. Jumladan, 1963- yilda Adabiyot institutida badminton bo'yida O'zbekiston saralov chempionati o'tkazildi va bunda Mitxat Ibragimov chempion bo'ldi.

1970-yilda badminton O‘zbekiston Davlat sport qo‘mitasining musobaqalar taqvim rejasiga kiritildi va bosh trener lavoziriga “Zenit” KSJda faoliyat yurituvchi Leonid Klimberg tayinlandi. 1975-yilda O‘zbekistonda turli KSJlarda (“Zenit”, “Profsoyuz”, “Mehnat”, “Spartak”, “Morji”, “Lokomotiv”, “Burevegnik”) mehnat qiluvchi trenerlar soni 10 nafardan ortdi. 1979-yilda badmintonga ixtisoslashgan bo‘limlar Angren, Navoiy, Andijon, Namangan, Samarqand va Guliston shaharlarida o‘z ish faoliyatini boshladi. 1980-1990-yillarda bir qator respublika va sobiq “Ittifoq” miqyosidagi “kubok”, turnir, chempionatlar o‘tkazildi. 1991-yilda badminton bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoasi barcha turdagi musobaqalarda, shu jumladan, xalqaro turnirlarda ishtirok eta boshladi. 1992 va 1995-yillarda Toshkentda ilk bor xalqaro turnirlar tashkil etildi. 1998-yilda badminton bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi o‘smirlar terma jamoasi Osiyo o‘smirlar chempionatida ishtirok etdi. 1999-yilda O‘zbekiston Respublikasi milliy terma jamoasi Kuala-Lumpur (Malayziya)da o‘tkazilgan Osiyo chempionatida ishtirok etib, kvalifikatsion turnir bosqichidan yuqoriga o‘ta olmadi. 2004-yilgacha badminton musobaqalari faqat O‘zbekiston hududlarida o‘tkazildi. Faqatgina 2003-yilda O‘zbekiston terma jamoasi Qozog‘istonda o‘tkazilgan xalqaro turnirda ishtirok etdi. Ushbu turnirda vakillarimiz Oleg Savatyugin va Alisher Zohidov sovrindor bo‘lishdi. Faxriylarimiz terma jamoa tarkibida bir oltin va ikkita kumush medallarini olishga sazovor bo‘lishdi. Mustaqillik davrigacha O‘zbekistonda badminton bilan 450 ming kishi shug‘ullangan, 19 nafar trener va 27 nafar hakamlar faoliyat ko‘rsatishgan. O‘zbekistonda 1993-yilda Valeriy Aleksandrovich Tkachenko sport ustasi unvoniga sazovor bo‘ldi. 1984-yilda Toshkentlik Alisher Zoxidov “Ittifoq” reytingida – 19 chi, Sergey Starchinov – 23 chi, Yelena Lizunova – 22 chi, Galina Kozina - 27-o‘rinni egallagan.

1986-yilda vakillarimiz Andrey Bitiyev yakka toifada Zelinogradga o‘tkazilgan “Ittifoq” o‘smirlar birinchiligida g‘olib bo‘lishga muvaffaq bo‘ldi. Andrey Bitiyev va Anatoliy Galchenko juftlik toifasida g‘oliblikni qo‘lga kiritdilar. Yuliya Yakobson (Seytlin) va Galina Kozina ayollarning juftlik toifasida ikkinchi o‘rin sohibi bo‘lishdi, Irina Galchenko va Marina Shutovalar esa uchinchi o‘rin bilan kifoyalanishdi.

II BOB. BADMINTON O'YINING TEXNIKASI

2.1. Texnika haqida tushuncha

“Texnika” atamasi aslida yunoncha (tehnus) soʻzdan olingan boʻlib, turli sohalarda juda keng maʼnoda qoʻllaniladi va oʻzbek tilida “sanʼat” tushunchasini anglatadi.

Etimologik lugʻatdan shu narsa maʼlumki, miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Gretsiyadagi Olimp togʻlarining etagida joylashgan Olimp qishlogʻida Xudo Zevs sharafiga bagʻishlab oʻtkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 gʻildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti boʻyicha oʻz sanʼatlarini (texnikasini) namoyish etganlar.

Qizigʻi shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin oʻz qaddi-qomatini, tana, qoʻl, oyoq mushaklarining shaklan va mazmunan goʻzal koʻrinishda taraqqiy etganligini namoyish etishi mazkur musobaqalarning shartlaridan biri boʻlgan ekan. Musobaqalardan 4 yil muqaddam ishtirokchining qaddi-qomati, mushaklarining shakli, ularning ish bajarish (qisqarish) mazmuni maʼlum dastlabki koʻrinish va rivojlanganlik darajasiga xos boʻlsa, 4 yil muntazam jismoniy mashqlar bilan maqsadli shugʻullanish natijasida qayd etilgan koʻrsatkichlar salohiyati yanada kuchayadi, qaddi-qomat yanada goʻzallashadi, mushaklarning qisqarish (boʻshashish) kuchi va tezligi ortadi, chidamkorligi va qayishqoqligi kuchayadi, organizmning barcha ichki aʼzolari funksional jihatdan shakllanadi. Ana shu oʻzgarishlar muayyan harakatni (ayniqsa, musobaqa uchun tanlangan harakatni) samarali va yuksak mahorat bilan ijro etilishiga imkon tugʻdiradi.

Qadimiy yunon musobaqalaridan aynan mazkur mahorat “sanʼat” (texnika) sifatida baholangan. Masalaning yana bir muhim tomoni shundan iboratki, ilgʻor texnika va texnologiyalar yordamida ishlab chiqarilayotgan hamda uzluksiz shakllanib boradigan turli vositalar

(samolyot, raketa, televizor, sovitgich, lift, traktor, avtomobil va h.k.) ning har bir avlodi o'zining tashqi ko'rinishiga, shakliga, mazmuniga, muayyan o'lchamlariga egadir.

Ma'lumki, ushbu ko'rsatkichlar shu vositalarning texnik pasportida qayd etiladi. Ta'kidlash joizki, har bir sport turiga oid harakat malakalari ham o'z texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va ularni ijro etishda o'ziga xos texnik tartibga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shug'ullanishi natijasida musobaqada ishtirok etadi va o'zining texnik mahorati darajasi tufayli ma'lum o'rinni egallaydi, texnik pasportini esa sekin-asta yangilab boradi.

Zamonaviy badminton o'yini ham ko'pdan-ko'p harakat malakalaridan iborat bo'lib, shug'ullanuvchilardan ixtisoslashgan kuch, tez-korlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini, iroda, mato-nat, o'tkir zehnlik, zukkolik, "ayyorlik" (yaxshi sport ma'nosida) va boshqa shu kabi hislatlarni shakllantirishni talab qiladi.

Bugungi badmintonda g'alabaga erishish faqat uzluksiz va maqsadli qo'llanadigan katta yuklamali mashg'ulotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin.

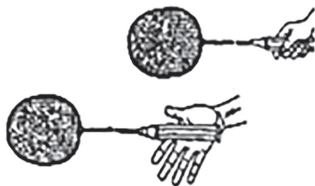
Shug'ullanuvchilar organizmining imkoniyati ham chegarasiz emas, binobarin, yuklama va ish qobiliyatini tiklash (charchoqni bartaraf etish va organlarni tiklash) orqali shu organizm ish qobiliyatini, uni funksional faoliyatini muntazam shakllantirib borish zarur bo'ladi. Mashg'ulotlarga aynan shunday yondashuv tufayli sportchining texnik mahoratini samarali shakllantirish mumkin, shundagina turli o'yin vaziyatlarida qo'llanilishi zarur bo'lgan taktik yoki strategik masalalarni hal qilish imkoniyati tug'iladi.

2.2. Badminton texnikasi, uning tasnifi va mazmuni

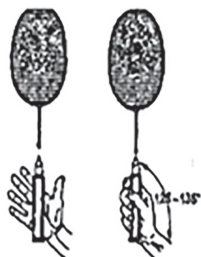
Badminton o'ynash uchun raketka, volan, sport kiyimi va maydon-cha kerak bo'ladi. Plyaj badmintoni (u sportga oid emas) yetarlicha ochiq joy bo'lsa, to'rsiz o'ynasa ham bo'ladi. O'yinni bir vaqtning o'zida ikki nafardan besh nafargacha odam o'ynashi mumkin. Agar o'yinchilar soni juft bo'lsa, bir-birlariga qarama-qarshi turgan holda raketka yordamida volanni bir-birlariga uzatishlari kerak. Bunda imkon qadar volanni yerga tushirib yubormaslikka intilish zarur. O'yinchilar

soni toq bo'lganda esa, kengroq joylashib olib, volanni nafaqat sherigiga, balki doira bo'ylab ham uzatish mumkin. O'yinchilar sonidan qat'i nazar, ular orasidagi masofa o'rtacha uch metrdan o'n metrgacha bo'lishi talab etiladi. O'yin joyini tanlashga e'tiborli bo'lish kerak. U tekis bo'lishi, atrofda o'yinchilarga tan jarohati yetkazishi mumkin bo'lgan narsalar bo'lmasligi lozim. O'yinni boshlashdan oldin ozgina mashq qilib - yugurib, sakrab, qo'l va oyoqlarni aylantirib, o'tirib-turib, badanni qizitib olgan ma'qul. Sport badmintoni esa maxsus tayyorgarlikni va maxsus sport maydonchasi bo'lishini talab qiladi. Sport badmintonining mazmuni shundan iboratki, o'yinchi raketka yordamida volanni to'r ustidan oshirib raqibi tomonga tashlashi, bunda volan o'zi tarafda yerga tushmasligiga, aksincha, raqib tomonda yerga tushishiga harakat qilishi zarur. Agar raqiblar ikki kishi bo'lsa, bu o'yin yakkalik, mabodo to'rt kishi bo'lsa, juftlik deb ataladi. Shuningdek, erkak-ayol juftligi xuddi shunday juftlikdagi raqibga qarshi ham o'ynashi mumkin. Bunday o'yin mikst deb nomlanadi. "Mikst" so'zi inglizchadan tarjima qilinganda, "aralash" degan ma'noni anglatadi. Raketkani ushlash usullari. Raketkani ushlashning universal shakli quyidagicha:

- chap qo'l bilan raketkaning sterjenidan dastagini o'zingizga qaratib ushlaysiz, bunda raketka kallagi gardishi polga perpendikulyar bo'lishi kerak;
- o'ng qo'l bilan raketka dastagini xuddi salomlashgandek ushlaysiz va uni qo'lni siqqandek siqasiz;
- dastakni qo'l bilan shunday ushlash kerakki, bunda yon tomoni ko'rinib tursin va turlicha holatlarda zarba berganda barmoqlarning harakatlanishiga xalaqit bermasin;
- katta barmoqning birinchi bo'g'ini chap tomonda - dastak keng yuzasining yon tomonida bo'lishi zarur.



Raketkani ushlash texnikasi va uning kaft bilan tutashish nuqtalari.



Raketkani ushlashning tavsiya etiladigan umumiy holatlari.



Raketka kallagi tomonlarini anglatuvchi maxsus atamalar: ochiq tomon va yopiq tomon.

Raketka kallagining tomonlari. Agar siz raketkani to'g'ri ushlab turgan bo'lsangiz hamda qo'lingizni oldinga cho'zganingizda raketka kallagi pol bilan perpendikular shaklda bo'lsa, raketkaning chap tomoni ochiq, o'ng tomoni esa yopiq bo'ladi. Raketkaning ochiq tomoni bilan zarba berilganda, raketkani ushlab turgan qo'lingizni ko'targaningizda u go'yoki tanangizni ochgandek, yopiq tomon bilan zarba berilganda esa tanani yopgandek bo'ladi. Shunga mos ravishda badmintonchi atrofidagi joyni zarba chegaralariga bo'lishi mumkin.



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

Aralash chegaralar - bu shunday joylarki, o'yinda yuzaga kelgan vaziyatdan kelib chiqib, volanga raketkaning qulay tomoni bilan zarba berishdan iboratdir. Universal o'yin uchun raketkani sterjeniga juda yaqin ushlash, yoki aksincha, kaft bilan dastakning oxirini changallab turish tavsiya qilinmaydi. Oddiyoq qilib aytganda, raketka dastagini o'rtasidan xuddi u bilan qo'l berib salomlashayotgandek ushlab tursangiz hamda bu holatda raketka kallagi yuzasi polga perpendikulyar holatda bo'lsa, universal ushlash holati bo'ladi.

Ayrim sportchilar to'r yaqinida o'ynayotgan paytlarida raketkani sterjeniga yaqin ushlashadi, bu esa volanga zarba berish vaqtini qisqartirish imkonini beradi. Bugungi kunda sportchilarda universal ushlashdan tashqari yana ikki turdagi raketka ushlash usuli mavjud: osiyocha va yevropacha.

*Osiyocha usul*da raketka dastagi xuddi to'r yaqinida o'ynagandagi kabi sterjen asosiga yaqin ushlanadi. Bunday ushlash reaksiya borasida kattagina afzallik beradi, ammo buning uchun badmintonchi yaxshi texnika va yuksak tayyorgarlikdagi jismoniy sifatlarga ega bo'lishi zarur.

Yevropacha usul - o'yinchining panjasi raketka dastagini sterjen asosining teskari tomonidagi yon tomonidan ushlashni nazarda tutadi. Bu zarba beruvchi yelkaning oshishi hisobiga volanga beriladigan zarba kuchini orttirishda afzallik beradi, ammo volanga reaksiyani susaytiradi. Raketka dastagini qanchalik mahkam siqib ushlash kerak?

Obrazli qilib aytganda, raketka dastagini xuddi qushchani ushlab turgandek tutish tavsiya qilinadi. Ya'ni u uchib ketmasligi uchun qattiqroq siqib ushlash, o'z navbatida, siqib o'ldirib qo'ymaslik uchun bo'shroq ushlash kerak. To'g'ri, siz zarba paytida dastakni, u zarbadan keyin qo'lingizdan chiqib ketmasligi uchun, qisib ushlab olasiz. Raketkani har doim juda siqib ushlab turish tavsiya qilinmaydi. Raketka dastagini ushlashning turli o'yinchilar va har xil o'yin holatlari uchun mo'ljallangan boshqa ko'plab variantlari ham mavjud, lekin ularning barchasi individual hisoblanadi. Turlicha o'yin holatlarida badmintonchilar ushlashni o'zgartirib turishadi. Volan o'yinchining chap tomonidan uchib o'tayotganda unga zarba berishdagi ushlashning o'zgarishi eng ko'p tarqalgandir. Bunda volanga bosimni oshirish uchun bosh barmoq dastakning keng yuzasida bo'ladi. Raketkani ushlashning to'g'riligini ko'rsatuvchi asosiy belgilar - jarohatning yo'qligi, o'yinning qulay va samarali ekanligidir.



Raketkani ushlash variantlari: o'ng tomondan zarba uchun; chap tomondan zarba uchun.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

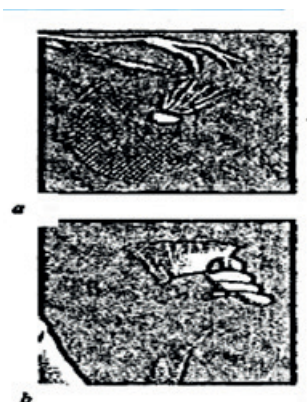
- volanga zarba berish paytida badmintonchining raketkasi sterjeni past tomonga egilib turgan bo'lishi kerak;

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

Maydonchada qanday turish kerak? Badminton - tezkor va rang-barang o'yin. Sportchi maydon bo'ylab turlicha harakatlarga hamda zarba berish va ularni qaytarishlarga tayyor turishi kerak. Buning uchun o'yinchining qulay va dinamik o'rnashuvi, badmintonchilar tili bilan aytganda - maydondagi turishi juda muhim.

Maydonchada turishning turlari juda ko'p, ammo asosiysi quyidagi: badmintonchi to'rga qarab tizzalari sal bukilgan, oyog'i yelka kengligida ochilgan holatda turadi. Og'irlik markazi har ikkala oyoqqa birdek tushadi, tovonlar maydoncha yuzasidan salgina ko'tarilgan bo'ladi. Raketkani ushlab turgan qo'l shunday ko'tarilishi kerakki, bunda raketkaning kallagi sportchining boshi balandligida bo'lishi zarur. Ikkinchi qo'l ham yarim bukilgan holatda muvozanatni saqlash uchun bel balandligida ko'tarilgan bo'ladi.

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



Harakatlanishning asosiy usullari, bular - yon tomonga, oʻzgaruvchan, bir necha tomonga qadam tashlash, turli xil yugurishlar, hamlalar va sakrashlardan iboratdir. Jarohat olmaslik hamda volanga nisbatan qulay nuqtadan zarba berish uchun dastlabki paytlarda maydoncha boʻylab yengil, erkin harakatlanishni oʻrganish kerak. Tajribali badmintonchilar maydoncha markazidan uning istalgan burchagiga ikki qadam tashlab, zaruratga qarab hamla qilgan holda siljishni hamda yana ikki qadam tashlab markazga qaytishni uddalashadi. Boshlovchi badmintonchilar bu darajaga yetish uchun uzoq vaqt tinimsiz mashq qilishlari kerak boʻladi.

Oʻyinchining asosiy texnik elementlari nomlari:

Oʻyinchining turishi - oʻyin paytida badmintonchi egallaydigan dastlabki gavda holati.

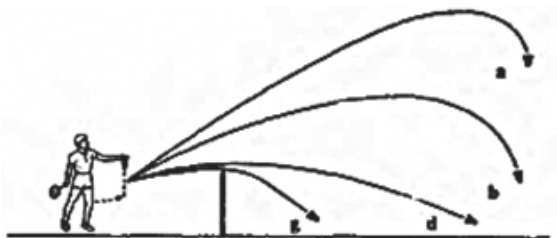
Oshirish - volan oʻyinga kiritiladigan texnik usul.

Baland-olis oshirish - volan koʻtarilishi trayektoriyasi boʻyicha maydonchaning orqa chizigʻi tomonga pastlab uchadi (a).

Baland hujumkor oshirish - volan baland hujumkor trayektoriya boʻyicha maydonchaning orqa chizigʻi tomonga pastlab uchadi (b).

Yassi oshirish - volan yassi trayektoriya boʻyicha maydonchaning orqa chizigʻi tomonga uchadi (d).

Qisqa oshirish - volan past trayektoriya boʻyicha oshirishning oldingi chizigʻi tomonga uchadi (g).



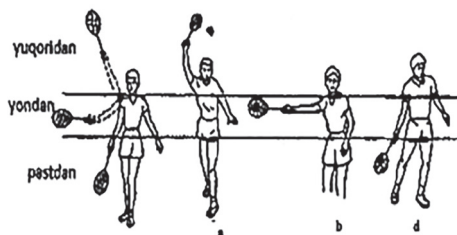
Volanni oshirganda uning uchish trayektoriyasi: a baland-olis oshirish; b - baland hujumkor oshirish; d ~yassi oshirish; g - qisqa oshirish.

Zarbalar - yuqoridan, yondan, pastdan.

Yuqoridan zarba - zarba paytida raketka ushlagan qoʻl baland koʻtarilgan boʻladi (a).

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

Pastdan zarba - raketka ushlagan qo'l zarba paytida pastda bo'ladi (d).



Zarbalar a-yuqoridan b- yondan d- pastdan

Zarbalar volan uchishi trayektoriyasiga ko'ra, quyidagilarga bo'linadi: baland-olis, baland hujumkor, hujumkor, yassi hamda qisqa (qisqartirilgan). Baland-olis zarbada volan ko'tarilish trayektoriyasi bo'yicha uchib, maydonchani orqa chizig'i tomonda raqib o'yinchining ortiga tushadi.

Qiyin vaziyatlarda vaqtdan yutish va qulay holatda turib olishga ulgurish uchun ushbu usuldan foydalaniladi. Baland hujumkor zarbada, volan raqib o'yinchi ustidan qaytarish imkonini bo'lmagan pastroq balandlikda uchib o'tadi va uning ortiga tez tushadi.

Hujumni tayyorlashda ushbu usul qo'llaniladi. Qo'l zarba uchun ko'tarilganda pauza bilan bajariladi hamda raqibni orqa chiziq tomonga siljishga majbur qilmoqchi bo'lganda badmintondagi eng samarali usullardan biri sanaladi. Badmintonchilar orasida ushbu zarbalarning boshqa nomlari ham uchraydi.

Masalan, baland-olis zarbani baland-tikka yoki orqa chiziq tomonga tikka zarba, baland hujumkor zarbani esa hujumkor tikka zarba ham deb atashadi. Mazkur zarbalarning o'ziga xosligi

• zarba berish paytidagi gavda holatlari

- Raketkani ochiq tomoni bilan zarba berishda gavda holati, bunda zarba berayotgan badmintonchi zarba berish hududining oldingi qismidan joy oladi. Raketkani ochiq tomoni bilan zarba berishda boshlang'ich holat barcha turlarda bir xil bo'ladi. Chap oyoq sal oldinda, oldingi chiziqdan 45-50 sm masofada joylashadi. Bu masofa zarba

turiga (qisqa, yassi, baland, olis), o'yin turiga (yakkalik, juftlik, mikst) va sportchining shaxsiy o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. O'ng oyoq orqada, taxminan sportchi yelkasi kengligiga teng masofada joylashadi. Oyoq kafti salgina yonga surilgan va tashqariga qaragan bo'ladi. Volan chap qo'l barmoqlari bilan ushlanadi, raketka ushlagan qo'l esa pastga tushirilgan va orqaga uzatilgan. Tirsak tanaga yopishib turmasligi kerak.

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

• *zarbani qaytarish paytidagi gavda holatlari*

Badmintondagi yakkalik bahslarida ko'proq baland va yassi oshirishlar, juftlik bahslarida esa

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

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

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

balandroqqa ko'tarilgan bo'ladi.

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

Bunday joylashuv dastlabki holat bo'lib, sportchi; o'yin paytida maydoncha bo'ylab harakatlarini undan boshlaydi. Gavdaning bu holati quyidagicha bo'ladi: badmintonchining oyoqlari salgina bukilgan, yelkalar to'rga parallel joylashgan, tana salgina oldinga egilgan, raketkani ushlagan qo'l ko'krak oldida. Og'irlik markazi har ikkala oyoqqa birdek tashlanadi va ularning tovonlari salgina ko'tarilgan bo'ladi.

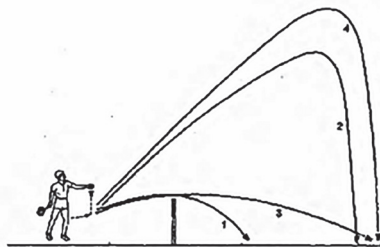
Hujum zarbasini qaytarish paytida sportchi gavda holatini biroz o'zgartiradi. Zarba paytida oyoqlar odatdagidan ko'proq bukiladi, raketkani ushlagan qo'l belgacha tushiriladi va sportchi pastki gavda holatiga o'tadi. O'yin jarayonidagi gavda holatlari doimiy bo'lmaydi. Ular maydonchadagi vaziyat o'zgarishiga mos tarzda o'zgarib turadi.

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

2.3. Badmintonda volanni oshirish

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

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



Badmintondagi volanni oshirishning asosiy turlari: 1 - qisqa, yoki past, 2 - baland hujumkor, 3 - yassi, 4 - baland-olis.

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

Raqib tayyor bo'lmasidan volanni oshirish mumkin emas. Raqib ma'lum o'rinni egallab, o'z maydonida qimirlamasdan turganda o'yinga tayyor hisoblanadi. Volanni oshiruvchi va uni qabul qiluvchi o'yinchilar o'zlarining diagonal bo'yicha joylashgan, oshirishning yaqin va olis chiziqlari, markaziy va yon chiziqlari bilan chegaralangan oshirish maydonlaridan ana shu chiziqlarni bosmagan holda joy olishlari kerak.

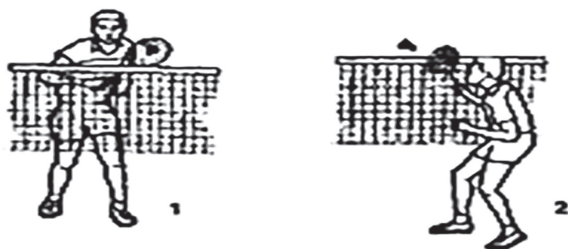
Volanni oshirishda volanga zarba berilmasdan turib, uni oshiruvchi o'yinchi ham, qabul qiluvchi sportchi ham (shuningdek, juftlik bahslarida ularning sheriklari ham) egallagan o'rinlaridan siljishlari, oyoqlarini maydonchadan uzishlari mumkin emas (oyoq kaftining bir qismining ko'tarilishi qoidabuzarlik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

2.4. Hujum texnikasi. Zarbalarining turlari

Badmintonda zarbalar ikkita asosiy turga bo'linadi: to'g'ridan va yondan. To'g'ridan beriladigan zarbalar — volanni raqibning tanasiga

yo'naltirib zarba berish. Zarbaning bu usuli, odatda, to'r yaqinida oldingi chiziqda amalga oshiriladi hamda bilak va panja imkoniyatlaridan kelib chiqib bajariladi. Bunday zarbalar ko'proq juftlik va mikst bahslarida to'r yaqinida turgan sportchilar tomonidan amalga oshiriladi. To'g'ridan beriladigan zarbalar uchun past yoki o'rta gavda holatlari xosdir. To'r ustidan o'zi tomonga uchib kelayotgan volan qanchalik pastlab kelayotgan bo'lsa, to'g'ridan zarba beradigan o'yinchining gavda holati ham shunga mos tarzda past bo'lishi zarur.

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



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

Yondan beriladigan zarbalar — o'yinchining chap yoki o'ng tomonidan, yoxud ustidan uchib o'tayotgan volanga beriladigan zarbalar hisoblanadi. Ular badmintonda zarbalarning kattagina qismini tashkil qiladi. Badmintonda barcha zarbalar raketkaning ochiq yoki yopiq tomoni bilan, yuqoridan, yondan, pastdan ko'tariluvchi, pasayib boruvchi yoki yassi trayektoriya bo'yicha amalga oshiriladi. Patli va plastik volanlarga zarba berishda ayrim texnik farqlar ham mavjud. Plastik volan bilan o'ynalganda bu holat zarba harakatining yakuniy qismida uni jiddiy nazorat qilish zaruratida namoyon bo'ladi.

Zarbalarni bajarish texnikasi

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

Raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan beriladigan zarbalar

Raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan (yuqoridan o'ngdan) beriladigan zarbalar badmintonda kengroq tarqalgan. Sport badmintonida volan raqib tomonda maydoncha yuzasiga tezroq borib tushishiga erishish uchun, uni raqib tomonga imkon qadar tez va aylanma trayektoriyada uzatish juda muhim.

Aynan yuqoridan beriladigan (yuqori trayektoriya bo'ylab, hujumkor (smesh; yarim smesh) yassi va to'r yaqiniga qisqartirilgan) raketkaning ochiq tomoni bilan amalga oshirilgan zarbalar buning uchun juda ham qulaydir. Shunisi muhimki, qayd etib o'tilgan to'rt turdagi zarba usullarining barchasida boshlang'ich bosqich to'liq bir xil bo'ladi. Bu esa, o'z navbatida, ularni to'g'ri bajarsangiz, raqibingiz sizning niyatingizni payqab olishini qiyinlashtiradi.

Sportchining mahorati qanchalik yuqori bo'lsa, uning xazinasidagi boshdan balanddan berilgan zarbalar shunchalik ko'pni tashkil qiladi. Raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan zarba berishda sportchining harakatlari tabiiy hamda oldinga yoki yuqoriga tosh yoxud kichkina koptokchani uloqtirish harakatiga o'xshash bo'lishi kerak.

Zarba berishga tayyorlanishdan oldin, uni raqib qaytargandan keyin volan qaysi tomonga uchib kelishini aniqlab olishga harakat qilish zarur.

Raqibning javob zarbasi yuqoridan bo'lishini aniqlagach, tezda volan uchib kelishi taxmin qilingan joyga siljish va quyidagi holatni egallash zarur: chap yelka to'r tomonga buriladi, raketka ushlagan o'ng qo'l bosh balandligida bo'ladi, harakatni yaxshiroq muvofiqlashtirish uchun chap qo'l ham deyarli shu darajaga ko'tariladi, oyoqlar salgina bukiladi. So'ngra bosh uzra qo'lni keskin kerish zarur, bunda qo'l kerilayotganda

raketka dastagini tutib turgan panja uning kallagidan oldinda bo'lishi kerak.

O'ng yelka orqaga olinib, salgina egiladi. O'ng oyoq bilan siltanib, o'z vaqtida zarbaga chiqiladi. Og'irlik markazi oldinga o'tkaziladi, o'ng yelka ham o'zi bilan birga raketka ushlagan bilakdan bukilgan qo'lni ham olib, oldinga siljiydi, bunda raketka dastagini ushlab turgan panja zarba berilgunga qadar uning kallagidan oldinda bo'lishi kerak. Badmintonchining harakatlari me'yorida bo'shashgan bo'ladi. Ortiqcha bosimdan qochish zarur. Volanga o'zingizdan sal oldinroqda zarba berishingiz, so'nggi soniyalarda esa ishga panjani ham qo'shishingiz kerak. Zarbani amalga oshirish dinamikasi to'g'ri bo'lishi uchun zarba berilayotgan paytda o'yinchinig o'ng oyog'i imkon qadar volanni kutib olish nuqtasining va zarba berilganda raketkaning maydonchaga proyeksiyasiga yaqinroq, chap qo'l esa pastga tushirilgan bo'lishi juda muhimdir.

Raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan zarba berganda sportchining harakat fazalari.

Bunday zarbani samarali amalga oshirishning badminton uchun ham, katta badmintonda yuqoridan zarba berish (smesh) uchun ham xos bo'lgan yana bir siri bor. Qo'lni kerish paytida chap qo'l salgina ko'tarilgan, bilakdan bukilgan, panjalar esa uchayotgan volanga yo'llagan bo'lishi zarur. Bunday holatda turish qulochni yozish harakatini, demakki, shunga mos tarzda zarba dinamikasini ham kuchaytiradi, shuningdek, xuddiki sportchiga beixtiyor raketka kallagini volanga zarba berish nuqtasiga texnik jihatdan to'g'ri va aniq olib borish imkonini beradi; raketka kallagi o'yin qoidasi imkoniyatlaridan samarali foydalanishga yordam beradi.

Yuqoridan beriladigan zarbalarda tirsakning holati ham muhim ahamiyat kasb etadi. Zarba paytida u yelkadan past bo'lmasligi va sportchining tanasiga yopishib turmasligi yoki juda ham yaqin kelmasligi zarur. Ayrim boshlovchi sportchilar o'z vaqtida to'g'ri joy tanlashga ulgurmaganliklari bo'lsa, tana orqaga harakatlanayotgan paytda yuqoridan zarba berishadi.

Bu volanga zarba berish nuqtasiga noto'g'ri chiqish bilan bog'liq xatolikdir. Bunday zarba to'g'ri amalga oshirilganda, tana xuddi volanga

tashlangandek oldinga qarab harakatlanishi lozim, shunning hisobiga zarbaga qo'shimcha kuch beriladi. Yuqoridan beriladigan barcha zarbalar uchun ikkita maslahat. Birinchidan, sportchi boshini pastga egmasligi yoki quyi solmasligi kerak, ikkinchidan esa, to bevosita zarba berilgunga qadar volanni e'tibordan qochirmaslik zarur. Shunday qilib, raketkaning ochiq tomoni bilan yuqoridan zarba berishning umumiy texnikasi bilan tanishib chiqdik.

Mazkur zarbalar ikkita asosiy element muhim o'rin tutadigan yakuniy bosqichi bilan farqlanadi, bular: raketka kallagining holati va zarba paytida panjaning harakati. Ushbu guruhga mansub zarbalarning barchasida tayyorgarlik bosqichida sportchining harakati o'xshash bo'lgani bo'lsa, bu narsa zarbani niqoblash, demakki, raqibning javob harakatlariga tayyorlanishini mushkullashtirish imkonini beradi. Baland-olis zarbada. volan raketka kallagining simli yuzasidan boshqa zarba turlarida bo'lganidan ko'ra oldinroq ajraladi hamda yuqoriga-oldinga harakatlanadi. Hujumkor zarbada bo'lgani kabi panjaning kuchli bukilishi ro'y bermaydi.



Yuqoridan beriladigan hujumkor zarbaning yakuniy bosqichida raketkaning holati.

III BOB. O'YIN TAKTIKASI

3.1. Taktika haqida tushuncha

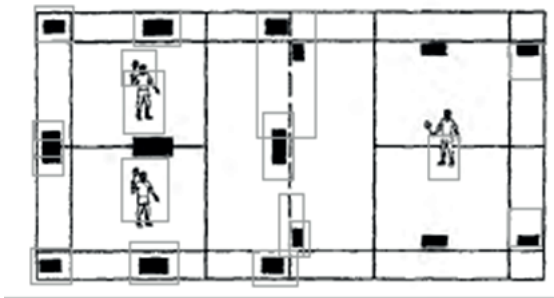
Strategiya - bu sportchilarning asosiy o'yin sifatlarining haqiqiy imkoniyatlari (barqarorlik, aniqlik, chidamlilik, ruhiy barqarorlik va boshqalar) ni hisobga olgan holda g'alaba qozonish uchun o'yinni olib borish, maydonchani o'lchamlaridan, jihozlardan, o'yin texnikasi va taktikasidan samarali foydalanish bo'yicha umumiy rejadir. Strategiya haqida gap ketganda ikkita holatni yodda tutish zarur:

Samarali o'yin strategiyasi - hujumkor volan strategiyasi.

Strategiya - uzoq muddatga mo'ljallangan taktika. Taktika - aniq bir o'yin vaziyatlarida ustunlikka ega bo'lish maqsadida o'yinning texnik usullari yig'indisidan foydalanish. Ammo faqatgina yaxshi texnikaga ishonib qolish ham yaramaydi. Umumiy qoida shunday - har bir zarbadan ko'zlangan muhim bir maqsad bo'lishi kerak. Eng yaxshi hujumkor zarba har doim ham yutuqli achko olib kelmasligi mumkin. Yaxlit o'yin maqsadida bo'ysundirilgan turlicha texnik usullar (zarbalar va harakatlar) ning samarali ravishda almashib kelishi, har doim betartib o'yin ritmidan ko'ra yaxshiroqdir. Aynan kombinatsiyalangan o'yin - g'alaba sari eltuvchi eng maqbul yo'ldir.

Badmintonda ko'p narsa maydoncha geometriyasiga ham bog'liq bo'ladi. Shu bo'lsa, amalga oshirilayotgan zarbalar texnikasi- dan qat'i nazar, badmintonchining asosiy taktik vazifasi volanni raqib maydonchasining uni qaytarish murakkab va qiyin bo'lgan qismlariga yo'naltirishdan iborat bo'lishi zarur. Juftlik bahslari uchun bunday zonalar to'qqiztani, yakkalik o'yinlarida esa oltitani tashkil etadi (49-rasm). Juftlik bahslari uchun bular orqa chiziqdagi- burchaklar va markazdagi uchta nuqta: to'r oldidagi - ustunlar yonidagi va markazdagi uchta nuqta; yon chiziqlar o'rtasidagi ikkita nuqta; markaz bo'ylab o'yinchilar o'rtasidagi va o'yinchi qayerda turganidan qat'i nazar, uning

tanasidagi nuqta. Yakkalik o'yinlarida noqulay qismlar maydonchaning yon chiziqlari bo'ylab. to'r oldida, yon chiziqlar o'rtasida, olis va yon chiziqlar kesishgan nuqtada, raqib tanasida bo'ladi (shartli ravishda markazda ko'rsatilgan). Volanni aynan mana shu nuqtalarga yo'naltirishga harakat qilish lozim.



Maydonchaning volanni qabul qilish qiyin bo'lgan qismlari (qora kataklarda ko'rsatilgan).

Sport badmintonining oltin qoidasi - volanni qaytarishga tayyor turgan o'yinchiga o'ynamaslik kerak. Volanni imkon qadar undan uzoq-roqqa yo'naltirib, raqibni ko'proq harakat qilishga majbur etish va charchatishga harakat qilish zarur. Faqat birgina holatda o'yinchining o'ziga o'ynash mumkin - raqib tanasining himoyalanmagan qismiga hujumkor zarba beriladi.

O'yinning to'g'ri taktikasi ko'p jihatdan yakkalik, juftlik va mikst bahslari uchun o'xshash bo'ladi. Ammo, shu bilan birga, o'ziga xos farqlar ham yo'q emas.

3.2. Yakkalik o'yin taktikasi

Yakkalik o'yin taktikasi (yoki o'yinni olib borish rejasi) quyidagi prinsiplar asosiga quriladi:

- 1) raqibni maydoncha bo'ylab murakkab harakatlarni amalga oshirib toliqishga majbur qilish;
- 2) 2) baland-olis, hujumkor zarbalarni to'r yaqinidagi nafis o'yinlar, shuningdek, aldamchi harakatlar va noan'anaviy usullar bilan qor-

ishtirgan holda raqibni xato qilishga majbur etish;

3) 3) doimiy ravishda raqib o'yinidagi ojiz nuqtalarni kuzatib borish va ulardan imkon qadar samarali foydalanish. Barcha badminton ustalariga quyidagi eskirmaydigan aksio- ma yaxshi ma'lum - badmintonda hujumkor uslub g'olib chiqadi, buning ma'nosi shuki:

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

Mana, yana bir nechta amaliy tavsiyalar: o'yin paytida o'zingiz yaxshi bajara oladigan texnik usullar va taktik kombinatsiyalardan ko'proq foydalaning;

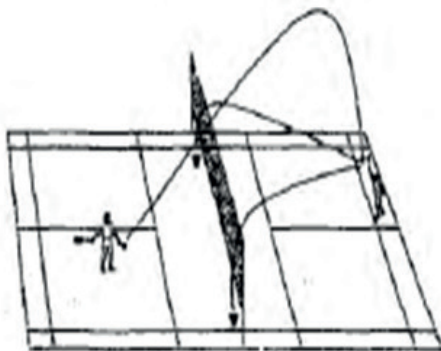
- o'yin davomida sizga yutuqli ochkolar olib kelayotgan taktikani hech qachon o'zgartirmang; u juda oddiy ^ orqaga zarba va to'r yaqinidagi taglik, ammo samarali bo'lishi mumkin; oddiy o'ynashga harakat qiling, faqat raqibga ochkolarni boy berayotgan- dagina o'yin taktikasini o'zgartirish maqsadga muvofiq.

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

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

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

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

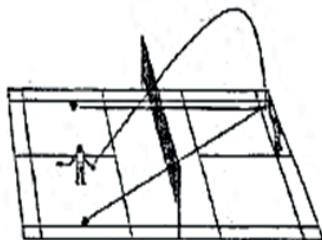


50-rasm. Baland-olis zarbaga burchakdagi ustunlar tomomnga yo'naltirilgan javoblar

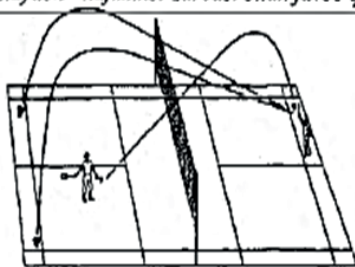
Baland-olis zarbaning afzal variantlari: o'ng tomondan raqibning markaziy olis burchagiga, chap tomondan chap olis burchakka. Bunday zarbalarga to'g'ri javob qaytarish variantlari 50-51-52-rasmlarda ko'rsatib o'tilgan.

Maydonda bunday raqib tomonidan qaytarilgan volan uchib kelishi

mumkin bo'lgan barcha nuqtalarga nisbatan bir xil olislikdagi o'rinni egallash o'yinni faol davom ettirish imkonini beradi. Badminton ustalari o'z o'yinlarining samaradorligini oshirish maqsadida maydonchaning aynan geometrik jihatdan markazidan emas, balki taxminan old chiziqdan bir metrcha olislikda to'rga yaqinroq joy egallashadi. Bu esa ularga hujumkor o'yin uslubini qo'llash imkonini beradi.

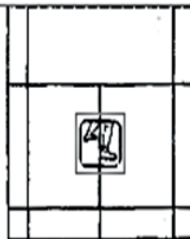


51-rasm. Baland-olis zarbaga yon chiziq ustiga yo 'naltirilgan "yarim maydon" hujumkor zarbasi bilan javob qaytarish.



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

Volanni oshirgandan keyin tezda maydon markazida asosiy o'yin holatini egallash zarur (53-rasm).



53-rasm. Asosiy o'yin holati.

Shunday o'ynashga harakat qilingki, har bir zarbangiz mazmunga ega bo'lsain, shu bilan birga, o'z niyatingizni oshkor ham etib qo'ymang. Shunday vaziyatlarni yuzaga keltiringki, to'r yaqinidagi kutilmagan o'yin bilan g'alabali hujumni amalga oshirish yoki achko yutib olish mumkin bo'lsin, shu bilan birga, raqibingizni shu ishni qilishiga imkon bermang. Uni butun o'yin davomida to'r va orqa chiziq o'rtasida sarson qiling. Har doim volanni raqibingiz turgan joydan eng olis nuqtaga yo'naltiring hamda beqaror turgan yoki harakatlanayotgan raqibingizga smesh zarbasi bering (54-rasm).



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

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

Hujum, himoya va qarshi hujum

Badmintonda o'yinni olib borishning uchta asosiy taktik usuli mavjud, bular: hujum, himoya va qarshi hujum. Samaradorligi jihatidan

hujum har doim ustun turadi. Himoya — tashabbus- korlikning yo‘qligi, raqibxato qilishini passiv ravishda kutib turish, sur’atni pasaytirish va buning oqibatida, o‘ziga ishonch va istiqbolning yo‘qolishi hisoblanadi. Ammo majburiybo‘lsa-da, to‘g‘ri tanlangan himoya - qarshi hujumga tayyorgarlikdir. Juda murakkab taktik element hisoblangan qarshi hujum har doim yaxshi natija beradi. Masalan, raqibingiz tashabbusni qo‘lga olib, zarba ketidan zarba yo‘llab hujumga o‘tayapti, siz esa faqatgina volanni to‘r yaqinidan olisroqqa qaytarish bilan bandsiz. Hatto, mana shunday vaziyatda ham qarshi hujumga o‘tish mumkin. Tavakkal qilib, volanni panja harakati bilan to‘r ustidan pastlatib yon tomondagi ustunlardan biri yoniga tushirish uchun balanddan va to‘r yaqinida kutib olishga urinib ko‘ring. Urinish muvaffaqiyatli chiqqanda, bu narsa raqibingizni shoshirib qo‘yishi tayin.

Vaqt va trayektoriya juda katta ahamiyatga ega. O‘yindagi ustunlik aksariyat hollarda volan raqib maydonchasidagi o‘zi yo‘naltirilgan joyga qanchalik tez borib tushishiga bog‘liq bo‘ladi. Bu jarayonda uning uchish trayektoriyasi optimal darajada bo‘lishi zarur. Volan uchishining tezligi uning trayektoriyasiga qanchalik mosbo‘lsa, raqibning uni qaytarish imkoniyati ham shunchalik qiyinlashadi. Oldingi hududdagi o‘yin taglik usuliga, to‘r bo‘ylab o‘tkazishga va urib tushirishga asoslanadi. Mazkur texnik elementlarning barchasini bajarishda to‘r yaqiniga tez va to‘g‘ri chiqib borishni o‘rganish juda muhimdir. O‘yinchi volanni juda ham pastga tushib ketishiga yo‘l qo‘ymasdan, to‘rning yuqori qismi atrofida qaytarishga harakat qilishi lozim. Urib tushirishda smesh - qisqa, deyarli qo‘lni kermasdan amalga oshiriladi. Agar raqibingiz to‘r yaqinidabo‘lsa, volanni yassi usulda chiziq bo‘ylab yoki baland hujumkor zarba bilan uning ustidan oshirib, diagonal bo‘yicha oshiring, Aksincha, u orqa chiziqda ushlanib qolganda esa, taglik usulidan foydalaning yoki volanni to‘r bo‘ylab undan olisdagi ustun tomonga yo‘naltiring. Agar vaqt yetarlibo‘lsa, o‘z harakatlaringizni niqoblang. Ko‘proq qarshi yurish qiling.

O‘rta hududdagi o‘yin asosan hujumkor variantlar asosiga quriladi. Agar sportchi volanni o‘rta hududda qaytarsa, demak, raqibi qandaydir xatoga yo‘l qo‘ygan. Bu vaziyatdan to‘liq foydalanib qolish kerak, faqat shoshilmaslik va betartib harakat qilmaslik zarur. Volan yuqorilab kelganda, yaxshisi qaytarish qiyin bo‘lgan nuqtalarga smesh usulida zarba berish kerak. Yassi oshirishda esa chiziq bo‘ylab keskin javob

qaytaring. Mabodo, raqibingiz hujum qilsa, panja bilan to‘r ustunlariga yo‘naltirish yaxshi samara beradi.

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

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

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

Agar mag‘lub bo‘layotganbo‘lsangiz, volanni oshirishda shoshilmang, o‘yin jarayonida betartib harakat qilmang. Tinch- lanib, vaziyatga sovuqqonlik bilan baho bering. G‘alaba qozona- yotganbo‘lsangiz, sur‘atni bo‘shashtirmang, hujumkor o‘yin bilan ochkolar jamg‘arishda davom eting.

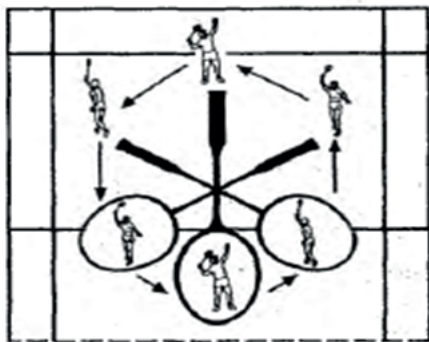
3.3. Juftlik o'yin taktikasi

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

Juftlik o'yinning oltin qoidasi - "raketka prinsipi" hisoblanadi (55-rasm). Uning mohiyati nimadan iborat? Kattabadminton raketkasini ko'z oldingizga keltiring: sheriklardan biri uning kallagi, ikkinchisi esa - dastagi. Ana shunday raketkani o'yin maydonchasida chizamiz. Bunda uning sterjeni maydonchani geometrik markazida bo'lishi kerak. Raketka gorizontal yuza bo'ylab aylanadi. O'zlarini shartli ravishda raketkaning kallagi va dastagi deb tasavvur qilgan sheriklar raketka sterjeni markazi atrofida tegishli aylanishni amalga oshirishlari zarur, ammo sterjen bo'ylab bir vaqtda bir-birlari tomonga harakat qilmasliklari kerak. Agar sportchilardan biri biror bir sababga ko'ra (volan tomonga yurib, volandan qochish uchun, o'rnini o'zgartirayotib) sherigi tomonga surilsa, unisi shartli sterjen bo'yicha xavfsiz masofani saqlash uchun boshqa tomonga qadam tashlashi lozim. Bu esa ko'plab salbiy vaziyatlarning oldini olishga yordam beradi, ya'ni sheriklar: bitta volanga chiqib borishadi va jarohat olishadi; raketkalarini sindirib qo'yishadi; maydonchani bitta tomoniga o'tib olib, uning boshqa tomonini bo'sh qoldirishadi; aldamchi harakat va qadamlar bilan raqibni emas, balki bir-birlarini aldab qo'yishadi. "Raketka prinsipi"ga amal qiling, shunda sizning o'yiningiz yutuqli va nisbatan xavfsiz bo'ladi. Ayrim badmintonchilar va murabbiylar ushbu qoidani "kompas qoidasi" deb ham atashadi. Bunda sheriklar kompas milining qarama-qarshi tomonlarida turishibdi, deb tasavvur qilish kerak.

Mutaxassislar sportchilarga (o'ng qoida o'ynaydiganlarga) o'yin

paytida maydonchada harakatlarni muvofiqlashtirish hamda zarbalar berish, harakatlanish uchun qulay va samarali pozitsiyalarni yaratish maqsadida asosan soat miliga qarama-qarshi tomonga qarab harakatlanishni maslahat berishadi. Darvoqe, bunday harakatlarni amalga oshirish o'ngaqaylar uchun fiziologik jihatdan oson.



55-rasm. Juftlik o'yin paytida o'yinchining maydonchada "raketka prinsipi" asosida harakatlanishi.

Volansiz o'ynash

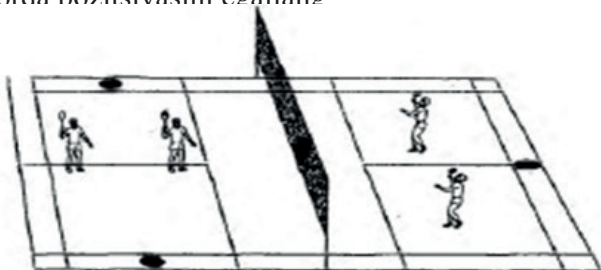
Juftlik bahslarida sheriklarning birga o'ynash mashqini olganliklari juda muhim ahamiyatga ega. Agar ular doimiy ravishda birga o'ynashsa, bir-birlarining kuchli va ojiz tomonlarini bilishsa, bir-birlarini so'zsiz tushunishsa, juda yaxshi. Agar bular mavjud bo'lmasa, o'yin paytida bir-birini tushunish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

muhofaza qilgan holda maydonchada harakatlanishi, o'zining ma'lum bir xatti- harakatlari bilan raqiblariga bosim o'tkazishi hamdakerakli vaziyat yuzaga kelishi bilan volanga kuchli va kerakli zarbani berishi juda muhimdir.

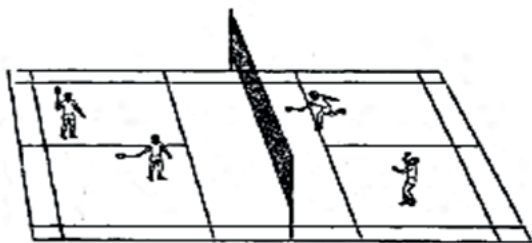
Juftlik bahslarida sheriklarning joylashuvi

Juftlik bahslarida sheriklarning joylashuvi tanlangan taktikaga bog'liq bo'lib, uch turga bo'linadi: parallel (yonma-yon); old- orqa (bir-birining ortida); oraliq (56 va 57-rasmlar).

Zamonaviy badminton o'yini kombinatsiyalangan usuldan foydalanishga asoslangan bo'lib, bunda sheriklarning joylashuvi maydonchadagi vaziyatga bog'liq bo'ladi. Agar juftlik faol hujumkor o'yin usulini tanlagan bo'lsa, old-orqa joylashuv (bir- birining ortida) eng yaxshi usul sanaladi. Himoyalana yotganda esa sheriklar odatda bir-birlarining yonidan (parallel) joy olishlari zarur. O'yin amaliyotida esa oraliq uslub ko'proq uchraydi. Bu holda maydonchada muhim bir o'rinni egallash uchun harakat qilganda: "raketka prinsipi"ga amal qilish; maydon markaziga nisbatan simmetrik joylashgan holda harakatlanayotgan o'yinchilar o'rtasida masofaga rioya etish muhim ahamiyatga ega. Bir-biriga nisbatan to'g'ri harakat qila olish qobiliyati juftlikning birga o'ynash mashqini qanchalik egallaganini ko'rsatib beradi. Agar volan raqib tomonda yuqoridabo'lsa, himoyada yonma-yon turib olishga harakat qiling. Agar volan yuqorida siz tomondabo'lsa - hujumkor old-orqa nozitsivasini egallang



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



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

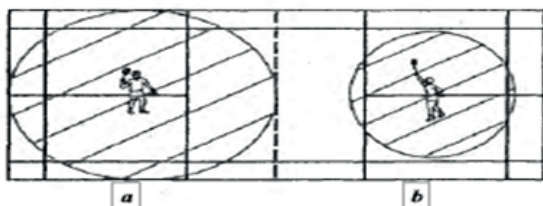
Sportchining shaxsiy o'yin hududi

Badmintonda har bir sportchining shaxsiy o'yin hududi muhim ahamiyatga ega. Bu o'yinchi atrofidagi individual makon bo'lib, uning butun jismoniy, texnik va taktik elementlari, usullari va imkoniyatlari yig'indisidan tashkil topadi. Boshqacha qilib mas'uliyat yoki javobgarlik hududi deb ham ataladigan mazkur o'yin hududi, qoidaga ko'ra, sportchi atrofidagi, hududida badmintonchi volan bilan samarali muomala qila oladigan shartli doiradan iborat. Mazkur hududning radiusi geometrik jihatdan umumiy ko'rinishda quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi: o'yinchining qadam tashlashi+hamla yoki hujum+uning raketka ushlagan qo'lining oldinga cho'zilgandagi uzunligi. Yuqori malakaga ega sportchilarda o'yin hududi radiusi salkam 3 metrni tashkil qiladi (58-rasm, a), bu esa badmintonchi o'z o'yin maydonchasining istalgan nuqtasida volanni ustalik bilan qaytara olishini anglatadi. Bundan tashqari, mahoratli badmintonchilar o'z maydonchasi tomon uchib kelayotgan volandan har doim bir qadam masofada bo'lish uchun doimiy ravishda harakatlanib turishadi.

Muhim bir malakaga erishgan havaskor badmintonchi uchun esa javobgarlik hududi bir yarim ikki metrni tashkil qiladi (58-rasm, b).

Shuni yodda tutish kerakki, volan bilan o'ynash jarayonida sportchining javobgarlik hududi u bilan birga harakatlanib turadi, shuningdek, o'yindagi vaziyatga qarab o'zgarib boradi. Masalan, sportchi charchab qolsa, uning shaxsiy o'yin hududi kichrayadi. Shu bilan birga, har doim ham sportchining shaxsiy o'yin hududi to'g'ri doira shaklini

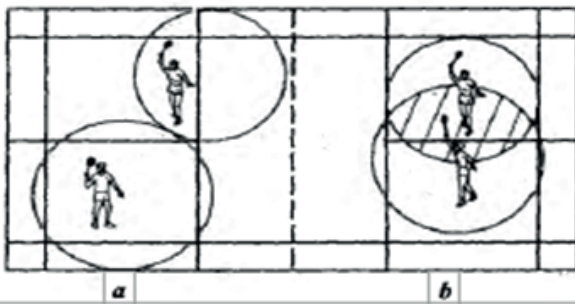
aks ettirmaydi. Aytaylik, uning chap tomon zarbasi kuchsizbo'lsa, shu tomondagi o'yin hududi radiusi ham kamroq bo'ladi. Yoki sportchi maydonchada oldinga yaxshi harakatlangani holda orqaga bu ishni u qadar yaxshi bajara olmasa, tabiiyki, uning o'yin hududi konfiguratsiyasi old tomondan kattaroq bo'ladi.



58-rasm. Mahoratli badmintonchining (a) hamda havaskorning (b) yakka bahslaridagi o'yin hududi.

Juftlik bahslari va mikstlarda bu juda muhim, chunki bu yerda sheriklarning shaxsiy o'yin hududi bir-birining o'rnini bos- masligi, balki bir-birini to'ldirishi hamda asossiz ravishda bir- birining ustiga chiqib ketmasligi zarur. Shaxsiy o'yin hududlaridan to'g'ri foydalanish badminton maydonchasida o'yinchilarga quyidagilarga imkon beradi: maydonchani katta qismini nazoratda ushlab turish; bir-biriga samarali va xavfsiz o'ynashda xalaqit qilmaslik; yutuqqa olib keluvchi hujumkor o'yin uslubini asosli ravishda qo'llash. Aynan mana shu jihatlardan har bir juftlikning o'yin uslubi va taktikasini, joylashuv o'rnini belgilab berishi kerak (59- rasm).

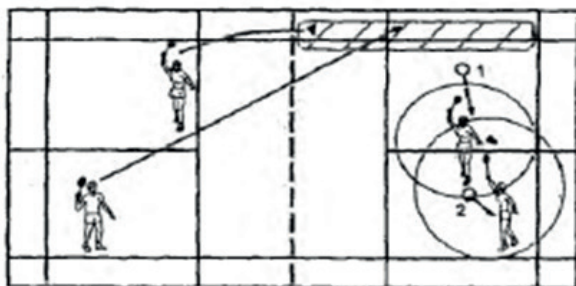
Havaskor sportda ko'pincha ikki nafar juda yaxshi tayyor- garlikka ega bo'lgan juftlikning individual texnika, taktika va jismoniy jihatdan kuchsizroq raqiblarga aynan birga o'ynashda uyg'unlik yetishmasligi sabab yutqazib qo'yish holatlarini kuzatish mumkin. Bu nima degani? Buning ma'nosi shuki, kuchli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



59-rasm. Juflik bahslarda sheriklarning maydonchada joylashuvi:

a – to'g'ri joylashuv – sheriklarning o'yin imkoniyatlaridan yuqori darajada samarali foydalaniladi; b – noto'g'ri joylashuv – shaxsiy o'yin hududlarining xato qo'llanilishi (bir-birining ustiga chiqib ketishi) oqibatida sheriklarning imkoniyatlari kamaygan.

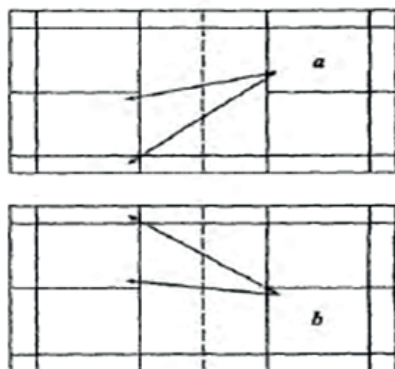
Bunday xatolarning ko'p uchraydigan turlaridan biri - o'yinchilar parallel joylashganda volan o'rta chiziq bo'ylab baland uchirib oshirilganda, o'ng tomonda turgan sportchi uni qaytarishga bor kuchi bilan harakat qilib, chap yelkasi bilan yonboshlab tushadi. Bu vaqtda u asossiz ravishda o'z sherigiga yaqinlashib keladi va uni maydonchani chap tomondagi chorak qismida siqib qo'yadi hamda odatda, volanni u qadar muvaffaqiyatli qaytara olmaganidan keyin inersiya bilan sherigi tomonga yaqinlashishda davom etadi va maydonchani o'ng tomonini to'liq himoyasiz qoldiradi (60-rasm). Shuni yodda tutish kerakki, chap tomonda turgan sportchi ham o'zi uchun qulay tarzda uchib kelayotgan volanni o'tkazib yuborishni har doim ham istamaydi. Bunday harakatlar deyarli har doim o'yinning to'g'ri uslubini buzib yuboradi hamda ko'p hollarda raketkani sinishi va sportchilarning jarohat olishlariga sabab bo'ladi. Bunday vaziyatda "o'ng qo'l" qoidasini yodda tutish kerak. Mazkur qoidaga ko'ra, sportchilar parallel joylashganda (agar sheriklar o'ngaqay bo'lishsa) bahsli volanni deyarli har doim u o'zidan o'ng tomonda uchib kelayotganda qaytarish qulay va samaralidir.



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

Oshirish. Juftlik o'yinda volanni oshirish barcha taktik tuzilmalarining asosi hisoblanadi. Qoidalariga ko'ra, juftlik bahslarida oshirish hududi uzunligi nisbatan cheklangan, u yakka o'yinidagidan 0,76 sm ga qisqaroq. Bu esa volanni qabul qilib oluvchi sportchiga samarali hujumkor zarba berish (smesh) va aksariyat hollarda darrov ochko yutib olish imkoniyatini beradi. Shu bo'lsa, erkaklarning juftlik bahslarida baland oshirishlar juda kam qo'llaniladi. Ayollar juftligida esa, u javob hujumkor zarbalarining nisbatan kuchsizligi bo'lsa, ko'proq ishlatiladi. Darvoqe, mikst bahslarida ayol raqib tomonga volanni aynan yuqoridan oshirilishining sababi ham shunda.

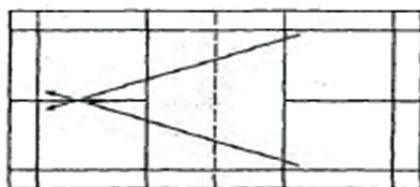
Juftlik o'yinining asosini qisqa pastlab oshirish tashkil etadi. U raqibning hujumkor harakatlarni amalga oshirish imkoniyatini bir qadar cheklaydi (61-rasm). Volanni bunday usulda oshirish texnik jihatdan to'g'ri bajarilganda, oshiruvchi sportchi oxirida oldinga qarab qisqa qadam tashlashi, darrov to'r yaqinida faol o'yin holatini egallashi hamda raqiblarning oldingi hududdagi barcha javob harakatlarini muvaffaqiyat bilan to'sishi mumkin bo'ladi. Ammo, to'r yaqinida turganda volanni oshirayotgan sportchi har doim ham tikkadan yo'llangan keskin javob zarbasini qaytara olmaydi, shu bo'lsa, u o'zini chetga olib, ushbu zarbani qaytarishni imkoniyat va vaqti ko'proq bo'lgan sherigiga qoldirgani ma'qul.



61-rasm. Pastlab oshirilgan volanning yo‘nalishi:
a – o‘ng maydonchadan oshirilganda; b – chap maydonchadan oshirilganda.

Agar 80 foiz holatda volanni pastlab qisqa oshirish usulidan foydalanilsa, qolgan 20 foizi teng ravishda yuqori hujumkor va

Yassi oshirishlar hissasiga to‘g‘ri keladi. Ular vaqti-vaqti bilan pastlab oshirishning o‘rniga qo‘llanilib turishi zarur. Bunday o‘yin uslubi raqibni doimiy ravishda bosim ostida ushlab turish imkonini beradi. Mabodo u salgina bo‘shashsa va maydonchada noto‘g‘ri o‘rin egallagudaybo‘lsa, volanni oshirish usulining kutilmaganda o‘zgartirilishi uni shoshirib qo‘yadi va ochko yutib olish mumkin bo‘ladi. Yon chiziqning yaqin burchagidan volannni yassi oshirish bajarilishi juda ham samarali hisoblanadi (62-rasm).



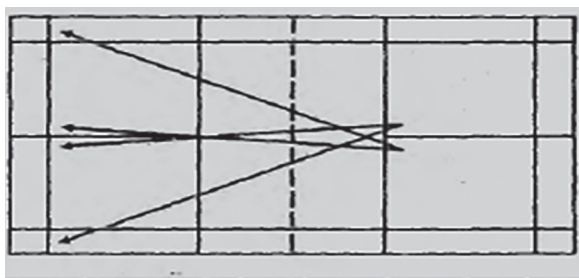
62-rasm. Yassi oshirish.

Yon chiziqdan yassi oshirishlar qachon samaraliroq bo‘ladi? Qachonki, u bunday zarbalarni qabul qilishda yetarlicha tajribaga ega emasligini bilsangiz yutuq siz tomonda bo‘ladi. Raqibingiz panjasini

yoyishga ulgurmaydi, oqibatda volan qo‘lning tabiiy harakati yo‘nalishida uchib ketadi. Bunday vaziyat volanni oshiruvchiga javob zarbasini berish uchun oldindan tayyor turish, hamda yoki smesh, yoxud to‘r bo‘ylab zarbani amalga oshirish imkonini yaratadi. Yon chiziqdan bajarilgan yassi oshirishni qabul qilish jarayonida yuzaga kelgan joylashuv oqibatida raqiblarni- gizga bunday zarbalarni qaytarish qiyinchilik tug‘diradi. Ammo tajribali raqiblarga qarshi o‘yin paytida to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yassi oshirishni bajarayotgan tomon uchun murakkablikni yuzaga keltirishi mumkin, chunki o‘z maydonchasining deyarli barcha hududini bitta sportchi - oshiruvchining sherigi himoya qilishga majbur bo‘lib qoladi.

Juftlik bahslarida baland hujumkor oshirishni yaxshisi raqib maydonchasining olis burchaklari tomonga yo‘naltirib bajargan ma’qul. Ayniqsa, raqib qisqa oshirishni qabul qilishga tayyorlanib turganda bu usul yaxshi samara beradi (63-rasm).

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



63-rasm. Baland hujumkor oshirish.

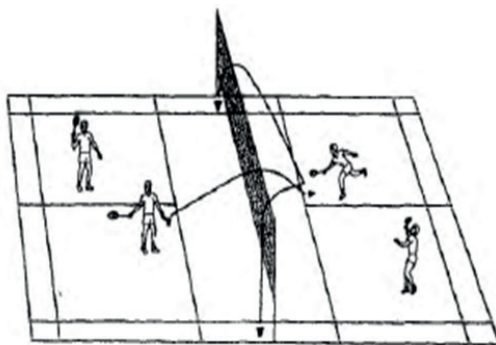
Oshirish bajarilgandan keyin ustunlik birinchi bo‘lib vaziyatni murakkablashtira olgan, g‘alaba keltiruvchi hujumkor zarbani muvaffaqiyatli tayyorlab o‘z vaqtida amalga oshirgan yoki to‘r yaqiniga qaytarish mushkul bo‘lgan oshirib tashlashni bajargan sportchi tomonda bo‘ladi.

Mabodo volan oshirilgandan keyin aynan oshiruvchi tomon ustunlikni qo‘lga kiritisa, ular o‘yin tempini tushirmasligi va himo- yaviy o‘yin uslubiga o‘tib olmasligi kerak. Raqibni himoyalanişga majbur

etib, u qulay vaziyatni egallashiga yo‘l qo‘ymasdan, aksincha, o‘zi hujumga zo‘r berishi kerak.

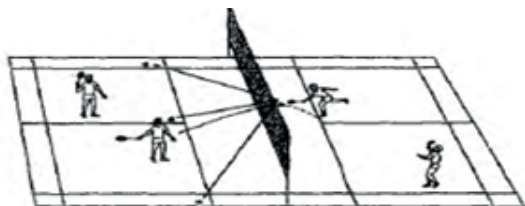
Oshirilgan volanni qabul qilishda qabul qiluvchi sportchining asosiy turish holati - baland hujumkor, sherigi uchun esa - past yoki o‘rtacha.

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

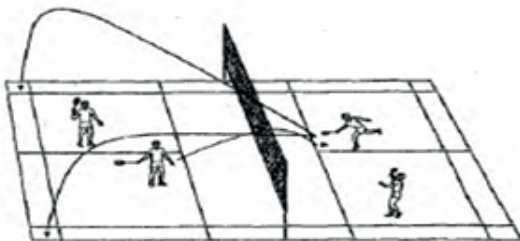


64-rasm. Juflik bahslarida qisqa oshirishga volanni maydonchanning to‘r ustuni tagidagi yaqin burchagiga yo‘naltirib javob qaytarish.

“O‘qdek” hujum ko‘proq markazdan amalga oshiriladi, chunki bunda raqibda uni qaytarish imkoniyati kamroq bo‘ladi. Juftlik bahslarida volanni qabul qilishda uni yo‘naltirishning ko‘plab turlicha variantlari mavjud. Ularning ayrimlari 64-65-66- rasmlarda ko‘rsatilgan.



65-rasm. Juftlik bahslarida qisqa oshirishga volanni “o‘qdek” zarba bilan oshiruvchining tanasiga yoki maydonchanning yon chiziqlari tomonga “yarim maydoncha” tarzida yo‘naltirib javob qaytarish.



66-rasm. Juftlik bahslarida qisqa oshirishga volanni maydonchanning orqa chizig‘i burchaklariga yo‘naltirib javob qaytarish.

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

Maydonchada to‘g‘ri joylashish muhim bir o‘yin vaziyatiga bog‘liq bo‘ladi. Umumiy qoidalar esa quyidagicha: old-orqa (yoki unga yaqin) joylashuvda hujum qilish; parallel joylashuvda himoyalani oson. Boshlovchi badmintonchilar har doim oldindan sherigi bilan kelishib olib, har kim maydonchadagi o‘z qismini yakkalik o‘yini tartibida himoya qilsa, yutish oson bo‘ladi, deb o‘ylashadi. Bu - xato fikr! Tajribali raqiblar o‘yinining dastlabki daqiqalaridanoq vaziyatni anglab yetishadi hamda nisbatan kuchsizroq raqibni tanlab, o‘shanga yo‘naltirilgan uslubda o‘yinni davom ettirishadi. Ikki tomonlama

bosim ostida va sherigining qo'llab-quvvatlashisiz qolgan sportchi tezda charchaydi hamda xatolarga yo'l qo'yadi, maglubiyatga uchray boshlaydi.

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

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

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

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

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

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

raqibning tanasiga qarab yo'naltiriladigan yassi zarbalar samarali hisoblanadi. U himoyadan hujumga o'tishda tayyorlangan zarba sifatida ham, raqibni markazdan yon tomonga qarab siljishga majbur qilish uchun ham qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

og‘dirish hisobiga volanni orqaga tikka qaytarish ham mumkin.

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

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

Zarbaning maqsadidan kelib chiqib, raketkani ushlash usuli ham o‘zgarib turadi. Masalan, chap tomondan zarbani amalga oshirishda bosh barmoq raketka dastagining ingichka yonbosh tomonida emas, balki keng yonboshida bo‘ladi. Juftlik bahslarida orqa chiziqda emas, balki oldinda yoki yon tomonda turgan sherik raketka dastagining oxirini qo‘lidan chiqarib sterjenga yaqinroq ushlaydi. Bunda raketka taxminan yuz balandligi darajasida gorizontal holatda tutib turiladi. Raketkani bu usulda ushlash oldindan qo‘lni kermasdan zarbalarni tezkor qaytarish imkoniyatini beradi. Bo‘lim yakunida havaskorlarning juftlik bahslari haqida ham ikki og‘iz so‘z yuritamiz. Aksariyat hollarda havaskorlar juftligi- dagi o‘yinchilardan biri qo‘li yetadigan barcha volanlarni qaytarish imkonini beradigan joyga o‘rnashishga harakat qilayotganini ko‘rish mumkin. U juftlik o‘yinlarida raqiblar har doim kuchsiz badmintonchi tomonga o‘ynashga harakat qilishlarini unutib qo‘yadi. Sherigining qaytarishi uchun qulay va samarali bo‘lgan volanga qarab intilmaslik juftlikdagi o‘yinchining mahorati va tajribasi ortib borayotganini ko‘rsatuvchi birlamchi belgilardan hisoblanadi.

3.4. Aralash juftliklar (mikst)ning o‘yin taktikasi

Aralash juftliklar (mikst)da ham juftlik o‘yini taktikasini bimalol qo‘llasa bo‘ladi. Qolaversa, agar sheriklar (erkak sportchi ham,

ayol o'yinchi ham) bir xil texnik mahoratga va jismoniy holatga ega bo'lishsa, ular to'liq bir-biriga mos tushadi. Ammo bunaqasi juda kam uchraydi. Badminton tarixida ham erkak, ham ayol sportchi bir-birini to'ldirib, juftlik badmintoni o'ynagan atigi bir nechta ingliz va Osiyo mikst juftliklari bo'lgan xolos.

Amaliyotda aralash juftliklar bahsida har doim ham ayol sherik raqibning hujumkor bosimiga erkak badmintonchi bilan birdek bosh berib tura olmaydi. Shu bo'lsa, mikstning klassik variantida ayol badmintonchi oldingi chiziqda, erkak sherigi esa orqa tomonda o'ynaydi. O'yinchilarning bunday joylashuvining asosiy sababi shundaki, mikstda, hatto juftliklardagidan ham ko'ra ko'proq hujumkor o'yin uslubi qo'llaniladi. To'g'ri, juftlikda bo'lgani kabi mikstda ham g'alabaga har ikkala sherikning o'zaro kelishgan holda, harakatlarni muvofiglashtirib o'yin olib borishi natijasida erishiladi. Ammo mikstning ayrim o'ziga xosliklari ham yo'q emas. Erkak badmintonchi mumkin qadar hujum qilar ekan, sherigining o'yinning borishini ochko keltiradigan zarba bilan yakunlashiga sharoit yaratib berishi kefak. Aralash juftliklarda, odatda, aynan ayol badmintonchi hal qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. To'r yaqinida o'yinning borishini nazorat qilar ekan, u o'zining aniq va tezkor harakatlari bilan mikstga taalluqli eng murakkab va mushkul taktik vazifalarni hal qiladi. Badmintonchi ayol qisqa oshirishni mukammal egallagan bo'lishi, kuchli zarbalardan qo'rqmasligi, volanni ushlab qolish- larda samarali o'ynashi, sherigini o'z vaqtida himoya qila olishi zarur. Aralash juftliklar bahsini kuzatganda, ba'zida badmintonchi ayol erkak sherigiga nisbatan ko'proq xatoga yo'l qo'yayotgandek tuyuladi. Aslida bunday emas. Odatda, erkak badmintonchining noto'g'ri harakatlari va xatolari oqibatida ayol sherigi ham xatolarga yo'l qo'yadi.

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

Ayol badmintonchi volanni erkak raqib tomonga qisqa zarba bilan pastlatib yo'naltirgani ma'qul, shunda hujumkor javob qaytarilishining oldi olinadi. Volanni oshirgandan keyin ayol sportchi to'r yaqiniga qaytib faol o'yin holatini egallashi lozim. Ayol raqibga esa volanni baland hujumkor, past va yassi zarbalar bilan oshirsa ham bo'ladi, faqat bu holatda oshiruvchi old hududda hujumkor javob bo'lishi mumkinligini nazarda tutib, shunga mos holatni egallashi kerak bo'ladi.

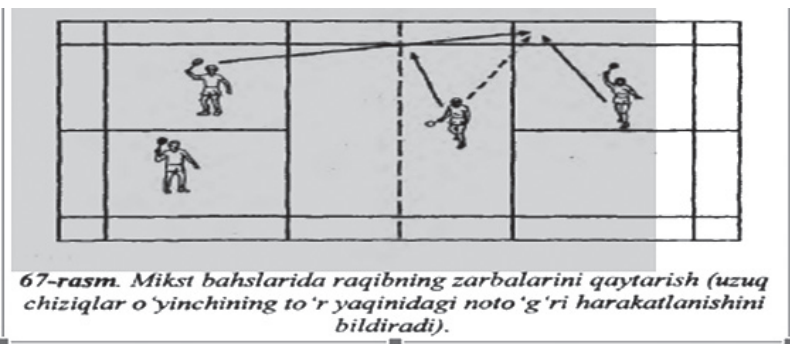
Erkak badmintonchi ham volanni qisqa va pastlama zarba bilan oshiradi, faqat u oshirishdan keyin maydonchani orqa qismida qulay holatni egallash uchun tezda orqaga qaytishi kerak bo'ladi. Bu paytda ayol sherigi salgina yon tomondan undan oldinroqdan to'r yaqinidagi o'yinga tayyor holatni egallab turadi.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

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

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

Yodda tuting: yuqoridan pastga o'ynayotganlar hujum qilayotgan, pastdan yuqoriga o'ynayotganlar esa himoyala- nayotgan bo'lishadi. Mikstda uchta asosiy hujumkor zarba mavjud, bular: smesh, yarim smesh va raqibning tanasiga yo'naltirilgan keskin yassi zarba. Mazkur zarbalarni amalga oshirish texnikasi hamda raqibning javob uchun tayyorlanishiga kam vaqt qoldirish maqsadida volanni ertaroq va balandroqdan qabul qila olish mahorati juda katta ahamiyatga ega. Mikstda raqibning joylashgan o'rni va harakatiga qarab, volanning uchish yo'nalishini oldindan taxmin qila olish ham muhim. Muhim bir sababga ko'ra, raqib jamoadagi ayol badmintonchi orqa chiziqdan joy egallagan bo'lsa, o'yinni unga yo'naltirgan holda qurishga hamda uni shu joyda ko'proq vaqt ushlab turishga harakat qiling. Shunda ochko yutib olishingiz osonroq bo'ladi.

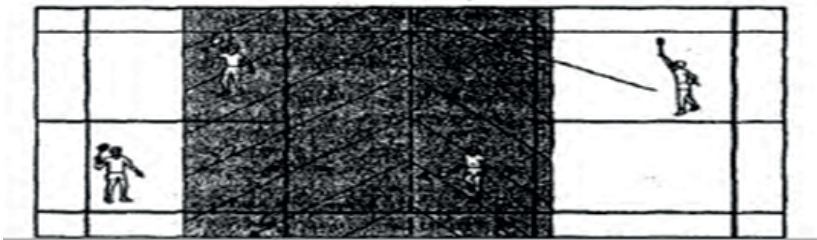
Shuni yodda tutingki, to'r yaqinida o'ynayotgan ayol badmintonchi faqat o'zining oldidagi volanni qaytarishi kerak. Agar buning iloji bo'lmasa, yaxshisi volanni sherigiga qoldirgani ma'qul. Mazkur holatning chizmasi 67-rasmda berilgan.



Aralash juftliklar bahsida quyidagilardan imkon qadar to'laroq foydalanishga intilish zarurligini har doim hisobga olish kerak: erkakning zarbalari kuchi va tezligi hamda maydonchadagi harakatidan; ayolning zarbalari tezligi va aniqligi hamda to'r yaqinidagi harakatlaridan. Oldingi chiziqdagi o'yinchi - ayol badmintonchi sherigini asossiz ravishda to'r tomonga harakatlanishlardan ozod qilishi, uning hujumlarini tayyorlashi hamda zarurat bo'lganda ana shu hujumlarni yakunlashi lozim. Orqa chiziqdagi o'yinchi - erkak badmintonchi faol himoyalaniishi bilan birga, qulay vaziyat yuzaga kelishi bilan ochko yutib olish uchun kuchli hujum uyushtirishi yoxud sherigiga volanni to'r yaqinida urib tushirishi uchun imkoniyat yaratib berishi kerak. Shuni yodda tutingki, agar orqa chiziqdagi erkak badmintonchi muvaffaqiyatsiz o'yinab qo'ysa, raqibning hujumkor javobi to'r yaqinidagi ayol badmintonchiga yo'naltiriladi va u ushbu hujumni qaytarishga o'zlik qilishi mumkin. Mikstdagi biz qayd etib o'tgan klassik joylashuv uslubi ayol badmintonchi butun o'yin davomida to'r yaqinida turib o'ziga qulay volan kelib qolishini kutishi kerakligini anglatmaydi, albatta. Aralash juftlikda ayol badmintonchi butun o'yin davomida doimiy ravishda harakatda bo'lib turishi kerak. Eng asosiysi, uning harakatlari hududi faqatgina to'r yaqinidan iborat bo'lmay, balki maydonchani butun oldingi, ba'zida esa o'rta chiziqni qamrab oladi. Bu holat 68-rasmda keltirilgan (nuqtalar bilan shtrixlangan).

Bunday joylashuv ayol badmintonchiga maydonchada to'g'ri yo'nalish tanlashga, tez uchib kelayotgan volanni samarali qaytarishga ulgurishga, zarurat bo'lganda o'z vaqtida sherigiga yordamga borishga, volan asosan orqadagi o'yinchiga yo'naltirilib uzoq davom etadigan

o'yin jarayonlarida hushyorlikni yo'qotmas-likka imkon beradi. Shu bilan birga, sportchilarning maydonchadagi javobgarlik hududlari ko'p jihatdan ularning jismoniy imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Agar ayol badmintonchi yetarlicha o'yin ko'nikmasiga ega bo'lmasa, u holda uning o'yin hududi anchagina qisqarib, asosan to'r yaqini bilan cheklanadi. Bu holatda u to'r yaqinidagi ustun yonida volanni qaytarayotgan paytda sherigi qarama-qarshi ustun atrofidagi hududni nazorat qilib turishiga to'g'ri keladi. Bu 69-rasmda o'q chiziq bilan ko'rsatilgan.



68-rasm. Ayol badmintonchining harakatlanish hududi:
Chapda – mahoratli badmintonchilar o'ynaganda;
O'ngda – havaskorlar o'ynaganda.

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

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

3.5. O'yin rejasini tuzish chizmasi

Badminton o'yini taktikasida sportchilarning jismoniy, texnik va ruhiy sifatlarining samarali uyg'unligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu masalaning yechimi bo'lg'usi o'yinning g'alabaga qaratilgan rejasining to'g'ri ishlab (tuzib) chiqilishi orqali topiladi. Ko'p hollarda jismoniy va texnik imkoniyatlari yuqori bo'lgan sportchilar ham o'yin

davomida aynan taktik-ruhiy holatlarda to'g'ri harakat qila olmaslik oqibatida hisobni boy berishlari mumkin. O'yinni g'alabaga olib boradigan rejasini tuzishning muhim bir umumiy qoidalari (uslublari) mavjud bo'lib, ulardan badmintonchining barcha o'yin sifatlarini uyg'unlashtirish, ayniqsa, uning ruhiy barqarorligini ta'minlash uchun foydalanish mumkin. Bayonning oddiy va tushunarli bo'lishi uchun, har bir ochko uchun kechadigan o'yinni uchta asosiy davrga bo'lamiz. Birinchi davr volanni oshirish yoki uni qabul qilishdan boshlanadi. Mazkur davrning asosiy vazifasi — volanni oshirish yoki uni qaytarishni samarali amalga oshirish va shunga mos tarzda tegishli o'yin kayfiyatini yuzaga keltirishdan iborat. Volanga birinchi zarba berilgandanoq o'yinda nazoratini o'z qo'lingizga olishga harakat qiling. Odatda, bu vaqtda aksariyat o'yinchilar beqaror bo'lishadi, chunki ular ko'proq volanni ilk oshirish yoki qaytarishdayoq ochko ishlab olishni o'ylashadi. Yaxshi bajarilgan aniq zarba volanni qabul qilishda ochko yutib olinishiga xizmat qilishi mumkin, ammo o'yinning boshidanoq butun diqqatni aynan ochkoga qaratish ham to'g'ri emas. O'zingizni o'yinni to'g'ri tashkil qilishga chog'lang, shunda o'yingizning barqarorligi oshadi. Shu bilan birga, sizda yuzaga keladigan imkoniyatlarga ham ijodiy yondoshing va shunda o'yin samaradorligi ham yuqori bo'ladi. Eng asosiysi - volanni oshirish yoki uni qabul qilish muvaffaqiyatli yakunlanmasa, bundan tushkunlikka tushmaslik kerak. O'tgan narsani unuting va yuzaga keladigan bo'lg'usi vaziyatlarni o'z foydangizga hal qilish haqida o'ylang.

Ikkinchi davrning ahamiyati ham kam emas. Bu - hujumga tayyorlanishdir. Agar volan oshirilganda yoki u qaytarilganda tomonlardan birortasi ochko yutib olmasa, o'yin zarbalar almashinuvi tarzida davom etadi. Bu jarayonda tomonlar o'zlarining texnik-jismoniy imkoniyatlaridan to'laroq foydalangan holda g'alaba keltiruvchi hujum uchun imkoniyat yaratishga harakat qilishadi. Zarbalar almashinuvi jarayonidam aynan tezroq ochko yutib olishni istagan o'yinchilar qulay bo'lmagan vaziyatlardan foydalanishga urinish hisobiga ko'proq xatoga yo'l qo'yishadi. Mazkur oraliqdagi asosiy vazifa g'alaba keltiruvchi hujum uchun qulay vaziyat yuzaga kelishini kutish va uni yaratishga harakat qilishdan iborat bo'lishi zarur. Zarbalar almashinuvi jarayonida vaziyatni o'z nazoratingizga olishga faollik bilan harakat qiling. Bu jarayonda sportchi o'zini ruhiy jihatdan ochko keltiruvchi zarbani

berguncha necha marta va qancha vaqt zarbalar almashinib turish zarurbo'lsa, shunga chog'lashi zarur. Yuzaga kelayotgan vaziyatlarga to'g'ri va oqilona baho berish - ulardan samarali foydalanish va natija chiqarishning muhim omillaridan biridir. Tezkor zarbalar almashinuvi paytida maydonchada to'g'ri joyla- shuvni saqlab qolish imkonini beradigan o'yin ketma-ketligini saqlab turishga intilish kerak. Shu bilan birga, raqibga o'z maydonchangizdagi yaxshi himoyalanmagan hududlarga hujum uyushtirish imkoniyatini berib qo'ymaslik ham kerak. Eng asosiysi, samarali va natijador hujum uchun imkoniyat tug'ildimi - ikkilanib o'tirmang, jozibali oshirishlar bilan o'yinga qiziqarli tus berishni o'ylamasdan, tez va shiddatli hujumga o'ting va bitta faol zarba bilan vaziyatni o'z foydangizga hal qiling.

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

Nazorat savollari

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

IV BOB. O'YIN QOIDALARIVA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH

4.1. O'yin maydoni, raketka va badminton volan

Maydoncha. Butun maydon to'r bilan ikki qismga (o'yin maydonlariga) ajratiladi. Har bir qism (o'yin maydoni) quyidagi elementlarga ega bo'ladi (69-rasm):

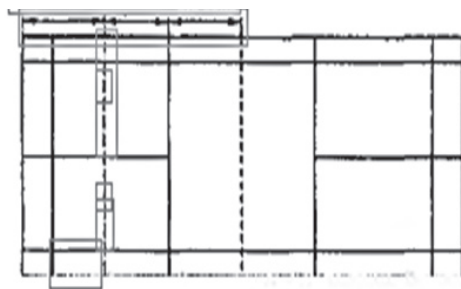
bo'yiga: oldingi hudud— to'r va volanni oshirishning oldingi chizig'i orasidagi joy;

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

orqa hudud-maydonchanning orqa chizig'igacha qolgan joy.

Yoniga:

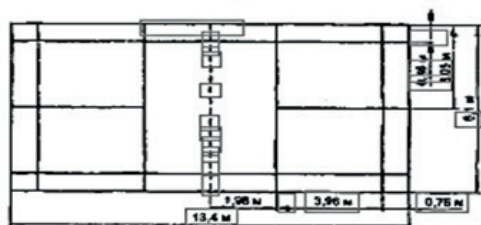
maydoncha yarmining chap va o'ng qismlari — o'yinchi o'rga qarab turganda maydoncha yarmining o'rta chizig'idan chap va o'ng tomondagi joy;



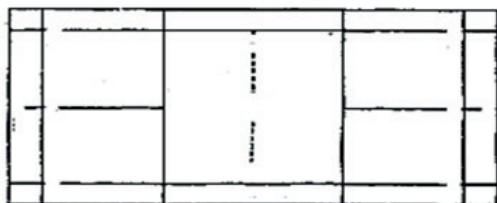
69-rasm. O'yin maydonchasi hududlarining nomlanishi.

Badminton maydonchalari yakkalik, juftlik o'yinlari uchun mo'ljallangan hamda kombinatsiyalangan bo'ladi. Aksariyat hollarda o'yin

uchun kombinatsiyalangan maydon tanlanadi. Chunki unda ham yak-kalik, ham juftlik bahslarini kuzatish mumkin. Bunday maydonning umumiy o'lchamlari va uning tarkibiy qismlarining nomlari 70- va 71-rasmlarda berilgan.



70-rasm. Kombinatsiyalangan badminton maydonchasining o'lchamlari.



71-rasm. Kombinatsiyalangan maydonning asosiy tarkibiy qismlari.

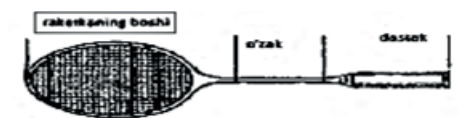
Izoh: badminton maydonchasidagi barcha chiziqlar 40 mm qalinlikda chiziladi.

To'r. Badminton maydonchasi o'rtasidan uni teng ikkiga bo'lib turadigan, eni 760 mm bo'lgan to'r tortiladi. To'r maydonchani ikki tomonidagi maxsus ustunchalarga tortib bog'lanadi. To'rning tepa qismi kengligi 75 mm bo'lgan oq lenta bilan tamg'alangan bo'ladi. Ushbu lenta yetarlicha o'lchamdagi va mustahkamlikdagi trosga qotirilib, ikki tomondagi ustunlar bilan bir xil balandlikda bo'lishi kerak. Ustunlar bilan to'rning oxiri orasida tirqishlar bo'lmasligi kerak. Zarurat bo'lsa, to'rning chet-lari ustunga bog'lab chiqiladi. Poldan to'rning yuqori qismigacha bo'lgan balandlik: ustunlar oldida — 1550 mm (juftlik o'yinlar uchun yon chiziqlardan balandlik), markazda esa - 1524 mm bo'lishi zarur. To'r teshiklarining o'lchami esa 15 mm dan 20 mm

gacha bo'ladi. Odatda, to'q rangli bo'ladi. Chunki shunda yorqin rangli volan ko'zga yaqqol tashlanib turadi.

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

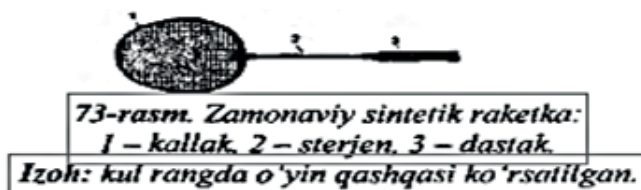
Klassik yog'och raketka quyidagi qismlardan tashkil topgan bo'ladi: kallak qismi, yelka, bo'yin, sterjen, dastak (72-rasm).



72-rasm. Klassik yog'och raketka.

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

Zamonaviy sintetik raketkalar nisbatan mukammal tuzilishga ega bo'lib, ularning tarkibiy qismlari quyidagicha nomlanadi: kallak, sterjen, dastak (73-rasm).

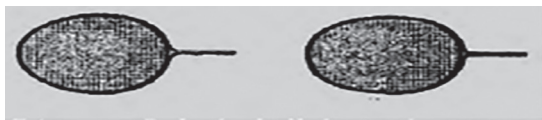


Odatda, kallak qismi ikki xil bo'lgan raketkalar tayyorlanadi. Ularning birinchisida kallak klassik ko'rinishga egabo'lsa, ikkinchisida u izometrik shaklda bo'ladi (74-rasm).

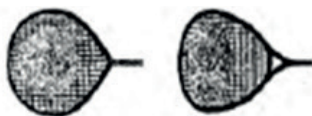
Raketkaning bu ikki turi orasidagi farq shundaki, klassik raketkaning tuzilishidagi o'ziga xosliklar uning yordamida nisbatan aniq va kuchli zarbalar berish imkonini yaratsa, izometrik raketkada o'yin qashqasining kattaroq ekani bo'lsa, zarbalar berish chog'ida volanni yaxshiroq nazorat

qilish mumkin bo‘ladi.

Raketka kallagining boshqacha tuzilishga ega tajribaviy namunalari ham mavjud, ammo ular o‘yin amaliyotida juda kam ishlatiladi (75-rasm)



74-rasm. Raketka kallak qismlarining turlari.



75-rasm. Raketka kallagining tajribaviy namunalari.

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

tonchilar raketkaning balans kallakka yo'naltirilgan turlarini tanlashadi. Himoyaviy va to'r yaqinidagi o'yin tarafdorlari esa balans dastakka yo'naltirilgan raketkadan foydalanishni ma'qul ko'rishadi. Universal o'yinchilar esa aksariyat hollarda o'rta yo'lni tanlaydilar.

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

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

Raketkada ulangan predmetlar va bo'rtiq joylar bo'lmasligi kerak. Albatta, yeyilish va tebranishni cheklash yoki vaznni taqsimlash, yoxud xavfsizlik maqsadida raketka dastagini badmintonchining qo'lga bog'lashga mo'ljallangan tasma bundan mustasno. Shu bilan birga, bunday ulangan predmetlar va bo'r- tiqlarning o'lchamlari ulardan ko'zlangan maqsadlarga to'la mos kelishi zarur. Shuningdek, raketkada o'yinchi uning shaklini o'zgartirishi uchun xizmat qiladigan moslamalar ham bo'lmasligi kerak. Ortiqcha bosimning yoki bo'g'imlar jarohatlanishining oldini olishda raketkaning xususiyatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Buning uchun u imkon qadar yengil bo'lishi zarur. Raketkaning eng yaxshi zamonaviy modellari yetarlicha elastiklikka ega bo'lgan holda 100 grammdan oshmaydigan vaznga ega. Ammo savdoda yog'och yoki metalldan yasalgan og'ir, beso'naqay raketkalar ham uchrab turadi. Ular odatda plyaj badmintoni uchun mo'ljallangan bo'ladi. Agar mana shunday raketkada sport badmintoni o'ynalsa, sportchi bo'g'imlarini jarohatlab olishi hech gap emas.

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

4.2. O'yin qoidolari haqida

Quyida badminton o'yinining asosiy qoidolari va hakamlar uchun tavsiyalarni keltirib o'tishni lozim topdik. Mazkur qoidalar B.I.Saxnov, I.F. Fedorishev, M.M.Polev-shikov, A.V.Petrulinlardan iborat mamlakat (Rossiya) toifasidagi hakamlar jamoasi tomonidan 2006 yil may oyida BWV' (ilgarigi IBF)ning umumiy yig'ilishida amaliyotga kiritilgan "Badminton o'yini qoidolari" asosida tayyorlangan.

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

Kort (maydoncha) va jihozlar

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

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

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

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

tayanchlari o'yin maydonida bo'lmasligi lozim.

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

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

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

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

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

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

1.11. To'rning yon qismi va ustun oralig'ida bo'shliq bo'li- shiga yo'l qo'yilmaydi. Imkoniyat bo'lsa to'rni ustunga to'liq bog'lab chiqish lozim.

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

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

2. Volan.

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

2.2. Patli volan.

2.2.1. Kallakka qotirilgan 16 tapati bo'lishi zarur.

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

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

lozim.

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

2.2.5. Kallakning diametri 25-28 mm, pastida yarim shar shaklida bo'ladi. 2.2.6. Volanning vazni 4,74-5,50 g bo'lishi kerak.

2.3. Patsiz volan.

2.3.1. Tabiiy patlar patsimon sintetik materiallar bilan almashtiriladi.

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

3. Volanning tezligini tekshirish

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

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

4. Raketka.

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

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

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

4.1.3. Kallak simli yuzani ushlab turadi.

4.1.4. Sterjen kallakni dastak bilan bog'laydi.

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

4.2. Simli yuza

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

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

4.2.2.1. Mazkur oraliq eniga 35 mm dan oshmasligi;

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

4.3. Raketka.

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

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

5. Kiyim-bosh.

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

Qur'a tashlash.

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

6.1.1. Volanni oshirish yoki uni qabul qilish;

6.1.2. O'yinni kortning qaysi tomonida olib borish.

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

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

. Hisob.

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

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

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

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

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

geymni yutgan hisoblanadi.

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

8. Tomonlarni almashish.

8.1. Sportchilar quyidagi hollarda maydonchada tomonlarni almashadilar:

8.1.1. birinchi geym tugagandan keyin;

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

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

9. Juftlik bahslari.

9.1. Volanni oshirish va uni qabul qilish.

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

9.1.2. oshiruvchi tomonda toq ochkoga egabo'lsa, ular volanni o'zlarining oshirish maydonining chap tomonidan oshi- rishadi;

9.1.3. qabul qiluvchi tomonning oxirgi volanni oshirgan o'yinchisi o's h a - o'zi volanni oshirgan maydonchada qoladi; she- rigi esa qo'shni maydonchadan joy oladi;

9.1.4. o'yinchilar o'zlari volanni oshirganda ochko yutgun- lariga qadar joylarini almashtirishlari mumkin emas;

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

9.2. Volanni qaytarish ketma-ketligi va kortda joylashuv.

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

9.3. Ochkolar hisobi.

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

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

9.4. Oshirishning ketma-ketligi.

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

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

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

9.4.3. birinchi oshirgan o'yinchining sherigiga;

9.4.4. birinchi qabul qilgan o'yinchiga;

9.4.5. birinchi oshirgan o'yinchiga va shu tarzda.

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

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

4.3. Hakamlar apparati tuzilmasi

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

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

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

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

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

1.6. Minoradagi hakam quyidagilarga majbur:

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

1.6.2. bahsli holatlar yuzaga kelganda keyingi oshirish- gacha ular

yuzasidan qaror chiqarish;

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

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

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

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

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

1.6.8. faqat o'yin qoidalariga taalluqli masalalarda qonoatlantirilmagan barcha apellyatsiyalarni Bosh hakamga yetkazish. (Mazkur apellyatsiyalar volanni keyingi oshirish amalga oshiril- guncha yoki o'yinning oxiribo'lsa, apellyatsiya berayotgan tomon kortdan chiqib ketmasidan kiritilishi kerak).

Minoradagi hakamlar uchun atamalar

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

1. O'yinchilarni tanishtirish:

1.1. Xonimlar va janoblar:

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

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

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

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

2.1. Nol-nol o'ynanglar.

2.2. Oshirish ... tomonga o'tadi.

2.3. Bir daqiqa tanaffus.

2.4. K ort... (raqami aytiladi) 20 soniya, 20 soniya.

V BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI USLUBIYATI

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

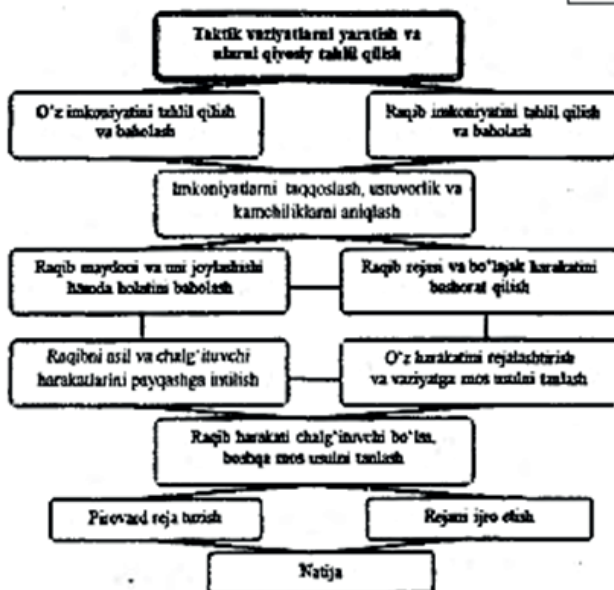
O'yin taktikasiga dastlabki o'rgatish jarayonida yosh badmintonchilar bilan ko'proq vaziyatli vazifalarga bog'liq nazariy-uslubiy mashg'ulotlarga urg'u berish, ularda texnik usullarni o'zgaruvchan vaziyatlarga mos ravishda ijro etish ko'nikmalarini "charhlab" boradi. Bunday mashg'ulotlarda quyidagi andozalardan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

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

O'rgatish va takomillashtirish jarayonlarida, umuman, trenirovka mashg'ulotlari davomida taktik qobiliyatlar, taktik malakalar, taktik xislatlar va taktik vaziyatlar didaktik tartibda "oddiydan-murakkabga" prinsipi asosida shakllantirilishi tavsiya etiladi. Lekin nazariy mashg'ulotlarda avval murakkab vaziyatlar to'liq holda tahlil qilinadi va

o'zlashtiriladi, so'ng ularning oddiy komponentlari va elementlari o'zlashtiriladi. Murakkab vaziyatlar komponentlari va elementlari mukammal o'zlashtirilgandan keyingina, ular uzviy tartibda amaliy mashg'ulotlarda mashq qili- nadi. Demak, ushbu andozaga muvofiq mashg'ulotlarda dastaval (avval kort maketida, so'ng kortning o'zida) turli sun'iy vaziyatlar yaratiladi va ularni qiyosiy tahlil qilishga o'rgatiladi. Keyin quyidagi taktik jarayonlar o'zlashtirilishi tavsiya etiladi:

3-and



- o'z imkoniyatini tahlil qilish va baholash;
- raqib imkoniyatini tahlil qilish va baholash;
- u va bu imkoniyatlarni taqqoslash, ustuvorlik va kamchiliklarni aniqlash;

raqib maydoni va uni joylashishi hamda holatini baholash;

- raqib rejasi va bo'lajak harakatini bashorat qilish;
 - raqibni asil va chalg'ituvchi harakatlarini payqashga intilish
 - o'z harakatini rejalashtirish va vaziyatga mos usulni tanlash
- raqib harakati chalg'ituvchibo'lsa, boshqa mos usulni tanlash

- pirovard reja tuzish;
- rejani ijro etish;
- pirovard natijaga erishish.

Qayd etilgan taktik jarayonlarning maxsus modellashirilgan mashg'ulotlarda amalga oshirilishi, ularni o'zlashtirish samaradorligini ta'minlaydi.

Nazorat savollari

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

VI BOB. BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGIVA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Zamonaviv badminton amaliyotida qayd etilayotgan ustuvor xususiyatlardan biri -yuklamalar hajmi va shiddatining borgan sari o'sib borayotganligi, uzoq muddat davom etadigan (aksariyat 3-5 soat) musobaqa uchrashuvlarida raqobatning kuchayishi bilan ifodalanadi. Yuksak jismoniy va ruhiy faollik bilan kechadigan bunday jarayonlarda badmintonchining organizmi ko'pincha funksional imkoniyatlar chegarasida faoliyat ko'rsatadi.

Tezkorlik-kuch, chidamkorlik sifatlarini talab qiluvchi va texnik-taktik harakatlar keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda ijro etiladigan bunday musobaqalarda qaysi sportchi o'z qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchi"ga egabo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik "kulib" boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifati va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik- taktik chidamkorlik va hokazo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa, uning sifati va samaradorligiga tegishlibo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "tnagizi" boshqa jismoniy sifatning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi. Jismoniy tayyorgarlik — tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, badmintonchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifati va qobiliyatlarini takomillashtirishga hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta'minlovchi mustahkam

poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy badminton shug‘ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch. tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifat- larini talab qiluvchi sport o‘yinlari turiga mansubdir. O‘yinning mohiyati o‘yinchi harakatining turli yo‘nalish va o‘zgaruvchan vaziyatda o‘ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta’riflanadi. Badmintonchining har bir o‘yin davomida ko‘pdan-ko‘p zarba berishi va volan kiritishi, yugurishi, to‘xtashi, burilishi, egilishi va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etishi katta jismoniy kuch, o‘ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg‘unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama ta’siri shug‘ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo‘lishini taqozo etadi.

Bugungi badmintonchi bo‘yi jihatdan 185-195 sm va undan yuqori uzunlikka ega bo‘lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o‘tkir zehqli, maydonda ro‘y bera- digan vaziyatni tez fahmlab, “foydali” javob qaytara oladigan ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab, jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo‘ladi.

6.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog‘liqni mustahkamlash.
- ” 2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va h.k.).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyl chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o‘yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo‘lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O‘yin malakalarini samarali o‘zlashtirishni ta’minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim va-

zifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi - MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, orga- nizmning fiunksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malaka- larining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT - jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlan- tiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maq- sadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlangan sport turida yuqori nati- jalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'nal- tirilgan jarayondir.

Vazifalar

badmintonga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch, chaqqonlik, maxsus chidamlilik va hokazo) rivojlantirish;

o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivoj- lantirish.

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

6.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

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

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar. Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan yo'nalishdagi ishlarni bajarish.

3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch, chidamlilikni tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i, odatda, katta bo'lib maydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni - mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan yuklama (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va h.k.) ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlash-tirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yoti bilan

erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ; a'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi

uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning mazmuni va shiddatiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yosh xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay davrlariga qarab tanlanishi hamda rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

6.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

6.4.1. Ish qobiliyati, charchash, tiklanish va jismoniy imkoniyatlarni oshirish

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan yuklama bilan bog'liq) emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachon- gacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan shiddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarak- teri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchraydi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq, bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soat- gacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Treirovka jarayonida

organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq yetishini ta'minlash.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulyatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 soniya ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi - haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta yuklama bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladiki, ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning muhim bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin. Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-

o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarni ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi daqiqasiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli yuklamalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zga-rishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 daqiqadan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki daqiqalarida qon

aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarini unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (Io'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

- 1) fosfokreatin mexanizrnining funksional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizrnini takomillashtirishga qaratilgan yuklamalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin, maksimal tezlikning 95% igacha. 2. Dam olish taxminan 2-3 daqiqagateng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zaxiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizrnini- ning imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 daqiqa bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda yuklamalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi:

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1- va 2- takrorlash oralig'ida 5-8-daqiqa, 2- va 3- sida 3-4 daqiqa, 3- va 4- sida esa 2-3 daqiqa.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan

to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takror- lashlar soni, charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 daqiqa bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin.

Shunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilma- xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va nihoyat, kreatinfosfat reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik - bu uzoq vaqt mo'tadil surat bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funktsiyalarini o'zida qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik lozim, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

11.4.2. Chidamlilikni tarbiyalash

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

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

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

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

5. Turli yo'nalish va masofalarga "mokkisimon yugurishlar".

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

11.4.3. Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb, muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lgan-
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bevosita ifodalaydi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan- to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg'alishni markaziy nerv sistemasiga uzatish;
- 3) qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va ef fektor signal hosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o'tka- zilishi;
- 5) mushakning qo'zg'arishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fizilogik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reak- siya oldindan muhim bo'lgan signalga ilgaridan muhim bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga

keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullar- dan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgari- shiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri - reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillash- tirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi ratsional xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilgan harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro jamoalari orasidagi optimal vaqt 1,5 soniyaga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada volan qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak: 1) volanni ko'rish; 2) volan- ning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash; 3) bajarila- digan amal rejasini tanlash; 4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt element- dan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 soniyadan 1 soniyagacha vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni volanni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam - 0,05 soniya vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan volanni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga

alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka-talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik volan (badminton volani) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o'yindagi volan) siljiy boshlaguncha ko'rib olingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda volanga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan volanning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi obyektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg'ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarga harakatdagi obyektдан ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda, mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Badmintonchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

“Murakkab reaksiyani tarbiyalashda” oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshirib boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalaniş kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi. Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati. Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga - dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani

takomillashtirish bilan mustahkam bog‘liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo‘lgan mashqlardan (bularni, odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo‘lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo‘riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o‘zlashtirilgan bo‘lishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida char- chash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo‘llaniladi. Bunday asosiy tendensiya - mashg‘ulotda o‘z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo‘ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug‘ullanuvchilar har safar o‘zlari uchun eng yaxshi natija ko‘rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o‘rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to‘la tiklanishini ta‘minlaydigan darajada katta bo‘lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o‘rtasida sezilarli darajada kamayib borishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to‘la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo‘lmaganligi sababli, charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasay- ganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg‘ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to‘xtatish uchun birinchi signal bo‘lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidam- lilikning o‘shishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo‘lishi uchun mashg‘ulotlarda o‘yin va ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko‘tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo‘r berishga majbur etadi - bu esa ko‘p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug‘ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo‘llab va ularni ko‘p jihatdan o‘zgartira borib, nisbatan

yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin:

- 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga;
- 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi.

Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuchni oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

2) 2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

3) Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Ko'rish signaliga ko'ra, turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

11.4.4. Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

- 1) o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik);
- 2) o'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi,
- 3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda "dinamik rejim" deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilo- grammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

2. Absolyut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'i nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.

3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi:

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi.

2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'zgavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan muhim bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan ogirliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash.

2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda).

3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish. Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar:

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma volanlarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.

3. Qoilarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yer- dan uzib chapak chalish mashqlari.

4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.

5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.

7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimal 50% hajm- da

8. Arg'amchi bilan sakrashlar.

9. Joydan va yugurib kelib, yuqoriga ilib qo'yilgan pred metga qo'l tekkizish yoki olish.

10. Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.

11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.

12. Chuqurlikka sakrashlar.

11.4.5. Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yago- na ta'rifga ega emas.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash, volanga zarba berish, volanni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murak- kabligi ketma-ket ba- jariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqon- likning birinchi mezonini hisobla- nadi.

Agar harakat yetarli darajada aniqbo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ul- lanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlar- ni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqorida- gilarini hisobga olib, chaqqonlikni yan- gi harakatlarni tezda o'zlash- tirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlar-

ni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talblariga muvofiq ravishda qal'a qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanatni saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zahiralarinig ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilarni yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

Badmintonda muvozanatni saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda, gavgdani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Badmintonda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashganbo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi, muvozanatni saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibulyar funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib bir

va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.

3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.

4. Gimnastika ko'priksidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.

5. To'siqlar osha estafetalar.

6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan ja vob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.

11.4.6. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlantiruvchi qismiga tashqi kuchlar, ogirlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va muhim holatlarni qayd qilib turish; ogirliklar bilan ishlash mashqlari. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini o'ziga og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa

mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.
2. Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar
3. Rezina va prujinaga qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.
4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (ogirliklar bilan ham bajariladi).
5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati ni malar bilan ifodalanadi?
2. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy badmintonda qanday ahamiyatga ega?
3. Jismoniy sifatlar mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?
4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering.

XII BOB O'YIN STRATEGIYASI

Sport o'yinlari amaliyotida strategiya va taktika turli o'zgaruvchan musobaqa vaziyatlarida raqibga qarshi qo'llaniladigan har bir texnik-taktik malakani yuksak samara bilan ijro etish va foydali natija ko'rsatishga qaratilgan uzoq hamda qisqa muddatli rejalarga asoslanadi.

Strategiya va taktika sportchining intellektual-ruhiy imkoniyatlari bilan belgilanadi. Jumladan, xotira, diqqat, idrok, tafakkur, ong, hissiyot, ko'rish doirasining chuqurligi, oldindan bashorat qilish, vaziyat va raqib harakatlarini payqash, tahlil qilish va ayni vaqtda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatlari qanchalik shakllangan bo'lsa, shunchalik sportchiga muvaffaqiyat "kulib boqadi". Lekin buning o'zi yetarli bo'lmaydi. Sportchi o'zining bo'lajak raqibga xos sir-asrurlarni bilishi, u haqidagi barcha ma'lumotlar bilan qurollangan bo'lishi darkor. Bundan tashqari, sportchi musobaqa qaysi joyda yoki mamlakatda o'tkaziladi, shu mamlakatning iqlim sharoitlari - harorati, havo namligi, atmofsera bosimi, dengiz sathidan qancha balandlikda joylashganligi, kun-tun bioritmi va hokazo omillardan ogoh bo'lishi, musobaqa yoki musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun maqsadli strategik va taktik reja tuzish imkoniyatini yaratadi. Bo'lajak raqib va bo'lajak musobaqa o'tkazish joyi haqidagi ma'lumotlarni to'plash "sport razvedkasining" faoliyati asosida amalga oshiriladi. "Qo'lga kiritilgan mahfiy" ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish va shunga asosan bo'lajak musobaqa yoki musobaqalar modelini ishlab chiqish hamda uni o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga joriy etish ishlab chiqiladigan strategik va taktik rejalarning samaradorlik koeffitsiyentini yanada oshiradi (5-andoza).

Har bir uchrashuv yoki musobaqalar siklida ishtirok etish muvofiq strategik va taktik vazifalar asosida amalga oshiriladi.

Strategik vazifalar turli miqyos va xususiyatlar bilan ifodalanadi. Ushbu vazifalarni shartli ravishda uch guruhga ajratish mumkin. Birinchi guruh: ko'p sonli musobaqalar siklida ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar, ikkinchi guruh: kam sonli va qisqa muddatli musobaqalar yoki turnirlarda ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar; uchinchi guruh: alohida musobaqa uchrashuvida ishtirok etish bilan bog'liq vazifalar.

Musobaqalar sikliga va alohida musobaqa uchrashuvlariga tayyorgarlik ko'rishda shu musobaqalar, musobaqalar ishtirokchilari (sportchilar), musobaqalarni o'tkazish joylari, bo'lajak raqiblar haqida to'plangan ma'lumotlarga asoslangan mashg'ulotlar modellari ishlab chiqiladi va shunga muvofiq jismoniy, ruhiy va texnik-taktik imkoniyatlar "charhlanadi", kontrmodellar loyihasiga muayyan strategik va taktik imkoniyatlar sinov mashqlarida mukammallashtiriladi. Mazkur jarayonni tashkil qilishda quyidagi prinsiplarga amal qilish muhim ahamiyat kasb etadi: istiqbolga qaratilgan keng qamrovli prinsip, faollik prinsipi, serqirrali harakat prinsipi, o'zgaruvchanlik prinsipi, favqulodda harakatlanish prinsipi, o'zaro hamkorlik prinsipi - juft o'yinlar uchun. Strategik va taktik harakatlar samaradorligini oshirish uchun qayd etilgan prinsiplarga quyidagi xulqiy harakatlarni ham qo'shimcha qilish mumkin: raqibni chalg'itish, raqibni ruhiy ta'qib qilish, o'z kamchiligini oshkor qilmaslik (6-andoza).

Istiqbolga qaratilgan keng qamrovli prinsip asosan strategik faoliyatga mansub bo'lib, o'z tarkibiga boshqa prinsiplarni, mashg'ulot, musobaqalar, musobaqa o'tkazish joylari va sportchining o'z imkoniyatlari bilan bog'liq vaziyatlarni kiritadi. Mazkur prinsip asosida to'plangan "razvedka" materiallari, tahlil qilinadi, tabaqalashtiriladi va shunga binoan qisqa va uzoq muddatli strategik modellar loyihasi ishlab chiqiladi. Boshqa prinsiplar doirasida tuzilgan strategik va taktik rejalar yuqorida qayd etilgan bosh istiqbol prinsipiga bo'ysunadi. Musobaqa yoki musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish mashg'ulotlari aynan ushbu modellar va strategik-taktik rejalar asosida tashkil etilishi maksimal foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi.

Faollik prinsipi o'yinchini "razminka" va uchrashuv davomida faol xatti-harakat ko'rsatishi bilan ifodalanadi. Harakat qanchalik faol, serqirrali, o'zgaruvchan va chalg'ituvchan bo'lsa, bunday harakat raqibga shunchalik tahdidli vaziyat tug'diradi, uning ishonchiga putur yetkazadi. Lekin faollik prinsipini qo'llashda ortiqcha kuch sarflamaslik tavsiya etiladi. Faol harakatlar asosan imo-ishora, taqlid va chalg'ituvchi elementlardan iborat bo'lishi darkor.

Favqulotda harakatlanish prinsipi tinch holatdan keskin harakatga o'tish, "yolg'on" harakatdan tezda kutilmagan harakatga ko'chirish bilan ifodalanadi. Harakat reaksiyasi raqib uchun qanchalik kutilmagan bo'lsa, shu harakatning unumdorligi shunchalik yuksak bo'ladi.

Serqirrali harakat prinsipi - bu harakatni sarmazmunligi, ko'p yo'nalishliligi va o'zgaruvchanligi bilan farqlanadi. Agar harakat stereotip

(bir hil) mazmunda, standart tezlikda va bir xil yoʻnalishda namoyish etilaversa, raqib buni tezda payqab oladi va bunday harakatlarga aks chora topib oladi.

Oʻzgaruvchanlik prinsipi. Badminton musobaqalarida oʻyin usullarini ijro etish keskin oʻzgaruvchan vaziyatlarda kechadi. Binobarin, harakatlarni ijro etish doirasi qanchalik tor boʻlsa va ular faqat bir xil yoʻnalishli standart mazmunda bajarilaversa, raqib shunchalik tez shu harakatlarni payqab oladi va unga qarshi unumli taktika qoʻllash imkoniyati kengayadi. Demak, texnik-taktik harakatlar tezlanish, kuchlanish va koordinatsion jihatdan oʻta oʻzgaruvchan boʻlishi darkor. Oʻyinda ushbu prinsipdan maqsadli foydalanish taktik-strategik rejani yuksak samaradorlik bilan ijro etishga zarniri yaratadi.

Favqulodda harakatlanish prinsipi raqibga nisbatan kutilmagan vaziyatni yaratish, uni shoshirib qoʻyish, vaziyatni tahlil qilish va foydali qaror qabul qilishga toʻsqinlik qiladi.

Mazkur prinsipdan unumli foydalanish ochkoli natijaga olib keluvchi ustuvor omillardan biridir.

Oʻzaro hamkorlik prinsipi juftlik oʻyinlarga tegishli boʻlib, unda oʻyinchilar oʻz vazifalari va harakat funksiyalarini oʻzaro tushungan holda ham jihat oʻyin koʻrsatish asosida rejalashtirilgan foydali natijaga erishishga qaratiladi.

Yuqorida qayd etilgan prinsiplarda unumli foydalanish imkoniyati faqatgina “sport razvedkasi” (sportchi yoki trenerning oʻzlari ham “razvedkachi” sifatida maʼlumot yigʻishi mumkin) tomonidan toʻplangan maʼlumotlar yaxshi oʻzlashtirilsagina va ularga amal qilingandagina yaratilishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Strategiya va taktika tushunchalari haqida qanday tasavvurga egasiz?
2. Badminton misolida strategiya va taktikaning mohiyatini tushuntirib bering.
3. Sport razvedkasi va strategik reja tushunchalarini batafsil izohlab bering.
4. Strategik reja va taktik reja nima bilan farq qiladi?
5. Taktik fikrlash samaradorligi qanday psixologik sifatlar bilan bogʻliq?

XIII BOB. BADMINTONCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI

13.1. Sport trenirovkasi haqida tushuncha

Sport trenirovkasi jismoniy, ruhiy va funksional imkoniyatlarni “to‘lqinsimon” prinsipda oshirib borish, texnik-taktik mahoratni shakllantirish, belgilangan musobaqa sikllarida sportchini yuksak “sport formasi” bilan ta’minlash va shu musobaqalarda foydali natija ko‘rsatishga “mas’ul” uzoq muddatli pedagogik jarayondir.

Sport keng ma’noda musobaqa faoliyati, unga maxsus tayyorgarlik ko‘rish shu yo‘nalish bilan bog‘liq bo‘lgan ijtimoiy- iqtisodiy, ma’naviy-ahloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixo- funksional, texnik va taktik jarayonlarni o‘z ichiga oladi. “Sport” tushunchasining mohiyati insonni ja’rniyki to‘siq va qiyinchiliklarni yengib o‘z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport - bu ruhiyatni “charxlovchi”, kayfiyatni ko‘taruvchi, insonni jismonan, ma’nan va ruxan shakllantiruvchi, uning “ichki” va “tashqi” madaniyatini (morfologiyasi - qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadya etuvchi zamonga mos, o‘ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma’noli ko‘p qirrali ijtimoiy omildir.

“Sport” atamasi etimologik nuqtayi nazaridan inglizcha so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, daraxt kurtaklarini bir-biridan “o‘zib” o‘sishini anglatadi.

Zamonaviy sport - bu o‘z evolyutsion tarixi, mavqeyi va maqorni hamda o‘ziga xos musobaqa qoidalariga ega bo‘lgan ko‘pdan-ko‘p turlardan tarkib topgan.

“Sport” va “sport trenirovkasi” atamalari pirovardida “musobaqa tayyorgarlik”, “musobaqa jarayoni”, “musobaqa faoliyati” tushunchalarini anglatadi.

“Trenirovka” atamasi inglizcha soʻz boʻlib, oʻzbek tilida “mashq qilish”, “charxlash” maʼnosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarida qoʻllaniladi. Masalan, “aqliy (intellektual) trenirovka”, “jismoniy trenirovka”, “gipoksik trenirovka”, “hayvonlar trenirovkasi” tushunchalari amaliyotda keng oʻz aksini topgan. “Hayvonlar trenirovkasi”, “hayvonni dressirovka qilish” tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushni tretbonda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan, itni) “harbiy xizmatga” tayyorlash va hokazo sohalarida amalga oshirilishi mutnkin.

Sport amaliyotida “sport trenirovkasi” atamasi “sport tayyor- garligi” atamasi bilan mantiqan yaqinboʻlsa-da, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. “Sport tayyorgarligi” tushunchasi keng qamrovli maʼnoga ega boʻlib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu, trenirovka., ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. “Sport trenirovkasi” esa bir maqsadga yoʻnaltirilgan jarayondir va nisbatan torroq maʼnoni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hokazo), koʻnikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukammallashadi.

13.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni

Sport trenirovkasi - bu uzoq muddatli pedagogik jarayon boʻlib, oʻz oldiga oʻyin malakalariga oʻrgatish, ularni takomillashtirish, texnik-taktik harakatlarni oʻzlashtirishni maqsad qilib qoʻyadi.

Vazifalar

- maʼnaviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaq qonlik, chidamlilik, egiluvchanlik);

hayotiy zarur raalaka va koʻnikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish);

“Alpomish” va “Barchinoy” test talablariga tayyorgarlik ko‘rish va topshirish;

texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;

o‘yin malakalari - texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish

o‘yin malakalari - texnik va taktik harakatlarni yuqori saviyada ijro etishni o‘zlashtirish;

hujum va himoyada jamoa bo‘lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;

badminton bo‘yicha nazariy bilimlar va amaliy ko‘nikmalarni egalash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o‘rgatish texnologiyasi, hakamlilik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);

o‘zlashtirilgan o‘yin malaka va ko‘nikmalarini musobaqada samarali qo‘llashni joriy etish.

13.3. Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarni uch guruhga bo‘lish mumkin: so‘z, ko‘rgazmali va amaliy. Ushbu uslublari alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg‘ulotning vazifalariga mos bo‘lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari, bu uslublari trenirovka prinsiplariga, shug‘ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo‘lishi darkor.

So‘z uslubi - murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi kordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish, ular haqida tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko‘rgazmali uslub odatda so‘z uslubi bilan bir vaqtini o‘zida qo‘llaniladi va mashqlar namunasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini videolavhalar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublari o‘z navbatida ikki guruhga bo‘linadi:

1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko‘nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublari, ya‘ni aksariyat sport texnikasini o‘zlashtirishga qaratilgan uslublari;

2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublari, ya‘ni aksariyat harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublari.

Lekin u yoki bu uslublar qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin.

Aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar:

Sport texnikasini (harakat malakasini) to'liq yoki qismlarga (elementlarga) bo'lib o'rgatish uslublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish imkoniyati bo'lmasa, bunday harakatlar to'liq holda o'rgatiladi.

Lekin sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishiga (strukturasi) mos ravishda o'rgatish uchun, uni imkoniyati boricha qismlarga bo'lib o'rgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa, taqlidiy (imitatsiya), to'psiz bajariladigan (yoki to'pni o'rniga qulay buyum, moslama) mashqlar juda qo'l keladi.

Qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. Ayniqsa, dastlabki, boshlang'ich o'rgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida), uni to'liq holda o'rgatish uslubi o'z o'rnini egallab boradi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida tayyorlovchi va yondosh-tiruvchi mashqlarga e'tibor berish muhim ahamiyatga egadir.

Sport texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi nafaqat boshlang'ich o'rgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham o'z dolzarbligini yo'qotmaydi, yangi texnik usul yoki taktik kombinatsiyalarni kashf etishda juda qo'l keladi.

Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar:

Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni (yuklamani) qo'llanish xususiyatiga (mashq soni og'ir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar ikkita asosiy uslublar doirasida bajariladi: to'xtovsiz va to'xtab-to'xtab qo'llash uslublari.

To'xtovsiz uslub - bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi — mashqni muhim vaqt oralig'ida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab, trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin.

Maksimal kuchlanish uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub, odatda, maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo'llash, ularda bir vaqtni o'zida bir necha sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa, aksariyat alohida sifadni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari, o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi - bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emotsional holatini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik masalalar (taktik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni mos tanlash va hokazo) hamda psixologik vaziyatlar hal etiladi. Musobaqa uslubi - aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqozo etadi yoki musobaqada g'alaba qozonish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa usuli sport trenirovkasi jarayonida jarniyki shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinatsiyalar, sifatlari, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirishda) asosiy rolni o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda, mazkur uslubni qo'llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlari inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari, qo'shma yoki aralash uslub, harakatni tahlil qilish uslublari mavjud.

Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtni o'zida bir necha sifatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik va hokazo) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi.

Sport trenirovkasi prinsiplari

Sport trenirovkasi jarayoni muhim prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi.

Sport trenirovkasining prinsiplari jamiyki tarbiya va o'rgatish

jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki bu holat shug'ullanuvchilar organizmini to'g'ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi: onglilik va faollik, "imkonbob" (shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos yuklama berish) va individuallashtirish, muntazamlik, ko'rgazmali, "o'stira borish" (progressivlashtirish).

Onglilik va faollik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishish, o'yin malakalarini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

O'quv trenirovka topshiriqlarini (yuklamani) shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish (imkonbob) va individuallashtirish prinsipi. Ushbu prinsip - beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug'ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishini taqozo etadi.

Muntazamlik prinsipi ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot uzluksizligini ta'minlashda, mashg'ulotdan mashg'ulotga talabalar darajasini oshirib borishni maqsad qilib qo'yadi.

"O'stirib borish" (progressivlashtirish) prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot topshiriqlarini murakkablashtirib borish, yuklama hajmi va shiddatini oshirib borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqishni taqozo etadi.

Ko'rgazmali prinsip barcha prinsiplarni samarali qo'llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Shuni ham ta'kidlab qo'yish o'rinliki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo'llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o'zlashtirilgandan-o'zlashtirilmaganga;
- osondan-qiyinga.

Sport trenirovkasi qonuniyatlari

Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlari mos bo'lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga imkon yaratadi.

Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: “Yuqori natijalarga yo‘naltirish”, “Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta’minlash”, “Trenirovka mashg‘ulotlarining uzluksizligi”, “Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish”, “Yuklamani to‘lqinsimon tarzda qo‘llash (o‘zgartirib borish)”, “Trenirovkajarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish”.

Yuqori natijalarga yo‘naltirish

O‘quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori “sport formasi” darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish. Demak, muntazam, uzluksiz o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar davomida qo‘yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo‘naltirish bilan bog‘liq.

Trenirovka mashg‘ulotlarining uzluksizligi

Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va trenerning oldiga qo‘ygan maqsadini yo‘q qilishga olib keladi. Shuning uchun ko‘p yillik trenirovka jarayonida muntazamlikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro‘y berishga yo‘l qo‘ymasdan, uni uzluksizligini ta’minlash kerak. Lekin ushbu uzluksizlik trenirovka yuklamasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Yuldamani asta-sekin va maksimal tarzda o‘stirib borish

Aynan shu qonuniyat badmintonchilarning barcha kuch-imkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbar qilishga qaratilgan. Buning uchun ko‘p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin “osondan-qiyinga”, “oddiydan-murakkabga”, “o‘zlashtirilgandan-o‘zlashtirilmaganga” tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etiladi.

Yuklamani to‘lqinsimon oshirish

Ko‘p yillik trenirovka jarayonida yuklama to‘lqinsimon tarzda oshirib borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni yuklamadan so‘ng tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini “yo‘qolish” vaqtiga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun yuklama bilan dam olish, yuklama bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo‘llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (siklliligi)

O‘quv-trenirovka jarayoni haftalik sikllarga, bosqich va davrlarga bo‘linadi. Aynan ushbu sikllar ko‘p yillik jarayonda “spiralsimon” qaytalanishning yuqori natijalariga qaratiladi.

Nazorat savollari

1. Sport trenirovkasining terminologik va mantiqiy mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Sport trenirovkasining maqsadi va vazifalarini tushuntirib bering.
3. Sport trenirovkasining uslublari, vositalari va prinsiplarini batafsil izohlab bering.
4. Sport trenirovkasining davriyligi va “sport formasi” haqida qanday tushunchalarga egasiz?

XIV BOB. BADMINTONCHILAR TAYYORLASH JARAYONINI BOSHQARISH

14.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha

Inson o'zining muayyan darajada shakllangan xotira, ong, tafakkur, idrok, diqqat, hissiyot va iroda kabi ruhiy xislatlari, tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatleri, zukollik, bilimdonlik, uddaburonlik, topqirlik va donolik kabi intellektual qobiliyatlari asosida o'z faoliyati yoki o'zga obyekt faoliyatini boshqaradi.

Sport amaliyotida esa boshqariluvchi obyekt - sportchi boshqaruvchi subyekt - trener bo'lib hisoblanadi. Boshqaruv deganda, biror bir obyektga muntazam ta'sir ko'rsatib, shu ta'sir natijasi asosida muayyan maqsadga erishish uchun hosil qilingan o'zgarish tushuniladi. Sportda tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tizim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi subyekt vazifasini pedagog-trener, boshqaruv obyektlari vazifasini esa sportchilar, jamoalar yoki o'quv guruhlar bajaradi.

Sport tayyorgarligi tizimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan harakat qiladigan jarayonlardan (texnik, taktik, psixologik va boshqa) iborat.

Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi kuzatiladi. Bu jarayon uzoq muddatlidir.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda boshqariluvchi obyekt inson bo'lib hisoblanadi. Bu trenerga sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini ham har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini qo'yadi. Sport tayyorgarligining samarasi to'g'ridan-to'g'ri sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Trener-sportchi-jamoa-trener o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot va ma'lumotlar maqsadli boshqaruvga asos bo'lishi darkor.

Boshqaruvning muhim shartlaridan biri - bu sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatini faol rivojlantirishga yo'naltirilgan ijodiy hamkorlikdan iborat.

Boshqaruvning asosiy vazifalari - mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkillashtirish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va to'xtovsizligini ta'minlovchi yopiq halqa hosil qilib, bir-biri bilan o'zaro harakat qiladi.

Boshqaruv jarayoni bir mashg'ulot davomida yoki bir hafta davomida, bosqichda, yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab davom etadi.

Tayyorgarlikning asosiy shakllari. Badmintonchilar tay- yorlashning asosiy shakllari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog'langan, lekin shu bilan birgalikda, boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 bo'limga bo'linadi:

1. Mashg'ulot jarayoni va musobaqaga tayyorgarlik ko'rishni boshqarish.

2. Musobaqa jarayonida o'zini boshqarish.

Nazorat savollari

1. Jarayonni boshqarish nimani anglatadi?
2. Badmintonchilar tayyorlash jarayonini boshqarish qanday omillarga asoslanadi?
3. Jarayonni boshqarishda tayyorgarlikni nazorat qilish natijalari qanday ahamiyatga ega?
4. Jarayonni rejalashtirishda qanday omillar e'tiborga olinadi?
5. Rejalashtirish va boshqarish jarayonlarining bog'liqligi nimalardan iborat?

GLOSSARIY

O'zbekcha	Ruscha	Inglizcha	Qisqacha ta'rifi
O'yin	Игра	Game	Harakat faoliyati davomida bajariladigan har bir hatti-harakatning belgilangan qoidalar asosida amalga oshirilish jarayoni. Процесс осуществления каждого действия, совершаемого в ходе деятельности движения в соответствии с установленными правилами. The process of carrying out each action performed during the activities of the movement in accordance with the established rules.
Harakat	Движение	Motion	Mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va shartsiz faoliyat. Условная и безусловная деятельность в сфере занятости. Conditional and unconditional activities in the field of employment.
O'yinga rahbarlik qilish	Руководство игры	Direction of the game	O'yin jarayonini nazorat qilish. Управление игрой. Game control.
Jamoa	Команда	Team	2 yoki undan ortiq mayda guruh. 2 или более небольших групп. 2 or more small groups.
Jamoa sardori	Капитан команды	The captain of the team	O'z guruhidan saylangan yetakchi. Лидер из своей группы. The leader of the group.
Ona boshi	Руководитель	Facilitator	Jamoaga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlardagi o'yin boshi. Главы игр, которые вы можете играть в командной игре. Chapters of games that you can play in a team game.

Boshlovchi	Ведущий	Wrong	O'yinni boshlab beruvchi jamoa yetakchisi. Ведущий руководитель группы. Leader of the group.
O'yinni boshqarish	Ведущий игры	Question master	O'yin jarayonini kuzatish, nazorat qilish orqali xatolar va yutuqlarni hisoblab borish. Подсчет ошибок и достижений путем отслеживания, контроля игрового процесса. Counting errors and achievements by tracking, controlling the gameplay.
O'yinga yordamchilarni tayinlash	Выбор помощника игры	The appointment of assistants in the game	O'yin jarayonini kuzatish davomida o'yinchilarni yutuq va kamchiliklarini hisoblab borish. Подсчет выигрышей и недостатков игроков во время отслеживания игрового процесса. Counting the gains and shortcomings of the players during the tracking of the gameplay.
G'olib	Победитель	Winner	Muvaffaqiyatga erishish. Для того, чтобы достичь успеха. In order to achieve success.
Mag'lub	Проигравший	Loser	Imkoniyatni boy berish. Потеря возможностей. Loss of opportunities.
Rag'batlantirish	Поддержка	Promotion	Harakat faoliyatini baholash. Оценка активности движения. Assessment of movement activity.
Jarima	Пенальти	Penalty	Harakat faoliyatidagi xatolarga tanbeh. Критика ошибок в деятельности движения. Criticism of errors in the activities of the movement.
Ochko	Очко	Point	Harakat faoliyatiga ball qo'yish. Попытайтесь набрать очки для движения. Try to score points for movement.

Estafeta	Эстафета	Relay	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofani jamoa bilan birgalikda bosib o'tish. Соревнуйтесь с указанным расстоянием в соответствии с правилами игры. Compete with the specified distance according to the rules of the game.
Musobaqa	Соревнивание	Competi tion	Biror bir harakat faoliyatini belgilangan qoidalar asosida amalga oshirib muvaffaqiyatga erishish uchun kurashish jarayoni. Процесс борьбы за достижение успеха, осуществляя действия на основе установленных правил. The process of combining movement to achieve success based on established rules.
Kuch	Сила	Power	Organizmning tashqi ta'sirlarga muskul taranglashuvi orqali qarshilik ko'rsatish qobiliyati. Способность органа противостоять внешним воздействиям через мышечное напряжение. The ability of the body to resist external influences through muscle tension.
Tezkorlik	Быстрота	Speed	Qisqa vaqt ichida ma'lum bir masofani bosib o'tish. Возьмите небольшое расстояние за короткое время. Take a short distance in a short time.
Chaqqonlik	Ловкость	Adroit ness	Harakatlarni turli o'zgaruvchan sharoitda tezkorlikda amalga oshirish jarayoni. Процесс быстрой реализации движений в различных изменяющихся условиях. The process of rapid realization of movements in various changing conditions.

Egiluvchanlik	Гибкость	Flexibility	Harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati. Возможность выполнения действий с большой амплитудой. Ability to perform actions with a large amplitude.
Chidamlilik	Выносливость	Endurance	Biror bir harakat faoliyatida charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati. Способность выдерживать усталость при движении. Ability to withstand fatigue when moving.
Nutq	Речь	Speech	Fikrlarni ravon tushunarli aytib berish. Объяснение идей ясно. The explanation of ideas is clear.
Aylanma estafeta	Круговая эстафета	Circular relay	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofalarni jamoa bilan birgalikda bosib o'tish. Общая дистанция в соответствии с правилами игры. Total distance according to the rules of the game.
Yurish	Ходьба	Walk	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi oddiy harakat faoliyati hisoblanadi. Простейший акт миграции из одного места в другое. The simplest act of migrating from one place to another.
Yugurish	Бег	Run	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi murakkab harakat faoliyati hisoblanib, yurishdan uchish fazasi bilan farqlanadi. Это сложная подвижная деятельность человека из одного места в другое и отличается от шага ходьбы. It is a complex mobile activity of a person from one place to another and is different from the step of walking.

Sakrash	Прыжок	Jump	To'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi. Естественным способом преодоления препятствий является кратчайшее описание кратчайшей нервной силы мышц. The natural way to overcome obstacles is the shortest description of the shortest nervous muscle strength.
Uloqtirish	Бросок	Throw	Sport jihozlarini (to'plar va hako'zolar) uzoqliqqa itqitish va otish mashqlaridan tashkil topgan harakat faoliyati. Спортивная деятельность (шары и т. Д.) - это энергичная деятельность, основанная на упражнениях вымирания и метания. Sports activities (balls, etc.) are vigorous activities based on extinction and throwing exercises.
Mashq	Упражнение	Exercise	Biror bir harakat faoliyatini qoidalar asosida amalga oshirish jarayoni. Процесс осуществления движения в соответствии с правилами. The process of implementing the movement in accordance with the rules.
Hakam	Судья	Referee	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqaruvchi va nazorat qiluvchi shaxs. Человек, который управляет или контролирует процесс игры или соревнований. A person who manages or controls the process of a game or competition.

Hakamlik	Судейство	Arbitration	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqarish va nazorat qilish. Контроль и контроль игры или соревнований. Control and control the game or competition.
Kuzatuvchi	Наблюдатель	The observer	Hakamlik davomida unga yordam berib turuvchi shaxs. Человек, который помогает ему во время арбитража. The person who helps him during arbitration.
O'yinni me'yorlash	Нагрузка игры	Strain in the game	O'quvchilarni yoshi, jinsi va jismoniy qobiliyatini hisobga olgan holda o'yin jarayoniga jismoniy yuklamalar belgilash. Присвоение физической нагрузки игровому процессу с учетом возраста, пола и физических способностей учащихся. , Assignment of physical activity to the gameplay taking into account the age, gender and physical abilities of students. ,
Tashkil qilish	Организация	Organization	O'yinni boshlashdan oldin o'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish. Перед началом игры подготовьте все необходимое оборудование и включите учащихся. Before starting the game, prepare all the necessary equipment and turn on the students.
O'yinni tashkil qilish	Организация игры	The organization of the game	O'yinni tushuntirish, o'yin jarayonini nazoratda o'tkazish. Объясняя игру, играя в управление игрой. Explaining the game by playing the game controls.

O'yinni tahlil qilish	Анализ игры	Analysis of the game	O'yin jarayonidagi o'quvchilar faoliyatini muhokama qilish. Обсуждение студентов в игровом процессе. Discussion of students in the gameplay.
Tanlash	Выбор	Selection	Biror bir o'yin, o'yinchi va harakat faoliyati turini ma'qul topish. Найти игру, игрок и тип действия деятельности, которые вы предпочитаете. Download the game player and the action type of activity that you prefer.
O'yin qoidalari	Правила игры	Rules of the game	O'yinni belgilangan tartiblar asosida amalga oshirish jarayoni. Процесс реализации игры в соответствии с установленными процедурами. The process of implementing the game in accordance with established procedures.
O'yin tavsifi	Характеристика игры	Character of the game	O'yinni mazmuni, qoidalari haqida umumiy tushuncha. Общая идея содержания игры, ее правила. The General idea of the content of the game, its rules.
O'yin varianti	Варианты игры	Condense of the game	O'yinni boshqa qoidalarini ishlab chiqish. Разработка других правил игры. Development of other rules of the game.
O'yinga tayyorgarlik	Подготовка к игре	Preparing for the game	O'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish. Подготовка всего необходимого оборудования для игрового процесса и участие студентов. Preparation of all necessary equipment for the gameplay and participation of students.

Mokisimon yugurish	Челноч ный бег	Pendulum running	Turli masofalarga borish va qaytish orqali bajariladigan harakat faoliyati. Действия, выполняемые путем перемещения на разные расстояния и возвращения. Actions performed by moving to different distances and returning.
Chalishtirma qadamlab yugurish	Скрестный бег	Step crossed running	Oyoq va qo'lni bir-biriga qarama qarshi harakatlaridan iborat chigal yozdi mashqlari. Упражнение, написанное путаницей, состоящее из противоположных движений ноги и руки. An exercise written in confusion, consisting of opposite movements of the leg and arm.
Shiddat	Ускорение	Accelerate	Biror bir harakat faoliyatini yuqori darajadagi tezkor-kuch bilan amalga oshirish jarayoni. Процесс реализации одного действия с высоким уровнем быстродействия. The process of implementing a single action with a high level of performance.
Ta'limiy	Образова ние	Educatio nal	O'yindagi biror bir harakat faoliyatini nazariy va amaliy jihatdan o'rgatish jarayoni. Процесс обучения какой-либо движущей деятельности в игре теоретически и практично. The process of learning any driving activity in the game is theoretical and practical.

Tarbiya	Воспита ние	Educatio nal	O'yindagi umumiy faoliyatni har tomonlama ma'naviy axloqiy jihatdan o'rgatish jarayoni. Процесс обучения общечеловеческой деятельности в игре всесторонней моральной морали. The process of teaching universal activity in the game of comprehensive moral morality.
Rivojlanti ruvchi	Развивающий	Developing	Harakat faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni bajarish jarayoni. Процесс упражнений, направленных на повышение эффективности движения. The process of exercises aimed at improving the efficiency of movement.
Hordiq	Отдыхать	Rest	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng charchoqni chiqarishga qaratilgan jarayon. Процесс, направленный на снятие усталости после тренировки и игрового процесса. A process aimed at relieving fatigue after training and gameplay.
Sog'lomlash-tiruvchi	Оздоров-ляющий	Health	Mashg'ulot va o'yin jarayonida sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon. Процесс, направленный на улучшение обучения и игры. A process aimed at improving learning and play.
Tiklovchi	Восста-новление	Recovery	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon. Процесс возвращения организма в исходное состояние после тренировки и игры. The process of returning the body to its original state after training and playing.

Koptok, to'p	Мяч	Ball	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi. Спортивное оборудование, используемое для обучения и развлечений. Sports equipment used for training and entertainment.
Halqa	Кольцо	Ring	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi. Спортивное оборудование, используемое для обучения и развлечений. Sports equipment used for training and entertainment.
Arg'imchoq	Скакалка	Skip	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi. Спортивное оборудование, используемое для обучения и развлечений. Sports equipment used for training and entertainment.
To'siqlar	Барьеры	Hurdle	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi. Спортивное оборудование, используемое для обучения и развлечений. Sports equipment used for training and entertainment.
Sport jihozlari	Спортивный инвентарь	Sports equipment	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan majmual sport jihozlari. Комплексное спортивное оборудование, используемое для обучения и развлечений. Comprehensive sports equipment used for training and entertainment.
Musiqali o'yinlar	Музыкальные игры	Music games	O'yin jarayonida musiqaga mos o'yin mashqlarini tashkil qilish jarayoni. Процесс организации игровых упражнений в игровом процессе. The process of organizing game exercises in the gameplay.

Raqib	Противник	Rival	O'yin yoki musobaqa jarayonida bahslashuvga kirishiladigan yakka turdagi sportchi hamda jamoa. Индивидуальные спортсмены и команды, которые могут соревноваться в игре или соревновании. Individual athletes and teams that can compete in a game or competition.
Mahorat	Мастерство	Mastery	Mashg'ulot, o'yin va musobaqa jarayonida jismoniy hamda texnik-taktik imkoniyatlarni yuqori darajada ko'rsatish jarayoni. Процесс демонстрации высоких физических, технических и тактических возможностей в мастерской, игре и соревнованиях. The process of demonstrating high physical, technical and tactical capabilities in the workshop, game and competition.
Sport	Спорт	Sport	Xususiyy musobaqalashuv faoliyati. Частная конкурсная деятельность. Private competitive activity.
Sport bayrami	Спортивный праздник	Sports feast	Biror bir sport turidan tadbirlarni o'tkazish jarayoni. Процесс организационных мероприятий из одного вида спорта. The process of organizing events from one sport.
Quvnoq startlar	Веселые старты	Merry starts	Sport mashqlari va turlaridan musobaqalarni o'tkazish jarayoni. (процесс) Процесс проведения спортивных соревнований и видов. The process of sports competitions and sports.

Musobaqa nizomi	Положение соревнований	Statute of the tournament	Biror bir sport turidan musobaqlarni o'tkazishda amal qilinadigan qoidalar. Правила, которые применяются при проведении соревнований по одному виду спорта. Rules, which apply under conducting competition on one kind sport.
Polvon	Силач	Giant	Yuqori darajadagi jismoniy va texnik-taktik qobiliyatlarga ega bo'lgan kurashchi. Истребитель с высоким уровнем физических и технических тактических навыков. Fighter with a high level of physical and technical tactical skills.
Ser harakat o'yinlar	Подвижные игры высокой активности	Motion games high adjective	O'yinni mazmunida ko'plab turli harakatlar kiritilgan o'yinlar. В содержание игры входит множество различных действий, в том числе и игры. The content of the game includes many different actions, including games.
Kam harakat o'yinlar	Подвижные игры малой активности	Motion games sedentary adjective	O'yinni mazmunida kam harakatlar kiritilgan o'yinlar. Игры с меньшим количеством действий включены в содержание игры. Games with less action are included in the game content.
Tanaffus	Перемена	Free time	Dars, mashg'ulotlar va o'yinlar oraliqidagi dam olish vaqti. Время отдыха между уроками, занятиями и играми. Rest time between lessons, classes and games.

Dars	Урок, занятия	Lesson	Davlat ta'lim standartlari va o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan jarayon. Процесс, осуществляемый на основе государственных образовательных стандартов и учебных программ. The process carried out on the basis of state educational standards and curricula.
Tayyorlov qism	Подготовительная часть	Part of the preparatory	Mashg'ulotning asosiy qismidan oldingi umumrivojlantiruvchi va chigalyozdi mashqlarini bajarish jarayoni. Процесс выполнения предыдущих и громоздких упражнений перед основной частью сессии. The process of doing previous and cumbersome exercises before the main part of the session.
Asosiy qism	Основная часть	The main part	Mashg'ulot mavzusini mukammal o'rgatish jarayoni. Совершенный процесс преподавания темы. Perfect process of teaching the topic.
Yakuniy qism	Заключительная часть	The final chapter	Mashg'ulot jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon. Процесс, направленный на возвращение организма в исходное состояние после тренировочного процесса. The process aimed at returning the body to its original state after the training process.
To'garak	Кружок	Circle	Biror bir sport turidan qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil qilish jarayoni. Процесс организационных дополнительных занятий по одному виду спорта. The process of organizing additional classes for one sport.

Maydon	Площадка	Piece	Mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish joyi. Место проведения и проведения занятий. Location and classes.
Chegara	Граница	Borderline	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududlarni chekkasi. Границы, которые используются в обучении и развлечениях. Boundaries that are used in learning and entertainment.
Chiziq	Линия	Line	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi chizmalar. Расписания, используемые в обучении и развлечениях. Schedules used in learning and entertainment.
Belgilar	Значки	Badges	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi yordamchi jihozlar. Вспомогательное оборудование на территории, используемое в тренировочном и игровом процессе. Auxiliary equipment on the territory, used in training and gameplay.
O'yin chizmasi	Схема игры	Game plans	O'yinni xaritasi. Игровая схема. Game scheme.
Yosh xususiyatlari	Возрастные особенности	Feature age	Shug'ullanuvchilarni yoshini hisobga olinishi. Учитывать возраст участников. To take into account the age of the participants.
Kichik yosh	Младший возраст	Young age	2-10 yoshli bolalar. Дети в возрасте 2-10 лет. Children aged 2-10 ears.
O'rta yosh	Средний возраст	In middle age	11-18 yoshli bolalar. Дети в возрасте 11-18 лет. Children aged 11-18 ears.

Katta yosh	Старший возраст	Elder age	18 yoshdan kattalar. Более 18 лет. For over 18 ears.
O'yin elementlari	Элементы игры	Game controls	O'yinning mazmunini tashkil etadigan harakatlar va hakozaolar. Действия, составляющие содержание игры, и так далее. Actions that make up the content of the game, and so on.
O'yin maqsadi	Цель игры	The aim of the game	O'yin orqali ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan omillar. Факторы, влияющие на образование, воспитание и здоровье через игру. Factors influencing education, training and health through the game.
O'yin vazifalari	Задачи игры	Game functions	O'yinni o'tkazishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan amallar. Действия, которые оказывают образовательное, воспитательное и оздоровительное влияние на проведение игры. Actions that have an educational, educational and recreational impact on the conduct of the game.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi. Qonuni Oliy ta’lim. Me’yoriy hujjatlar to‘plami. —T.: Sharq, 1997.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to‘g‘risida”gi Qonuni. // Oliy ta’lim. Me’yoriy hujjatlar to‘plami. -T.: Sharq, 1997.
3. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi, 2015 yil 5 sentabr, JVsl74, 1-4 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutqi. - Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2016, 56 b.
6. Pulatov Sh.A. Tennisga o‘rgatishning an’anaviy va no- an’anaviy texnologiyasi. O‘quv qo‘llanma. —Toshkent, 2007, 47 b.
7. Pulatov A. A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol. // O‘quv uslubiy qo‘llanma. -Toshkent, 2017, 131 b.
8. O‘zbekiston tennis federatsiyasi Namangan viloyati bo‘limi. Tennis. // O‘quv qo‘llanma. -Toshkent, 2017, 125 b.
9. Salimov U.Z., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Tennis. O‘quv uslubiy qo‘llanma. -Toshkent, 2017, 131 b.
10. John Edwards - Badminton. Technique, tactics, training. TheCrowoodPressLtd 2014. - 96p.
11. Bem d-Volker Brahm - Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014. -400 p.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. BADMINTON.....	5
1.1. Badmintonni paydo bo'lishi va uni shakllanish bosqichlari.....	5
1.2. Badmintonning mustaqillik davrigacha rivojlanishi.....	8
II BOB. BADMINTON O'YINING TEXNIKASI	10
2.1. Texnika haqida tushuncha.....	10
2.2. Badminton texnikasi, uning tasnifi va mazmuni.....	11
2.3. Badmintonda volanni oshirish	20
2.4. Hujum texnikasi. Zarbalarning turlari	21
III BOB. O'YIN TAKTIKASI	26
3.1. Taktika haqida tushuncha.....	26
3.2. Yakkalik o'yin taktikasi	27
3.3. Juftlik o'yin taktikasi	34
3.4. Aralash juftliklar (mikst)ning o'yin taktikasi.....	47
3.5. O'yin rejasini tuzish chizmasi	51
IV BOB. O'YIN QOIDALARIVA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH	54
4.1. O'yin maydoni, raketka va badminton volan.....	54
4.2. O'yin qoidolari haqida	59
4.3. Hakamlar apparati tuzilmasi	64
V BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI USLUBIYATI	66
VI BOB. BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGIVA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI	69
6.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni	70
6.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari	72
6.4. Jismoniy sifatiarni tarbiyalash	73
6.4.1. Ish qobiliyati, charchash, tiklanish va jismoniy imkoniyatlarni oshirish.....	73
XII BOB O'YIN STRATEGIYASI.....	87
XIII BOB. BADMINTONCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI	90
13.1. Sport trenirovkasi haqida tushuncha.....	90
13.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni.....	91

13.3. Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari.....	92
XIV BOB. BADMINTONCHILAR TAYYORLASH	
JARAYONINI BOSHQARISH	98
14.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha.....	98
GLOSSARIY	100
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	115

ATABEKOV FOZIL ORAZALI O'G'LI

BADMINTON

Muharrir: X. Tahirov
Texnik muharrir: S. Meliquziyeva
Musahhih: M. Yunusova
Sahifalovchi: A. Muhammad

Nashr. lits № 2244. 25.08.2020 y.
Bosishga ruxsat etildi 03.05.2021 y.
Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Offset qog‘ozi. “Times New Roman”
garnituras. Hisob-nashr tabog‘i. 5,5.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 23.

«ZEBO PRINTS» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yashnobod tumani, 22-harbiy shaharcha.

[illegible]