

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

BADMINTON NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANIDAN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

Suleymanova S.F. – O`zDJTI “Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati” kafedra o`qituvchisi

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201__ yil “__” _____ dagi “__” -sonli bayonnoma).

MUNDARIJA

<i>FAN DASTURI</i>	<i>3</i>
<i>ISHCHI O`QUV DASTURI</i>	<i>14</i>
<i>MA`RUZALAR</i>	<i>30</i>
<i>AMALIY MASHG'ULOTLAR MATERIALLARI</i>	<i>116</i>
<i>GLOSSARIY</i>	<i>131</i>

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

Ro'yxatga olindi:
№ BD - 5610500 - 4.01
2016 yil "08" 08



Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligi

2016 yil "08" 08

BADMINTON NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FAN DASTURI

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari
bo'yicha)

Toshkent – 2016
1

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "05" 08 dagi "355"-sonli buyrug'ining 2-ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" 08 dagi 3 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Abdalimov O.X. – O'zDJTI, "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, p.f.n.;
- Axmedova N.I. – O'zDJTI, "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini katta o'qituvchisi;
- Azamatova N.I. O'zDJTI, "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- Pavlov Sh.K. – O'zDJTI, "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini dotsenti;
- Akramov J.A. – Respublika olimpiya zahiralari kolleji direktori, professor, p.f.n.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 07 dagi "62" -sonli bayonnomasi).

KIRISH

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topayotgani ushbu soha bo'yicha kadrlar tanlash, o'qitish va tayyorlash sifatini oshirish masalasini muhim strategik jarayonga aylantirmoqda. Mazkur jarayonlarni amalga oshirishda "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlar hamda shu sohani rivojlantirish bo'yicha yurtboshimiz tomonidan qabul qilingan Farmonlar va hukumat qarorlarida qayd etilgan dolzarb vazifalarga asoslanish o'ta zarur shartlardan biridir.

Malakali raqobatbardosh kadrlar tayyorlash ustuvor jihatdan zamon talablariga mos talim standartlari va o'quv dasturlarini yaratish, shakllantirish hamda ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan keng foydalanish choralari bog'liqdir.

Mazkur o'quv dasturi doirasida talabalar O'zbekistonda va Jahonda badmintonni rivojlanishi, badmintonga o'rgatish (o'qitish) nazariyasi va uslubiyati, badmintonchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha yetarli va zarur bilim oladi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan badminton bo'yicha o'qituvchilik, trenerlik va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtiradilar, badminton bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini yuritish malakalarini shakllantiradi. Dastur materiallarini o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-madaniy xislatlarini shakllanishiga, ularni tanlangan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantiradi, yetuk mutaxassis va shaxsga xos xislatlarini shakllantiradi, trenerlik va tashkilotchilik faoliyatiga ijodiy yondoshish faolligini jadallashtiradi.

Fanning maqsad va vazifalari

Fanning maqsadi - badminton nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar berish, ularning kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Mazkur fanning vazifasi – badmintonga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish, bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun zarur bo'lgan kasbiy maxoratlarini ta'minlash, badmintonning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish asoslarini, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish, sportchilarni tayyorgarlik xolatlarini nazorat qilish, sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha ilmiy-pedagogik bilimlar berishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning tasavvur, bilim, ko'nikma va malakalariga qo'yiladigan talablar

"Badminton nazariyasi va uslubiyati" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida badminton sport turning o'rni, badminton sport turi bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning funktsiyalari texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi jismoniy sifatlarni rivojlantirishni vosita va usullari texnika va taktikani rivojlantirish vosita va usullari o'quv-mashg'ulot va musobaqalarda psixologik tayyorgarlik yillik va istiqbolli rejalashtirish sport turiga dastlabki tanlovni o'tkazish **haqida tasavvurga ega bo'lishi;**

- badminton sport turining jismoniy tarbiya tizimidagi ahamiyati, sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarixi; mashg'ulot jarayonining tuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni **me'yorlash talablarini bilishi kerak;**

- badminton texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish; badminton bo'yicha turli lavozimlarda xakamlik qilish, badminton sport turida ilmiy-tadqiqot ishlarni olib borish; badminton sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish, badminton sport turiga sportchilarni saralash **ko'nikmalariga ega bo'ishi kerak;**

- mashg`ulot jarayonini va musobaqalarni tashkil etish, o`tkazish; mashg`ulot yuklamalarni optimal rejalashtirish; sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma`naviy-ma`rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, badmintonda modellashtirish va bashorat qilish *malakalariga ega bo`ishi kerak.*

Fanning o`quv rejadagi boshqa fanlar bilan o`zaro bog`liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

Badminton nazariyasi va uslubiyati fani maxsus fanlar blokiga kiritilgan bo`ib, o`quv rejasidagi gumanitar va ijtimoiy-iqtisodiy fanlar blokiga kiruvchi falsafa, O`zbekiston tarixi, ma`naviyat asoslari, sotsiologiya; matematika va tabiiy-ilmiy hamda umumkasbiy fanlar blokiga kiruvchi barcha fanlar bilan o`zaro bog`liqlikda olib boriladi.

Fanning ilm-fan sport hamda ishlab chiqarishdagi o`rni

Fanning maqsad va vazifalarini amalga oshirilishi, dasturda qo`yilgan talablarni bajarilishi talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko`nikmalarni mukammal o`zlashtirish imkonini beradi. Bo`ljak kadrlarni ta`lim muassasalari, BO`SMLar, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo`gan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu fanni mukammal o`zlashtirilishi joylarda badminton mashg`ulotlari, musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish, badmintonni yanada ommaviylashtirish, malakali sport zahiralari va mahoratli sportchilar tayyorlash samaradorligini oshiradi.

Fanni o`qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Fan bo`yicha o`tkaziladigan ma`ruza, amaliy va seminar mashg`ulotlari davomida an`anaviy o`qitish (o`rgatish) uslublaridan tashqari quyidagi innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri yechish yo`larini izlab topish; "aqliy hujum"; "ekspress test-savol va javob"; "tashkilotchilik, tadbirkorlik va turli rollarni ijro etish" o`yinlari; "keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o`rgatish"; o`quv videofilmlarini namoyish etish.

ASOSIY QISM

Fanning nazariy mashg`ulotlar mazmuni

Fanga kirish

Ta`lim yo`nalishi bo`yicha tayyorlanadigan bakalavr-kadrlarning funksional faoliyati, jismoniy tarbiya va sportning millat genofondini shakllantirish, sog`lom va barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati, mazkur kasbning keng qamrovligi va ko`pfunksionalligi. Jismoniy tarbiya institutida ta`lim olishning o`ziga xos xususiyatlari bu jarayonda "Badminton nazariyasi va uslubiyati" fanining o`rni, uning o`quv rejasida belgilangan boshqa fanlar va pedagogik kasb tayyorgarligini o`zga shakllari bilan uzviy bog`liqligi. Badminton bo`yicha o`qituvchi-trener kasbining andozasi (modeli).

Badmintonni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

Badmintonni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o`zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari. Olimpiada o`yinlari va boshqa yuqori reytingli xalqaro musobaqalarda yetakchi badmintonchilarning mavqei. O`zbekistonda badmintonni rivojlanishi. O`zbek badmintonchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi, mustaqillik davrida badmintonni rivojlanishi, badmintonni ko`pbosqichli ommaviy musobaqalar dasturlariga kiritilishi. Badmintonni O`zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o`rni.

Zamonaviy badmintonning dolzarb masalalari

Badmintonni taraqqiyoti haqida ma'umot, O'zbekistonda badminton bilan shug'ullanuvchilarning soni, respublikada badminton bo'yicha oliy ma'umotli mutaxassislarining soni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trenerlar, mutaxassis olimlar, xizmat ko'rsatgan sport ustalari, sport ustalari, yuqori toifaga ega hakamlar. Badmintonga mo'jallangan ochiq va yopiq sport inshootlari.

O'yin texnikasi, taktikasi, musobaqa qoidasida ro'y bergan so'nggi o'zgarishlar. Badmintonga oid zamonaviy anjom uskuna va moslamalar.

Badminton nazariyasi va uslubiyatini takomillashtirish hamda O'zbekiston badmintonni rivojlantirish, uni kelajak istiqbolini munosib darajada ta'minlashning yo'lari va tadbirlari.

Musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyati

Hozirgi kunda amaliyotda qo'lanilayotgan musobaqa qoidasini umumiy tafsiloti. Musobaqa qoidasini evolyutsion o'zgarishi va uni o'yin texnikasi va taktikasini rivojlanishiga ta'siri. Maydon, raketka, to'r va ustunlarning o'chamlari, volanning og'irligi va turlari. Volanni o'yinga kiritilishi, zarbalar berilishi, hisobni olib borilishi haqida tushuncha. Birinchi, yordamchi va chiziq hakamlarining funksional faoliyatlari. Hakamlik qilish uslubiyati.

O'yin texnikasi va klassifikatsiyasi

“Texnika” atamasi haqida etimologik va entsiklopedik tushuncha. Sport texnikasining umumiy asoslari.

O'yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. “Texnika”ni sportchining jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog'liqligi. O'yin malakalarini texnik jihatdan qism (faza)lardan iboratligi va ularni pedagogik ahamiyati. Atamalar. O'yin malakalarini texnik jihatdan turkumlarga bo'inishi.

O'yin malakalari texnikasining tafsiloti (volanni o'yinga kiritish, zarba berish, qabul qilish va h.k), ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va aerodinamik xususiyatlari.

O'yin taktikasi va klassifikatsiyasi

Sport taktikasining umumiy asoslari. “Taktika” atamasi haqida etimologik va entsiklopedik tushuncha.

Taktikaning vositalari va usullari; yakkama-yakka va juftlik o'yinlarida taktikaning o'rni. O'yinda qo'laniladigan taktik prinsiplar: bosh va yagona istiqbolga qaratilgan yo'nalish, faollik, ko'p qirrali va keng qamrovli o'yin, o'zgaruvchanlik vaziyatini tug'dirish, favqulodda o'yin vaziyati. Taktika va uning klassifikatsiyasi, hujum, himoya va qayta hujumda qo'laniladigan taktik usullar. O'yin taktikasining shakllari: sekin-astalik hujum, tezkor hujum, kombinatsion hujum va ularga qarshi harakatlar taktikasi, hulqiy taktik harakatlar: raqibga psixologik hujum qilish, raqibni adashtirish, o'z kamchiligini berkitish.

Badmintonchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o'rni va ahamiyati. Taktikani badmintonchining jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog'liqligi.

O'yin texnikasiga dastlabki o'rgatish uslubiyati

Harakat malakalariga o'rgatish uslubiyatining umumiy asoslari. O'rgatishning maqsadi va vazifalari. Badmintonga o'rgatish jarayonida didaktik prinsiplarni qo'lash xususiyatlari: onglilik va faollik, ko'rsatmali, imkonga munosiblik, muntazamlilik va mukammallik prinsiplari.

O'rgatish jarayonining tartibi va bosqichlari: boshlang'ich, “chuqurlashtirilgan”, mukamallashtirish, takomillashtirish bosqichlari.

O'yin malakalarining texnikasiga o'rgatishda boshlang'ich bosqichning maqsadi va vazifalari. O'rgatish uslublari va vositalari.

O'yin va musobaqa uslublari. O'rgatish samaradorligini nazorat qilish va baholash.

Badminton mashg'ulotini qismlarga bo'lib va to'liq o'tkazish uslubiyati

Mashg'ulotning maqsad va vazifalari. Mashg'ulot qismlari, ularni vazifalari, mazmuni (tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar). Mashqlarni me'yorlash.

O'qituvchi-murabbiyning mashg'ulotga tayyorlanishi; mashg'ulot bayonnomasini tuzish, uni o'tkazish uchun joy tayyorlash, uskuna, anjom, yordamchi moslamalarni hamda shug'ullanuvchilarni mashg'ulotga tayyorlash.

Mashg'ulotda shug'ullanuvchilar faoliyatini boshqarish. Mashg'ulotni o'tilish tartibi va andozasini tuzish.

Sportchilarning jismoniy sifatlari

Mavzu bo'yicha qo'laniladigan atamalar va ular haqida tushuncha. Badminton sportchilarini umumiy va maxsus jismoniy sifatlari: tezkorlik, kuch, ularni tarbiyalash uslublari va vositalari. Jismoniy sifatlarni texnik-taktik malakalar, uzoq muddat davom etadigan musobaqalarda mahorat va jismoniy tayyorgarlikning bog'liqligi.

Badminton taktikasi va strategiyasi

Badminton o'yinida taktikaning o'rni. Mavzuga oid atamalar haqida tushuncha. Taktikaning psixologik asoslari. Sportchining jismoniy, psixologik sifatlarini, texnik va taktik tayyorgarlik bilan o'zaro bog'liqligi.

Yakka va juftlik o'yinlarida taktik harakatlar (joy tanlash, zarba bergandan so'ng tezkor ravishda to'r oldiga chiqish, maydonning orqa chizig'i atrofida o'ynash va x.k.). Raqibning taktik imkoniyatlarini bilish, bosh istiqbol, faollik, ko'pqirralik, o'zgaruvchanlik, favqulodda vaziyat prinsiplarini raqib taktikasiga qarshi qo'yish. Bo'lajak raqibning taktik xususiyatlarini o'rganish: uni taktik harakati, bo'yi, tezkorligi, qaysi tomondan volanga yaxshi zarba berishligi.

Musobaqalarning ilmiy-tashkiliy asoslari

Badminton musobaqalari o'quv-trenirovka jarayonining asosiy va ajralmas qismidir, sportchilar faoliyatini aks ettiruvchi va sport mahoratini takomillashtiruvchi so'nggi pog'onadagi eng katta tadbirdir. Musobaqalarni malakali sportchilar tayyorlashdagi o'rni va ahamiyati. Badminton musobaqalarining ijtimoiy, tarbiyaviy, biopsixologik va iqtisodiy ahamiyati. Musobaqalarning turlari, turkumlarga bo'inishi va ularni rivojlantirish.

Musobaqa natijalarini hisoblash va baholash, yakun yasash, xisobot hujjatlari.

Badminton bo'yicha ommaviy musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishning uslubiy xususiyatlari.

Badminton sport trenirovkasining umumiy asoslari

Trenirovka haqida tushuncha. Sport trenirovkasi ko'p yillik pedagogik jarayon. Trenirovkaning maqsad va vazifalari: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy sifatlarni tarbiyalash; hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish, badminton malakalari texnikasi va taktikasini o'zlashtirish, sport mahoratini oshirish; ahloqiy va irodaviy sifatlarni hamda maxsus psixologik qobiliyatlarni tarbiyalash, nazariy bilimlarni o'zlashtirish va amaliy tajriba orttirish.

O'rgatish tartibi va uning bosqichlari, uslublari va vositalari. Trenirovka jarayonida didaktik prinsiplarni (qonuniyatlarni) qo'lash: ilmiylik, o'rgatishni tarbiyaviy xususiyati, onglilik va faollik, ko'rsatmali, uzluksizlik (muntazamlik) va bosqichma-bosqichlik (yoki ketma-ket tartibda), osondan qiyinga (imkoniyatga munosib), mukamallik, yakka tartibda yondoshish.

Sport trenirovkasining davriyligi. Trenirovkaning davriyligi, davrlar va bosqichlar haqida tushuncha, ularning maqsad, vazifalari, mohiyati, mazmuni va tafsiloti. Tayyorgarlik davri:

umumjismaniy tayyorgarlik, maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlari; musobaqa va o'tish davrlari. Trenirovkaning davriyligi va "Sport formasi"ni (sportchini sport holati). "Sport formasi"ni bosqichlari, eng yuqori "Sport formasi"ga erishish uslubiyati tartibi, shart-sharoitlari.

Badminton bo'yicha sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish.

Pedagogik nazorat va rejalashtirishning umumiy asoslari

Ilmiy asosga ega bo'gan dasturlashtirilgan rejalashtirish hujjatlari – trenirovka jarayonini boshqarishning poydevori. Trenirovka jarayonini rejalashtirish va hisobga olishning ahamiyati. Rejalashtirishning turlari: uzoq muddatli (perspektiv), qisqa muddatli-yillik, tezkor (oylik, mashg'ulot reja-konspekti). Uzoq muddatli rejalashtirish jamoaga va alohida har bir sportchiga mo'jallangan rejalalar.

Rejalashtiruv hujjatlarini tuzishda sport trenirovkasining davriyligini hisobga olish zaruriyati. Mikro, makro va mezotsikllarning qisqacha mazmuni, mohiyati, tafsiloti.

Rejalashtiruv hujjatlarining mazmuni: o'quv rejasi, o'quv dasturi, o'quv rejasining grafigi, ish rejasi, mashg'ulot rejasi (konspekt). Shug'ullanuvchining shaxsiy mashg'ulot rejasi. Pedagogik nazorat va uning ahamiyati. Trenirovka va musobaqa jarayonlarida pedagogik nazoratni mazmuni va uni uslublari.

BO'SMda tanlov o'tkazish uslubiyati

Tanlov – uzoq muddatli (ko'p yillik) jarayon. Sport maktablariga qabul qilishda boshlang'ich tanlovni tashkil qilish tadbirlari va uni o'tkazish shart-sharoitlari, uslubiyati. "Kelajak maqsadli" (perspektiv) tanlov, uni vazifalari, o'tkazish tartibi, shart-sharoitlari. Tanlovda bolalarni irsiy va ayni kundagi jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olish.

Har xil yoshli badminton sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorlashning xususiyatlari

Badminton sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilar bilan ishlashning maqsad va vazifalari. Badminton sport turi bilan shug'ullanuvchilar trenirovka jarayonida musobaqalarning ahamiyati. Bolalar, o'smirlar, yoshlar bilan ishlaydigan kadrlar tayyorlashda qo'yiladigan talablar. Bolalar va o'smirlarni yoshiga xos xususiyatlari. Bolalar, o'smir va yoshlarni badmintonga o'rgatish, trenirovka qildirish uslublari va vositalari, ularni qo'lash xususiyatlari. Shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab beriladigan trenirovka nagruzkalari hajmi, shiddati, mazmuni va davom etish muddati. Yosh badmintonchilar tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish.

Ommaviy sog'lomlashtirish sport ishlari jarayonida badmintonning o'рни va mashg'ulotlarni tashkiliy masalalari

Badminton bilan shug'ullanuvchi har xil yoshdagi (o'rta va katta yoshdagi) kishilarni tibbiy-biologik, ijtimoiy-pedagogik va psixologik tafsiloti. Bolalar oromgohlarida, dam olish uylarida dam oluvchilar bilan, muolajagohlarda va boshqa shunga o'xshash joylarda zaif va tabobat kuzatuvdagi, lekin badminton bilan shug'ullanish tavsiya etilgan kishilar ishtirokida mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishning ayrim pedagogik va fiziologik xususiyatlari.

Tayyorgarlik turlari:

Texnik tayyorgarlik

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub badminton sport turi bilan shug'ullanuvchilarni texnik jihatdan tayyorlashning uslublari va vositalari. Texnik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati.

Texnikaga o'rgatish jarayonida yangi malakalarni vujudga kelishi, mukamallasha borishi va takomillashuvining bosqichlari; ularning fiziologik tafsiloti. Harakat malakalarini "ichki" va "tashqi" qarshiliklar ta'siriga nisbatan mukammal barqaror (tezkor, aniq, samarali) bajarilishini ta'minlovchi omillar va sharoitlar. Trenirovka jarayonining Har xil bosqich va davrlarida texnik tayyorgarlikning mazmuni va yo'nalishlari.

Taktik tayyorgarlik

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub badminton sport turi bilan shug'ullanuvchilarni taktik jihatdan tayyorlashning uslub va vositalari. Taktik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin taktikasiga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati. O'yin taktikasini mukamallashtiruvchi, barqarorlashtiruvchi omillar va shart-sharoitlar. O'yin taktikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish jarayonining fiziologik asoslari. Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida taktik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.

Jismoniy tayyorgarlik

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub badmintonchilarni jismoniy tayyorlash uslublari va vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda yengil atletika, gimnastika, og'ir atletika, akrobatika va boshqa sport turlaridan hamda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish.

Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish:

- bir vaqtning o'zida ham texnikani, ham maxsus kuch, tezkorlik, chaqqonlik va sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'lash uslubiyati;

- bir vaqtning o'zida taktik malakalarni va maxsus ish qobiliyatini (o'yinga bo'gan chidamkorlik) tezkorlik va sakrovchanlikka bo'gan chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'lash uslubiyati:

Trenirovka jarayonining har xil davrlarida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining mazmuni va ayrim xususiyatlari.

Psixologik tayyorgarlik

Sport mahoratini vujudga kelishida va uni takomillashuvida psixologik sifatlarning (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, iroda, ong va h.k.) o'rni va ahamiyati.

Badmintonchini sezish va his qilish tuyg'ulari. Ko'rish doirasining hajmi: ko'rish "o'tkir"ligi va "chuqur"ligi; ko'z bilan uzoq-yaqinni chamalash aniqligi; harakatni his qilish; badmintonga xos maxsus xissiyotlar va harakatlarni idrok qilish. Badmintonchilar faoliyatida tafakkurni o'rni. Emotsional holatlarni tafsiloti. Irodaviy sifatlarni va ularni izohi.

Musobaqalarda qatnashishda shug'ullanuvchilar psixologik holatini va irodaviy sifatlarini mukamallashtiruvchi (mustahkamlovchi) zaruriy shartlar.

Yuqori malakali guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazish uslubiyatining ayrim xususiyatlari

Yuqori malakali badminton sport turi bilan shug'ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, sport mahorati haqida. Tayyorgarlikning yo'nalishi. Jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikka mo'jallangan mashg'ulotlarni o'tkazish uslubiyatlarini ayrim xususiyatlari.

O'quv-trenirovka jarayonini nazorat qilish, uni mazmuni, ahamiyati va tashkiliy tadbirlari. Yuqori malakali badminton sport turi bilan shug'ullanuvchilar trenirovka jarayonini tashkil qilish va boshqarish uslubiyatining ayrim xususiyatlari.

O'zbekistonda badmintonni rivojlanish jarayonini boshqarish

O'zbekistonda badmintonni rivojlanish jarayonini boshqaruvchi davlat tashkilotlari, ularni tuzilishi va bo'inmalari. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining badmintonni rivojlantirishdagi faoliyati. O'zbekiston Badminton Federatsiyasi, Federatsiyaning maqsad va vazifalari, ish mazmuni va tarkibiy tuzilishi: tashkiliy-ommaviy, ilmiy-uslubiy va xalqaro aloqalar bo'yicha hay'atlar, murabbiylar Kengashi, hakamlar uyushmasi va h.k. Sport klublari, ROSMM, Olimpiya zahiralari tayyorlovchi BO'SM, ko'ngilli sport jamiyatlari, Oliy va o'rta maxsus bilim yurtlari, kasaba uyushmalarining ko'ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlarining badmintonni rivojlantirishdagi o'rni, maqsadi va vazifalari.

Amaliy va seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar

Amaliy va seminar mashg'ulotlari o'yin texnikasi va taktikasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda nazariy va amaliy bilimlarni mukammal o'zlashtirishga qaratilgan.

Amaliy va seminar mashg'ulotlarining taxminiy tavsiya etiladigan mavzulari

Amaliy mashg'ulotlari taxminiy ro'yxati

1. Holat va harakatlanish, badminton raketkasini ushlash usullari. Volanni raketka bilan vertikal yo'nalishda ketma-ket urish.
2. Uchib kelayotgan volanga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi.
3. Volanga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi.
4. Qisqa zarba berish texnikasi.
5. Maydon ortiga zarba berish texnikasi.
6. Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasi.
7. Burama zarba berish texnikasi.
8. Yassi zarba berish texnikasi.
9. Kesma zarba berish texnikasi.
10. Volanni o'yinga kiritish texnikasi.
11. To'r oldida o'ynash texnikasi.
12. Maydon ortiga zarba berish taktikasi.
13. Maydonning o'ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi.
14. Maydon oldida o'ynash taktikasi.
15. To'r oldida o'ynash taktikasi.
16. Volanni o'yinga kiritgandan so'ng tezda to'r oldiga chiqib kombinatsion hujum taktikasini qo'lash.
17. O'z tomonidan volan kiritilganda sherik bilan o'ynash taktikasi.
18. Raqib tomonidan volan kiritilganda sherik bilan o'ynash taktikasi.
19. To'r oldida va maydon ortida sherik bilan o'ynash taktikasi.

Seminar mashg'ulotlari taxminiy ro'yxati:

1. Badmintonning tarixi, bugungi holati va istiqboli.
2. O'yin texnikasi va taktikasi, ularni tasnifi.

3. Musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish uslubiyati.
4. O'yin texnikasi va taktikasiga dastlabki o'rgatish uslubiyati.
5. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyati.
6. Hujum, volanni qabul qilish va qayta (kontr) hujum qilish texnikasiga o'rgatish uslubiyati.
7. Badminton sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilar tayyorlashning umumiy asoslari.
8. Tanlov va sport zahiralarini tayyorlash.
9. Rejalashtirish va pedagogik nazorat asoslari.
10. Badminton sport turi bilan shug'ullanuvchilar tayyorlash jarayonini boshqarish.
11. Psixologik tayyorgarlik va psixologik sifatlarni rivojlantirish.
12. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.
13. Boshlang'ich, o'quv-trenirovka, sport mahoratini takomillashtirish guruhlarini bilan ishlash xususiyatlari.
14. Talabalarni o'quv-ilmiy va ilmiy-tadqiqot ishlari.

Labaratoriya ishlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar

Fan bo'yicha laboratoriya ishlari o'quv rejada ko'zda tutilmagan

Kurs ishini tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar

Fan bo'yicha kurs ishi o'quv rejada ko'zda tutilmagan

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni

Talabalar mustaqil ishi dastur materiallarini o'zlashtirishga qaratiladi. Talabalar darsdan tashqari vaqtlarda (uyda, kutubxonada, uslubiy xonalarda, o'quv-trenirovka yig'inlarida) dastur bo'yicha tavsiya etilgan adabiyotlar ustida mustaqil ishlaydi, mashqlar majmualarini tuzadi, seminar mashg'ulotlariga tayyorlanadi, o'quv amaliyotiga oid materiallarni o'rganadi.

Talabalar dastur doirasida rejalashtirilgan mashg'ulotlar hajmi va mavzulari bo'yicha o'z bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirib boradi. Mazkur jarayonda ularga quyidagi vazifalarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

Tavsiya etilayotgan mustaqil ta'lim mavzulari

1. O'zbekistonda va jahonda badmintonni rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi asoslari, ularning klassifikatsiyasi, o'yin malakalariga dastlabki o'rgatish uslubiyati, badminton mashg'ulotlariga bayonnoma tuzish, musobaqa qoidasi, sport trenirovkasining umumiy asoslari, rejalashtirish va pedagogik nazorat, sport tayyorgarligini boshqarish, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning nazariy asoslari kabi mavzularga oid ma'umotlarni o'zlashtirish.

2. Badminton sport turi bilan shug'ullanuvchilarni tayyorlashga oid umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzish va ularni qo'lash texnologiyasini o'rganish. Badminton to'garaklarida mashg'ulotlarni o'tkazish va bu jarayonda "oddiydan murakkablikka", "o'tilgandan o'tilmaganga" (mavzu mazmuni jihatidan) "xususiylikdan umumiylikka" kabi didaktik prinsiplarni qo'lash ko'nikmalariga ega bo'lish.

3. Turli yosh va qatlamga xos aholi o'rtasida badmintonni ommalashtirishning siyosiy va ijtimoiy ahamiyatini yorituvchi ma'umotlarni o'zlashtirish.

Dasturning informatsion-uslubiy ta'minoti

Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlarini o'tkazishda quyidagi informatsion manbalar, ko'rgazmali qurollar va texnik vositalardan foydalaniladi:

- jadvallar, slaydlar, diagrammalar, harakat texnikasini ijro etish tartibini namoyish etuvchi plakatlar;

- o'yin texnikasi va taktikasining klassifikatsion mohiyatini aks ettiruvchi stendlar;

-zarba aniqligini shakllantiruvchi vertikal, gorizontal va diogonal shaklda joylashtirilgan maxsus nishonlar;

-turli chastotada namoyish etiladigan o'quv videofilmlari, o'yin maydonchasi maketi va unda o'yin vaziyatlarini qo'lash uchun foydalaniladigan "fishka" (dona)lar;

-turli jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'pfunktsiyali trenajerlar va harakat reaksiyalarini baholashda qo'laniladigan o'chov asboblari (RDO, xronometr, dinamometr, spirometr va h/k.);

-o'yin malakalarini shakllantirishda qo'laniladigan yordamchi anjomlar, jihozlar va uskunalar.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yhati

Asosiy adabiyotlar:

1. John Edwards. Badminton. Technique, tactics, training. UK- 2014
2. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Ф и С, 2000. – 159 с.
3. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2002.
4. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практик.-2012

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Марков Д.М. Бадминтон- 2001.
2. Рыбаков Д.Л., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М., ФиС, 2000.

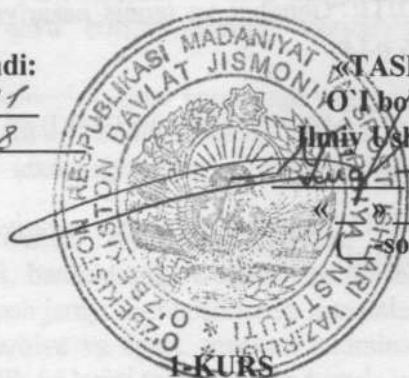
Internet saytlari

1. www.ziyonet.uz
2. www.libsport.ru
3. www.bmsi.ru
4. www.badminton.ru
5. www.badminton.uz
6. www.study.ru
7. www.edu.uz
8. www.lexus.uz

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

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Ro'yxatga olindi:
№ IV-4.01
2016y. «27» 08



«TASDIQLAYMAN»

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Institutining

Ilmiy Uslubiy Kengash raisi

dotsent D.X.Umarov

2016y.

(sonli bayonnoma)

BADMINTON NAZARIYASI VA USLUBIYATI

fanining

ISHCHI O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

№	Dars shakli	Jami soatlar
1	Ma`ruza	20
2	Amaliy mashg`uloti	68
3	Seminar mashg`uloti	20
4	Mustaqil ta'lim	74
Jami:		182

Toshkent – 2016

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zR OO'MTV tomonidan 2016 yil "25" "08" dagi 353-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan o'quv dasturiga va o'quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

Abdalimov O.X- O'zDJTI "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, p.f.n.

Axmedova N.I. – O'zDJTI "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini katta o'qituvchisi

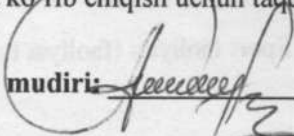
Azamatova N.I. – O'zDJTI "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Pavlov Sh.K. – O'zDJTI "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini dotsenti

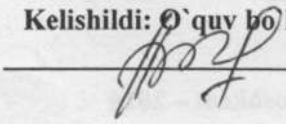
Koshbaxtiyev I.A.– TATU "Jismoniy tarbiya va sport" kafedra professori, pedagogika fanlari doktori

Fanning ishchi o'quv dasturi "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining 2016 yil "16" "08" dagi "1"-son yig'ilishida muhokama qilingan va fakultet kengashiga ko'rib chiqish uchun taqdim etilgan.

Kafedra mudiri:  p.f.n. Abdalimov O.X.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Sport o'yinlari" fakulteti kengashida muhokama qilingan va o'quv jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan (2016 yil "26" "08" dagi "1"-sonli bayonnoma).

Fakultet Kengashi raisi:  Hayitov O.E.

Kelishildi: O'quv bo'limi boshlig'i
 Asatova G.R.

KIRISH

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topayotgani ushbu soha bo'yicha kadrlar tanlash, o'qitish va tayyorlash sifatini oshirish masalasini muhim strategik jarayonga aylantirmoqda. Mazkur jarayonlarni amalga oshirishda "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlar hamda shu sohani rivojlantirish bo'yicha yurtboshimiz tomonidan qabul qilingan Farmonlar va Hukumat Qarorlarida qayd etilgan dolzarb vazifalarga asoslanish o'ta zarur shartlardan biridir.

Malakali raqobatbardosh kadrlar tayyorlash ustuvor jihatdan zamon talablariga mos ta'lim standartlari va o'quv dasturlarini yaratish, shakllantirish hamda ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan keng foydalanish choralari bog'liqdir.

Mazkur o'quv dasturi doirasida talabalar O'zbekistonda va Jahonda badmintonni rivojlanishi, badmintonga o'rgatish (o'qitish) nazariyasi va uslubiyati, badmintonchilar tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha yetarli va zarur bilim oladi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan badminton bo'yicha o'qituvchilik, trenerlik va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtiradilar, badminton bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini yuritish malakalarini shakllantiradi. Dastur materiallarini o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-madaniy xislatlarini shakllanishiga, ularni tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantiradi, yetuk mutaxassis va shaxsga xos xislatlarini shakllantiradi, trenerlik va tashkilotchilik faoliyatiga ijodiy yondoshish faolligini jadallashtiradi.

Fanning maqsad va vazifalari

Fanning maqsadi - badminton nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar berish, ularning kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Mazkur fanning vazifasi – badmintonga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish, bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun zarur bo'lgan kasbiy maxoratlarini ta'minlash, badmintonning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish asoslarini, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish, sportchilarni tayyorgarlik xolatlarini nazorat qilish, badmintonchilar tayyorlash jarayonini boshqarish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha ilmiy-pedagogik bilimlar berishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning tasavvur, bilim, malaka va ko'nikmalariga qo'yiladigan talablar

"Badminton nazariyasi va uslubiyati" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

Badminton sport turining texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi, hamda badminton sport turiga ta'luqli bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni vosita va usullari Badminton sport turi texnika va taktika sini rivojlantirish vosita va usullari hamda o'quv-mashg'ulot va musobaqalarda psixologik tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, integral tayyorgarlik, joriy, yillik va istiqbolli rejalashtirish badminton sport turida dastlabki tanlovni o'tkazish **haqida tasavvurga ega bo'lishi;**

- badminton sport turining jismoniy tarbiya tizimidagi ahamiyati, sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarixi; mashg'ulot jarayonining tuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash **talablarini bilishi kerak;**

- badminton texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish; badminton bo'yicha turli lavozimlarda xakamlilik qilish, badminton sport turida ilmiy-tadqiqot ishlarni olib borish; badminton sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish, badminton sport turiga sportchilarni saralash **ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;**

- mashg'ulot jarayonini va musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish; mashg'ulot yuklamalarni optimal rejalashtirish; sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-

ma`rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, badmintonda modellashtirish va bashorat qilish *malakalariga ega bo`lishi kerak.*

***Fanning o`quv rejadagi boshqa fanlar bilan o`zaro bog`liqligi va
uslubiy jihatdan uzviyligi***

Badminton nazariyasi va uslubiyati fani maxsus fanlar blokiga kiritilgan bo`lib, o`quv rejasidagi gumanitar va ijtimoiy-iqtisodiy fanlar blokiga kiruvchi falsafa, O`zbekiston tarixi, ma`naviyat asoslari, sosiologiya; matematika va tabiiy-ilmiy hamda umumkasbiy fanlar blokiga kiruvchi barcha fanlar bilan o`zaro bog`liqlikda olib boriladi.

Fanning ilm-fan sport hamda ishlab chiqarishdagi o`rni

Fanning maqsad va vazifalarini amalga oshirilishi, dasturda qo`yilgan talablarni bajarilishi talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko`nikmalarni mukammal o`zlashtirish imkonini beradi. Bo`ljak kadrlarni ta`lim muassasalari, BO`SMLar, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo`lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu fanni mukammal o`zlashtirilishi joylarda badminton mashg`ulotlari, musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish, badmintonni yanada ommaviylashtirish, malakali sport zahiralari va mahoratli badmintonchilar tayyorlash samaradorligini oshiradi.

Fanni o`qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Fan bo`yicha o`tkaziladigan ma`ruza, amaliy va seminar mashg`ulotlari davomida an`anaviy o`qitish (o`rgatish) uslublaridan tashqari quyidagi innovasion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri yechish yo`llarini izlab topish; “aqliy hujum”; “ekspress test-savol va javob”; “tashkilotchilik, tadbirkorlik va turli rollarni ijro etish” o`yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o`rgatish”; o`quv videofilmlarini namoyish etish.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo`llash – yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o`quv jarayonida qo`llash.

O`qitishni tashkil etish shakllari: dialog, polilog, muloqot hamkorlik va o`zaro o`rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

O`qitish vositalari: o`qitishning an`anaviy shakllari (darslik, ma`ruza matni) bilan bir qatorda – kompyuter va axborot texnologiyalari.

Kommunikasiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o`zaro munosabatlar.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blis-so`rov, oraliq va joriy yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida o`qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o`quv mashg`uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko`rinishidagi o`quv mashg`ulotlarini rejalashtirish, qo`yilgan maqsadga erishishda o`qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg`ulotlarida, balki auditoriyadan tashqari amaliy mashg`ulotlar va mustaqil ishlarining nazorati.

Monitoring va baholash: o`quv mashg`ulotida ham butun kurs davomida ham o`qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida test topshiriqlari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

“Badminton nazariyasi va uslubiyati” fanini o`qitish jarayonida ma`ruza va seminar mashg`ulotlarida kompyuter texnologiyasidan foydalaniladi. Ayrim mavzular bo`yicha talabalar bilimini oshirishda “Internet ” tarmog`idagi rasmiy iqtisodiy ko`rsatkichlaridan foydalaniladi, tarqatma materiallar tayyorlanadi, test tizimi hamda tayanch so`z va iboralar asosida oraliq va yakuniy nazoartlar o`tkaziladi.

ASOSIY QISM

I-bosqich “Badminton nazariyasi va uslubiyati” fanidan o`tiladigan mavzular va ular bo`yicha mashg`ulot turlariga ajratilgan soatlarning taqsimoti:

Sport faoliyati (badminton)

<i>N_o</i>	<i>Mavzular nomi</i>	<i>Maruza</i>	<i>Amaliy</i>	<i>Seminar</i>	<i>Mustaqil ta`lim</i>	<i>Jami</i>
1	Fanga kirish	2			4	6
2	Badmintonning paydo bo`lishi O`zbekiston badminton federatsiyasi	2		2	4	8
3	Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) o`ziga xos jihatlari.	2	14	4	14	34
4	Badminton texnikasini tasniflash asoslari.	4	20	6	16	46
5	Badminton bo'yicha musobaqalarni o`tkazish va o'yin qoidalari.	2	4	2	8	16
6	Taktika va o'yin tayyorgarligi	4	16	2	8	30
7	Badmintonchilarning o'yin tayyorgarliklari.	2	10	2	10	24
8	Mashg`ulotning nazariy asoslari.	2	4	2	10	18
	<i>Hammasi:</i>	20	68	20	74	182

Asosiy qism: Fan mavzularining uslubiy prinsip jihatidan mantiqiy ketma-ketligi

Ma`ruza, seminar va amaliy mashg`ulotlari

Fanga kirish

Ta`lim yo`nalishi bo`yicha tayyorlanadigan bakalavr-kadrlarning funksional faoliyati, jismoniy tarbiya va sportning millat genofondini shakllantirish, sog`lom va barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati, mazkur kasbning keng qamrovligi va ko`p funkcionalligi. Jismoniy tarbiya institutida ta`lim olishning o`ziga xos xususiyatlari bu jarayonda “Badminton nazariyasi va uslubiyati” fanining o`rni, uning o`quv rejasida belgilangan boshqa fanlar va pedagogik kasb tayyorgarligini o`zga shakllari bilan uzviy bog`liqligi. Badminton bo`yicha o`qituvchi-trener kasbining andozasi (modeli).

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: dialog yondoshuv, muammoli ta`lim.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2; Q3;

Badmintonni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

Badmintonni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o'zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari. Olimpiada o'yinlari va boshqa yuqori reytingli xalqaro musobaqalarda yetakchi badmintonchilarning mavqei. O'zbekistonda badmintonni rivojlanishi. O'zbek badmintonchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi, mustaqillik davrida badmintonni rivojlanishi, badmintonni "Barkamol avlod", "Universiada", "Xotin-qizlar spartakiadasi" va boshqa ko'pbosqichli ommaviy musobaqalar dasturlariga kiritilishi. Badmintonni O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o'ni. Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialog yondoshuv, muammoli ta'lim.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2; Q3;

Zamonaviy badmintonning dolzarb masalalari

O'tgan davr ichida badmintonni taraqqiyoti haqida ma'lumot, O'zbekistonda badminton bilan shug'ullanuvchilarning soni, respublikada badminton bo'yicha oliy ma'lumotli mutaxassislarining soni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trenerlar, mutaxassis olimlar, xizmat ko'rsatgan sport ustalari, sport ustalari, yuqori toifaga ega hakamlar. Badmintonga mo'ljallangan ochiq va yopiq sport inshootlari.

O'yin texnikasi, taktikasi, musobaqa qoidasida ro'y bergan so'nggi o'zgarishlar. Badmintonga oid zamonaviy anjom uskuna va moslamalar.

Badminton nazariyasi va uslubiyatini takomillashtirish hamda O'zbekiston badmintonni rivojlantirish, uni kelajak istiqbolini munosib darajada ta'minlashning yo'llari va tadbirlari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialog yondoshuv, muammoli ta'lim.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2; Q3;

Musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyati

Hozirgi kunda amaliyotda qo'llanilayotgan musobaqa qoidasini umumiy tafsiloti. Musobaqa qoidasini evolyutsion o'zgarishi va uni o'yin texnikasi va taktikasini rivojlanishiga ta'siri. Maydon, raketka, to'r va ustunlarning o'lchamlari, volanning og'irligi. Volanni o'yinga kiritilishi, zarbalar berilishi, hisobni olib borilishi haqida tushuncha. Birinchi, yordamchi va chiziq hakamlarining funksional faoliyatlari. Hakamlik qilish uslubiyati.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialog yondoshuv, muammoli ta'lim.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2; Q3;

O'yin texnikasi va klassifikatsiyasi

"Texnika" atamasi haqida etimologik va entsiklopedik tushuncha. Sport texnikasining umumiy asoslari.

O'yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. "Texnika"ni sportchining jismoniy va ruhiy sifatleri bilan bog'liqligi. O'yin malakalarini texnik jihatdan qism (faza)lardan iboratligi va ularni pedagogik ahamiyati. Atamalar. O'yin malakalarini texnik jihatdan turkumlarga bo'linishi.

O'yin malakalari texnikasining tafsiloti (volanni o'yinga kiritish, zarba berish, qabul qilish va h.k), ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va aerodinamik xususiyatlari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialog yondoshuv, muammoli ta'lim.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2; Q3;

O'yin taktikasi va klassifikatsiyasi

Sport taktikasining umumiy asoslari. "Taktika" atamasi haqida etimologik va entsiklopedik tushuncha.

Taktikaning vositalari va usullari; yakkama-yakka va juftlik o'yinlarida taktikaning o'ni. O'yinda qo'llaniladigan taktik prinsiplar: bosh va yagona istiqbolga qaratilgan yo'nalish, faollik,

ko'p qirrali va keng qamrovli o'yin, o'zgaruvchanlik vaziyatini tug'dirish, favqulodda o'yin vaziyati. Taktika va uning klassifikatsiyasi, hujum, himoya va qayta hujumda qo'llaniladigan taktik usullar. O'yin taktikasining shakllari: sekin-astalik hujum, tezkor hujum, kombinatsion hujum va ularga qarshi harakatlar taktikasi, hulqiy taktik harakatlar: raqibga ruhiy hujum qilish, raqibni adashtirish, o'z kamchiligini berkitish.

Badmintonchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o'rni va ahamiyati. Taktikani badmintonchining jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog'liqligi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialog yondoshuv, muammoli ta'lim.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2; Q3;

1-bosqich "Badminton nazariyasi va uslubiyati" fani bo'yicha ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarining kalendar tematik rejasi

<i>No</i>	<i>Mavzular nomi</i>	<i>Soat</i>	<i>Mashg'ulot shakli</i>	<i>Reyting kontrol</i>
1	Fanga kirish.	2	ma'ruza	
2	Badmintonning paydo bo'lishi O'zbekiston badminton federatsiyasi	2	ma'ruza	
3	Fanga kirish. Badminton tarixi.	2	seminar	Joriy nazorat
4	Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) o'ziga xos jihatlari	2	ma'ruza	
5-6	Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) o'ziga xos jihatlari. Erkin xarakatlarni boshqarish nazariyasi asoslari	4	amaliy	
7-8	Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) o'ziga xos jihatlari. Xarakat (jismoniy) qobiliyatlarining shakllanishi.	4	amaliy	
9-10	Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) o'ziga xos jihatlari. Xarakat qobiliyatlarini rivojlantirish ifodalari.	4	amaliy	
11	Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uslublari. Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati bo'yicha tavsiyalar	2	amaliy	
12-13	Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) o'ziga xos jihatlari. Badmintonchining jismoniy tayyorgarlik.	4	seminar	Joriy nazorat
14-15	Badminton texnikasini tasniflash asoslari	4	ma'ruza	
16-18	Volanni o'yinga kiritish Ososiy stoyka	6	amaliy	
19-21	Raketkani ganday ushlash kerak.	6	amaliy	
22-23	Volanni o'yinga kiritish	4	amaliy	
24-25	O'ngdan va chapdan zarbalar	4	amaliy	
26-28	Badminton texnikasini tasniflash asoslari. Raketkani ganday ushlash kerak. Volanni o'yinga kiritish. Zarbalarining tasniflanishi. Ososiy stoyka. O'ngdan zarbalar. Oraliq nazorat.	6	seminar	Oraliq nazorat

29	Badminton bo'yicha musobaqalarni o'tkazish va o'yin qoidalari.	2	ma'ruza	
30-31	Oshirma. Yakkalik bahslar. Juftlik bahslar	4	amaliy	
32	Badminton bo'yicha musobaqalarni o'tkazish va o'yin qoidalari. Qoida buzilishi	2	seminar	Joriy nazorat
33-34	Taktika va o'yin tayyorgarligi	4	ma'ruza	
35-36	Umumiy tizimli tayyorgarlikda taktik tayyorgarlikning o'rni	4	amaliy	
37-39	Juftlik o'yinlar taktikasi	6	amaliy	
40-42	Yakkalik o'yinlari taktikasi	6	amaliy	
43	Taktik tayyorgarlikning metodlari va vositalari.	2	seminar	Joriy nazorat
44	Badmintonchilarning o'yin tayyorgarliklari.	2	ma'ruza	
45-47	Badmintonchilarning o'yin tayyorgarliklari	6	amaliy	
48-49	Badmintonchilarning sport tayyorgarliklarining	4	amaliy	
50	Badmintonchilarning o'yin tayyorgarliklari. Oraliq nazorat	2	seminar	Oraliq nazorat
51	Mashg'ulotning nazariy asoslari	2	ma'ruza	
52-53	Mashg'ulot tamoyillari. Ko'pyillik mashg'ulot va uning asosiy bosqichlari. Sport mashg'ulotlarining bosqichlanishi	4	amaliy	
54	Sport mashg'ulotlarining katta va o'rtacha sikllari	2	seminar	
Jami		108		

Amaliy mashg'ulotlarning taxminiy ro'yxati

1. Holat va harakatlanish, badminton raketkasini ushlab usullari. Volanni raketka bilan vertikal yo'nalishda ketma-ket urish.
2. Uchib kelayotgan volanga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi.
3. Volanga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi.
4. Qisqa zarba berish texnikasi.
5. Maydon ortiga zarba berish texnikasi.
6. Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasi.
7. Burama zarba berish texnikasi.
8. Yassi zarba berish texnikasi.
9. Kasma zarba berish texnikasi.
10. Volan kiritish texnikasi.
11. To'r oldida o'ynash texnikasi.
12. Maydon ortiga zarba berish taktikasi.
13. Maydonning o'ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi.
14. Maydon oldida o'ynash taktikasi.
15. To'r oldida o'ynash taktikasi.
16. Volan o'yinga kiritgandan so'ng tezda to'r oldiga chiqib kombinatsion hujum taktikasini qo'lash.

17. O`z tomonidan volan kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi.
18. Raqib tomonidan volan kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi.
19. To`r oldida va maydon ortida sherik bilan o`ynash taktikasi.

Amaliy mashg`ulotlarini tashkil etish bo`yicha tavsiyalar

Amaliy mashg`ulotlari o`yin texnikasi va taktikasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, kasbiy-pedagogik malaka va ko`nikmalarni shakllantirish hamda nazariy va amaliy bilimlarni mukammal o`zlashtirishga qaratilgan.

Amaliy va seminar mashg`ulotlarning taxminiy tavsiya etiladigan mavzulari:

Seminar mashg`ulotlari:

1. Badmintonning tarixi, bugungi holati va istiqboli.
2. O`yin texnikasi va taktikasi, ularni tasnifi.
3. Musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish uslubiyati.
4. O`yin texnikasi va taktikasiga dastlabki o`rgatish uslubiyati.
5. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyati.
6. Hujum, volanni qabul qilish va qayta (kontr) hujum qilish texnikasiga o`rgatish uslubiyati.
7. Badminton sport turi bilan shug`ullanuvchi sportchilar tayyorlashning umumiy asoslari.
8. Tanlov va sport zahiralarini tayyorlash.
9. Rejalashtirish va pedagogik nazorat asoslari.
10. Badminton sport turi bilan shug`ullanuvchilar tayyorlash jarayonini boshqarish.
11. Psixologik tayyorgarlik va psixologik sifatlarni rivojlantirish.
12. Musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish.
13. Boshlang`ich, o`quv-trenirovka, sport mahoratini takomillashtirish guruhlarini bilan ishlash xususiyatlari.
14. Talabalarni o`quv-ilmiy va ilmiy-tadqiqot ishlari.

Labaratoriya ishlarini tashkil etish bo`yicha ko`rsatmalar

Fan bo`yicha laboratoriya ishlari o`quv rejada ko`zda tutilmagan

Kurs ishini tashkil etish bo`yicha ko`rsatmalar

Fan bo`yicha kurs ishi o`quv rejada ko`zda tutilmagan

Mustaqil ta`limning shakli va mazmuni.

Talabalarning mustaqil ta`limi dastur materiallarini o`zlashtirishga qaratiladi. Talabalar darsdan tashqari vaqtlarda (uyda, kutubxonada, uslubiy xonalarda, o`quv-trenirovka yig`inlarida) dastur bo`yicha tavsiya etilgan adabiyotlar ustida mustaqil ishlaydi, mashqlar majmualarini tuzadi, seminar mashg`ulotlariga tayyorlanadi, o`quv amaliyotiga oid materiallarni o`rganadi.

Talabalar dastur doirasida rejalashtirilgan mashg`ulotlar hajmi va mavzulari bo`yicha o`z bilimlari, malakalari va ko`nikmalarini takomillashtirib boradi. Mazkur jarayonda ularga quyidagi vazifalarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

1. O`zbekistonda va jahonda badmintonni rivojlanish tarixi, o`yin texnikasi va taktikasi asoslari, ularning klassifikatsiyasi, o`yin malakalariga dastlabki o`rgatish uslubiyati, badminton mashg`ulotlariga bayonnoma tuzish, musobaqa qoidasi, sport trenirovkasining umumiy asoslari, rejalashtirish va pedagogik nazorat, sport tayyorgarligini boshqarish, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning nazariy asoslari kabi mavzularga oid ma`lumotlarni o`zlashtirish.

2. Badminton sport turi bilan shug'ullanuvchilarni tayyorlashga oid umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzish va ularni qo'llash texnologiyasini o'rganish. Badminton to'garaklarida mashg'ulotlarni o'tkazish va bu jarayonda "oddiydan murakkablikka", "o'tilgandan o'tilmaganga" (mavzu mazmuni jihatidan) "xususiylikdan umumiylikka" kabi didaktik printsiplarni qo'llash ko'nikmalariga ega bo'lish.

3. Turli yosh va qatlamga xos aholi o'rtasida badmintonni ommalashtirishning siyosiy va ijtimoiy ahamiyatini yorituvchi ma'lumotlarni o'zlashtirish.

1-bosqich "Badminton nazariyasi va uslubiyati" fani bo'yicha mustaqil ta'lim shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan.

Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar, amaliy mashg'ulotlarda esa badminton kortlarida mashg'ulotlar olib boradilar. Mashg'ulotlardan tashqari talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi, uy vazifa sifatida berilgan vazifalarni bajaradilar. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydilar hamda mavzu bo'yicha testlar yechadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlarni yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar volanlash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

"Badminton nazariyasi va uslubiyati" fanidan 4-bosqich uchun mustaqil ish majmuasi fanning barcha mavzularini qamrab olgan va quyidagi 11 ta katta mavzu ko'rinishida shakllantirilgan.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ta'lim mavzulari:

1. O'zbekistonda va jahonda badmintonni rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi asoslari, ularning klassifikatsiyasi, o'yin malakalariga dastlabki o'rgatish uslubiyati, badminton mashg'ulotlariga bayonnoma tuzish, musobaqa qoidasi, sport trenirovkasining umumiy asoslari, rejalashtirish va pedagogik nazorat, sport tayyorgarligini boshqarish, jismoniy va psixologik tayyorgarlik asoslari kabi mavzularga oid ma'lumotlarni o'zlashtirish.

2. Badminton sport turi bilan shug'ullanuvchilarni tayyorlashga oid umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzish va ularni qo'llash texnologiyasini o'rganish. Badminton to'garaklarida mashg'ulotlarni o'tkazish va bu jarayonda "oddiydan murakkablikka", "o'tilgandan o'tilmaganga" (mavzu mazmuni jihatidan) "xususiylikdan umumiylikka" kabi didaktik prinsiplarni qo'llash ko'nikmalariga ega bo'lish.

3. Turli yosh va qatlamga xos aholi o'rtasida badmintonni ommalashtirishning siyosiy va ijtimoiy ahamiyatini yorituvchi ma'lumotlarni o'zlashtirish.

Talabalarning mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

<i>№</i>	<i>Mustaqil ta'lim mavzulari</i>	<i>Berilgan topshiriqlar</i>	<i>Hajmi (soatda)</i>
1	Fanga kirish	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
2	Badmintonni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
3	Zamonaviy badmintonning dolzarb masalalari	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
4	Musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyati	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
5	O'yin texnikasi va klassifikatsiyasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
6	O'yin taktikasi va klassifikatsiyasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
7	Holat va harakatlanish, badminton raketkasini ushlab usullari. Volanni raketka bilan vertikal yo'nalishda ketma-ket urish	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
8	Uchib kelayotgan volanga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
9	Yerdan volanga o'ng va chap tomondan zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
10	Qisqa zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
11	Maydon ortiga zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
12	Boshdan yuqoridan zarba berish (smesh) texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
13	Burama zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
14	Yassi zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
15	Kesma zarba berish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
16	Volan kiritish texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
17	To'r oldida o'ynash texnikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	4
18	Maydon ortiga zarba berish taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
19	Maydonning o'ng va chap tomonlariga zarba berish taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2

20	Maydon oldida o`ynash taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
21	To`r oldida o`ynash taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
22	Volan o`yinga kiritgandan so`ng tezda to`r oldiga chiqib kombinatsion hujum taktikasini qo`llash	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
23	O`z tomonidan volan kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
24	Raqib tomonidan volan kiritilganda sherik bilan o`ynash taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
25	Badmintonning tarixi, bugungi holati va istiqboli	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
26	O`yin texnikasi va taktikasi, ularni tasnifi	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
27	Musobaqa qoidasi va hakamlik qilish uslubiyati	Individual topshiriqlarni bajarish.	2
Hammasi:			74

Dasturning informatsion-uslubiy ta`minoti

Ma`ruza va seminar mashg`ulotlarni o`tkazishda quyidagi informasion manbalar, ko`rgazmali qurollar va texnik vositalardan foydalaniladi:

- jadvallar, diagrammalar, harakat texnikasini ijro etish tartibini namoyish etuvchi plakatlar;
- o`yin texnikasi klassifikasion mohiyatini aks ettiruvchi stendlar;
- ma`ruzalar mavzulari bo`yicha turli chastotada namoyish etiladigan videofilmlar, o`yin maydonchasi maketi va unda o`yin vaziyatlarini qo`llash uchun foydalaniladigan “fishka” (dona)lar;
- turli jismoniy sifat va harakat reaksiyalarini baholashda qo`llaniladigan o`lchov asboblari (RDO, xronometr, dinamometr, spirometr, test mashqlari va h.).

I-bosqich “Badminton nazariyasi va uslubiyati” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezonlari.

“Badminton nazariyasi va uslubiyati” fani bo`yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma`lumotlar fan bo`yicha birinchi mashg`ulotda talabalarga e`lon qilinadi.

Fan bo`yicha talabalarining bilim saviyasi va o`zlashtirish darajasining Davlat ta`lim standartlariga muvofiqligini ta`minlash uchun quyidagi nazorat turlari o`tkaziladi:

- ***Joriy nazorat (JN)*** – talabaning fan mavzulari bo`yicha bilim va amaliy ko`nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning hususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg`ulotlarda amalda texnik-taktik, jismoniy tayyorgarliklari bo`yicha nazorat test meyorlarini qabul qilish, og`zaki so`rov, test o`tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollektiv, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o`tkazilishi mumkin;

- ***Oraliq nazorat (ON)*** – semestr davomida o`quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o`z ichiga olgan) bo`limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko`nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o`tkaziladi va shakli (yozma, og`zaki, test va hokazo) o`quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

- **Yakuniy nazorat (YaN)** – semestr yakunida muayyan fan bo`yicha nazariy bilim va amaliy ko`nikmalarni talabalar tomonidan o`zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan “Yozma ish” shaklida o`tkaziladi.

ON o`tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o`rganib boriladi va uni o`tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda On qayta o`tkaziladi.

Oliy ta`lim muassasasi rahbarining buyrug`i bilan ichki nazorat va monitoring bo`limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida YaN ni o`tkazish jarayoni muntazam ravishda o`rganib boriladi va uni o`tkazish tartiblari buzilgan hollarda, YaN natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda YaN qayta o`tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko`nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo`yicha o`zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

“Badminton nazariyasi va uslubi” fani bo`yicha talabalarining semestr davomidagi o`zlashtirish ko`rsatkichi 100 ballik baholash turlari bo`yicha quyidagicha taqsimlanadi:

Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

Ball	Baho	Talabalarining bilim darajasi
86-100	A`lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo`llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo`lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo`llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo`lish.
56-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo`lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo`lmaslik. Bilmaslik.

- Fan bo`yicha saralash bali 56 ballni tashkil etadi. Talabaning saralash balidan past bo`lgan o`zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

- Talabalarining o`quv fani bo`yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

- Talabaning fan bo`yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi:

bu yerda: V-semestrda fanga ajratilgan umumiy o`quv yuklamasi (soatlarda); O`-fan bo`yicha o`zlashtirish darajasi (ballarda).

- Fan bo`yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball volanlagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

- Joriy JN va oraliq ON turlari bo`yicha 56 ball va undan yuqori balni volanlagan talaba fanni o`zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo`yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo`l qo`yiladi.

- Talabaning semestr davomida fan bo`yicha volanlagan umumiy bali har bir nazoart turidan belgilangan qoidalarga muvofiq volanlagan ballari yig`indisiga teng.

- ON va YaN turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o`tkaziladi. YaN semestrning oxirgi 2 haftasi mobaynida o`tkaziladi.

- JN va ON nazoratlarda saralash bilidan kam ball volanlagan va uzrli sabablarga ko`ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so`nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo`lgan muddat beriladi.

- Talabaning semestrda JN va ON turlari bo'yicha volanlagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 56 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha volanlagan ballari yig'indisi 55 baldan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

- Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

- Apellyasiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

- Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra mudiri, o'quv bo'limi hamda ichki nazorat qilinadi.

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida belgilangan bo'lsa, u holda yakuniy nazorat 30 ballik "Yozma ish" variantlari asosida o'tkaziladi.

ME`YOR TALABLARI
Reyting-nazorati asosida talabalar bilimini tekshirish
2-semestr

Nazorat turi		Mavzu	Ball			№
Joriy nazorat	1	Fanga kirish. Badminton tarixi. Badmintonning paydo bo'lishi. O'zbekiston badminton federatsiyasi.	3	4	6	3
	2	Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) o'ziga xos jihatlari. Badmintonchining jismoniy tayyorgarlik.	4	5	6	13
	3	Badminton bo'yicha musobaqalarni o'tkazish va o'yin qoidalari. Qoida buzilishi	3	4	6	32
	4	Taktik tayyorgarlikning metodlari va vositalari.	4	6	7	43
	5	Mustaqil ta'lim	6	8	10	
Jami:			20	27	35	
Oraliq nazorat	1	Badminton texnikasini tasniflash asoslari. Test	9	13	17	28
	2	Badmintonchilarning o'yin tayyorgarliklari. Test	10	14	18	50
Jami:			19	27	35	
Jami:			39	54	70	
Yakuniy nazorat	Yakuniy nazorat (yozma ish)		0-30			
Jami:			55-70	71-85	86-100	

Talabalar tomonidan volanlangan ballar quyidagicha baholanadi:

Qoniqarli – 56-70 ball

Yaxshi – 71-85 ball

A`lo – 86-100 ball

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yhati

Asosiy adabiyotlar:

5. John Edwards. Badminton. Technique, tactics, training. UK- 2014 16 b.
6. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Ф и С, 2000. – 159 с.
7. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практик. 2012 -87b.

Qo'shimcha adabiyotlar

3. Марков Д.М. Бадминтон- 2001.
4. Рыбаков Д.Л., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М., ФиС, 2000.

Internet saytlari

1. www.ziyonet.uz
2. www.badminton.ru
3. www.badminton.uz
4. www.study.ru
5. www.edu.uz
6. www.lexus.uz

MA'RUZA № 1

MAVZU: «FANGA KIRISH»

Reja:

- *Fanga kirish*
- *Fanning maqsad va vazifalari*
- *Fan bo'yicha talabalarning tasavvur, bilim, ko'nikma va malakalariga qo'yiladigan talablar*
- *Mustaqil ta'limning shakli va mazmuni.*

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topayotgani ushbu soha bo'yicha kadrlar tanlash, o'qitish va tayyorlash sifatini oshirish masalasini muhim strategik jarayonga aylantirmoqda. Mazkur jarayonlarni amalga oshirishda "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlar hamda shu sohani rivojlantirish bo'yicha yurtboshimiz tomonidan qabul qilingan Farmonlar va hukumat qarorlarida qayd etilgan dolzarb vazifalarga asoslanish o'ta zarur shartlardan biridir.

Malakali raqobatbardosh kadrlar tayyorlash ustuvor jihatdan zamon talablariga mos ta'lim standartlari va o'quv dasturlarini yaratish, shakllantirish hamda ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan keng foydalanish choralariga bevosita bog'liqdir.

Mazkur o'quv dasturi doirasida talabalar O'zbekistonda va Jahonda badmintonni

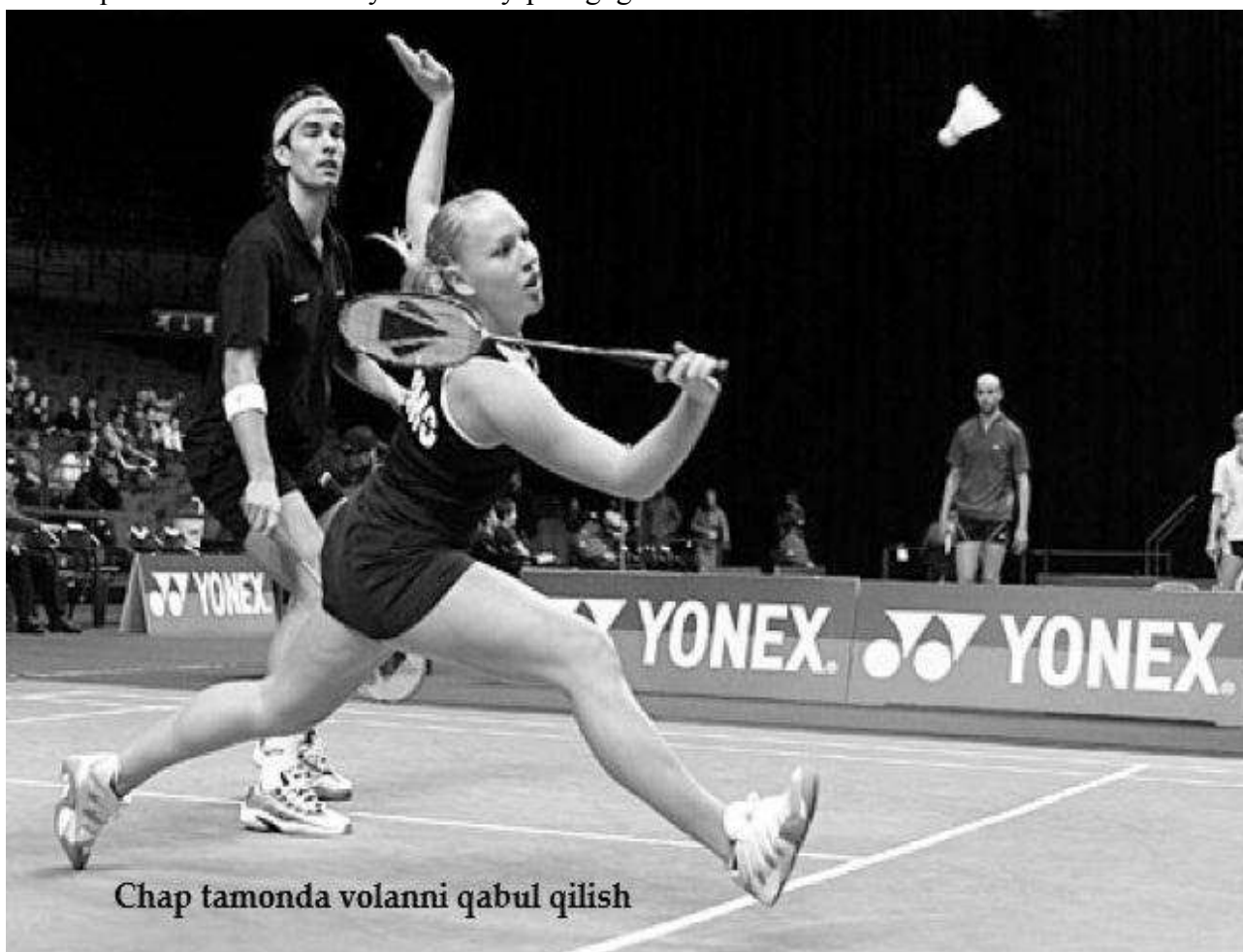


rivojlanishi, badmintonga o'rgatish (o'qitish) nazariyasi va uslubiyati, badmintonchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha yetarli va zarur bilim oladi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan badminton bo'yicha o'qituvchilik, trenerlik va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtiradilar, badminton bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini yuritish malakalarini shakllantiradi. Dastur materiallarini o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-madaniy xislatlarini shakllanishiga, ularni tanlangan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantiradi, yetuk mutaxassis va shaxsga xos xislatlarini shakllantiradi, trenerlik va tashkilotchilik faoliyatiga ijodiy yondoshish faolligini jadallashtiradi.

Fanning maqsad va vazifalari

Fanning maqsadi - badminton nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar berish, ularning kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Mazkur fanning vazifasi – badmintonga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish, bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun zarur bo'lgan kasbiy maxoratlarini ta'minlash, badmintonning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish asoslarini, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish, sportchilarni tayyorgarlik xolatlarini nazorat qilish, sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha ilmiy-pedagogik bilimlar berishdan iborat.



Fan bo'yicha talabalarning tasavvur, bilim, ko'nikma va malakalariga qo'yiladigan talablar

“Badminton nazariyasi va uslubiyati” o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida badminton sport turning o'rni, badminton sport turi bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning funktsiyalari texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi jismoniy sifatlarni rivojlantirishni vosita va usullari texnika va taktikani rivojlantirish vosita va usullari o'quv-mashg'ulot va musobaqalarda psixologik tayyorgarlik yillik va istiqbolli rejalashtirish sport turiga dastlabki tanlovni o'tkazish **haqida tasavvurga ega bo'lishi;**

- badminton sport turining jismoniy tarbiya tizimidagi ahamiyati, sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarixi; mashg'ulot jarayonining tuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni **me'yorlash talablarini bilishi kerak;**

- badminton texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish; badminton bo'yicha turli lavozimlarda xakamlik qilish, badminton sport turida ilmiy-tadqiqot ishlarni olib borish; badminton sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish, badminton sport turiga sportchilarni saralash **ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;**¹

- mashg'ulot jarayonini va musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish; mashg'ulot yuklamalarni optimal rejalashtirish; sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, badmintonda modellashtirish va bashorat qilish **malakalariga ega bo'lishi kerak.**

Mustaqil ta'limning shakli va mazmuni.

Talabalarning mustaqil ta'limi dastur materiallarini o'zlashtirishga qaratiladi. Talabalar darsdan tashqari vaqtlarda (uyda, kutubxonada, uslubiy xonalarda, o'quv-trenirovka yig'inlarida) dastur bo'yicha tavsiya etilgan adabiyotlar ustida mustaqil ishlaydi, mashqlar majmualarini tuzadi, seminar mashg'ulotlariga tayyorlanadi, o'quv amaliyotiga oid materiallarni o'rganadi.

Talabalar dastur doirasida rejalashtirilgan mashg'ulotlar hajmi va mavzulari bo'yicha o'z bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirib boradi. Mazkur jarayonda ularga quyidagi vazifalarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

1. O'zbekistonda va jahonda badmintonni rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi asoslari, ularning klassifikatsiyasi, o'yin malakalariga dastlabki o'rgatish uslubiyati, badminton mashg'ulotlariga bayonnoma tuzish, musobaqa qoidasi, sport trenirovkasining umumiy asoslari, rejalashtirish va pedagogik nazorat, sport tayyorgarligini boshqarish, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning nazariy asoslari kabi mavzularga oid ma'lumotlarni o'zlashtirish.

2. Badminton sport turi bilan shug'ullanuvchilarni tayyorlashga oid umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzish va ularni qo'llash texnologiyasini o'rganish. Badminton to'garaklarida mashg'ulotlarni o'tkazish va bu jarayonda “oddiydan murakkablikka”, “o'tilgandan o'tilmaganga” (mavzu mazmuni jihatidan) “xususiylikdan umumiylikka” kabi didaktik printsiplarni qo'llash ko'nikmalariga ega bo'lish.

3. Turli yosh va qatlamga xos aholi o'rtasida badmintonni ommalashtirishning siyosiy va ijtimoiy ahamiyatini yorituvchi ma'lumotlarni o'zlashtirish.

¹ John Edwards – *Badminton. Technique, tactics, training.* The Crowood Press Ltd 2014.

1-bosqich “Badminton nazariyasi va uslubiyati” fani bo`yicha mustaqil ta`lim shu fanni o`rganish jarayonining tarkibiy qismi bo`lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to`la ta`minlangan.

Talabalar auditoriya mashg`ulotlarida professor-o`qituvchilarning ma`ruzasini tinglaydilar, amaliy mashg`ulotlarda esa badminton kortlarida mashg`ulotlar olib boradilar. Mashg`ulotlardan tashqari talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi, uy vazifa sifatida berilgan vazifalarni bajaradilar. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o`rganish maqsadida qo`shimcha adabiyotlarni o`qib referatlar tayyorlaydilar hamda mavzu bo`yicha testlar yechadi. Mustaqil ta`lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo`shimcha darslik va adabiyotlarni yangi bilimlarni mustaqil o`rganish, kerakli ma`lumotlarni izlash va ularni topish yo`llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma`lumotlar volanlash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to`garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma`ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikralash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta`limsiz o`quv faoliyati samarali bo`lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg`ulot olib boruvchi o`qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o`zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma`ruza darslarini olib boruvchi o`qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

“Badminton nazariyasi va uslubiyati” fanidan 4-bosqich uchun mustaqil ish majmuasi fanning barcha mavzularini qamrab olgan va quyidagi 11 ta katta mavzu ko`rinishida shakllantirilgan.



Raketkani tashqi tomon bilan volani o`yinga kiritish

Adabiyot:

1. John Edwards – *Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.*
2. Bernd-Volker Brahm – *Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014*
3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// ОАО «Первая образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012.
4. Смирнов Ю.Н. – Бадминтон. Учебник для института физической культуры. «Физкультура и спорт»
5. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. – *Игра бадминтон. Москва 2009.*

Maruza №2.

Mavzu: «Badminton sport turining kelib chiqish tarixi»

Reja:

- *Badmintonning paydo bo'lishi*
- *O'zbekiston badminton federatsiyasi*

Kalit so'zlar: badminton tarixi, badmintonning paydo bo'lishi, zamonaviy badminton, Tomas kubogi, Uber kubogi, O'zbekiston badminton federatsiyasi.

Badmintonning paydo bo'lishi



Badminton – qadimgi o'yin bo'lib, uning kelib chiqishi haqida ko'plab manbalar mavjud. Qadimgi Yunoniston, Yaponiya, Hindiston va hattoki Afrika halqlari rivoyatlariga ko'ra, ikkki ming yil ilgari katta yoshlilar va bolalar volan o'ynagan. Eng qadimgi “Uchadigan par” o'yini Xitoyda milodiy 1000 yil avval paydo bo'lgan.

Yaponiyada bu o'yin “oyabane” nomi bilan tarqalgan va g'ozning bir nechta patidan va quritilgan sakura mevasidpn tayyorlangan “volan”ni yog'och raketkalar yordamida oshirishdan iborat bo'lgan (rasm – 3). Viktor Gyugo va I.F.Shiller asarlaridan

Yevropada XVI asrlarda volan o'yini mavjud bo'lgani haqida bilib olish mumkin. Fransiyada bunday o'yin “je-de-pom” (olma o'yini) deb atalgan. Angliyaning o'rta asrlariga oid o'yma sur'atlarda bir-biriga volan oshirayotgan dehqonlar tasvirlangan.

1650-yilda Shvesiya qirolichasi Kristina Stokgolmda Royal Palas saroyi (qirolik saroyi) yaqinida o'z ayonlari va boshqa davlatlardan kelgan mehmonlar bilan “par to'pi” o'yini uchun ko'rt qurdirgan (rasm – 1). Bugungi kunda Shqyesiya poytahtida saqlanib qolgan bu kort Cherkov mulki



Rasmi - 2

hisoblanadi. 19 asrda Angliyada volan o'yini Gersok Bofort oilasida ommalashgan.

Gersok Badminton uyushmasi homiysi (rasm – 2). Front Xoll egasi bo'lgan. Front Xollda hozir ham qadimgi raketka va volanlar koleksiyasi bor.²

1860-yilda Isaak Sprat dastlabki qoidalar qayd etilgan badminton haqidagi kitobni chop etgan.

Zamonaviy badminton o'yini esa Hindistondan kelib chiqqan. Bu o'yin Hindistonda "Pune" yoki

"roopa" deb atalgan.

Ushbu o'yinga qiziqib qolgan Hindistonda xizmat qilgan ingliz ofiserlari 1872 yilda o'z vataniga qaytgach Glochestershir yaqinidagi badminton yerida volan o'yinini namoyish etdi. Aynan shu yil Angliyada "badminton" nomini olgan "volan" sport o'yini paydo bo'lgan yil deb ham hisoblanadi. 1875 yilda "Folkstaun" ofiyerlar badminton klubi tashkil topgan. Badminton uyushmasining dastlabki prezidenti palkovnik Dolbi asosini "Rune" "Roopa" o'yinlar tashkil qilagn. Yangi qoidalarni yaratishda ishtirok etdi. Ushbu qoidalarning ayrim bandlari hozirgacha saqlanib qolgan. Shuni aytish kerikki, turli joylarda, turli hajmdagi maydonlarda badminton o'ynashgan. Ayniqsa Gvilforddagi kort mashhur bo'lgan. Uning kattaligi (44x20 fut yoki 13,4012x6,096m) Badminton klubi tomonidan 1887 yilda e'lon qilinga o'yin qoidalari kiritilgan.

1889 yilning mart oyida badminton bo'yicha birinchi rasmiy turnir, 1899 yil 4-aprelda Londonda dastlabki angliya chempionati o'tkazilgan. Keyinchalik chempionatlar Angliyada ommalashib, badminton klublar soni ko'paydi. Badminton o'yini Birlashgan Qirollik va Yevropada keng tarqaldi. Mazku sport o'yini yanada ommalashib volan ishlab chiqari ko'paytirildi. Volan ishlab chiqarish uchun dastlabki patent Angliyada 1898 yil miss Enn Jeksonga berilgan.

² John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014. (14)



Rasm - 3

THE SHIP'S PLAYING AT HOME LAST YEAR'S GAME

Badminton nafaqat Angliyada balki uning ko'plab mustamlaka yerlarida ham tarqaldi. 1934 yil 5-iyulda Xalqaro Badminton Federatsiyasini (IBF) tashkil qilgan aksariyat davlatlar sobiq britaniya imperiyasi tarkibiga kirgan. Hozir Federatsiyaga 100dan ortiq mamlakat a'zo. International Badminton Federation turli musobaqalarni o'tkazmoqda (rasm – 4). Ular orasida erkaklar milliy jamoalari o'rtasida Tomas kubogi (IBFning sobiq prezidenti nomidagi) va ayollar milliy jamoalari o'rtasida Uber kubogi (IBFning taniqli arbobi nomidagi) bellashuvlar asosiy hisoblanadi.³

Tomas kubogi 1948 –yilda buyon 3 yilda 1 marta o'tkazib kelinmoqda. Dastlabki o'yinlar to'rtta – Amerika, Avstraliya-Osiyo, Osiyo va Yevropa hududlarida o'tkaziladi. Xududlarda g'olib bo'lganlar turnirda o'zaro kuch sinashib, unda g'olib nomi aniqlanadi. G'olib esa ushbu musobaqaning avvalgi g'olibi bilan uchrashadi.



Rasm-4

³ John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.(21)

Uber kubogi bellashuvlari 1956-yildan buyon 3 yilda 1 marta o'tkaziladi. 1968 – yilda buyon ikki yilda bir marta shaxsiy Yevropa chempionati, 1972 yildan buyon esa Yevropa jamoa chempionati o'tkazib kelinmoqda. Jaoma uchrashuvlarida milliy terma jamoalar besh o'yin –erkaklar yakkalik bahsi, ayollar yakkalik bahsi, erkaklar juftligi, ayollar juftligi va aralash juftlik bahsini o'tkazadi. Xalqaro Federasiya boshqa ko'plab rasmiy shaxsiy turnirlarni ham o'tkazadi. So'nggi vaqtda norasmiy jahon birinchiligi bo'lgan Angliya ochiq birinchiligi ular orasida asosiy hisoblangan. Angliya ochiq birinchiligi ilk bor 1899 yilda tashkil etilgan.

Dastlabki rasmiy Jahon chempionati 1977 yilda Malmada (Shvesiya) bo'lib o'tgan.

Badminton 1992 yil olimpiya o'yinlari dastruiga rasman kiritilib, sportning olimpiya turi deb e'lon qilingan.

O'zbekiston badminton federatsiyasi



Mustaqillik yillarida O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohalarida sezilarli darajadagi yutuqlarga erishildi, shu bilan bir qatorda milliy sport turlari bilan birgalikda xalqaro sport turlarini ham rivojlantirishga katta e'tibor qaratildi. O'zbekistonda badminton sport turini kelajakda yanada shakllantirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini tadbiq etish va sport masterlik darajasini oshirish maqsadlarida 2011-yil 26-avgustda O'zbekiston badminton federatsiyani tashkil etildi (rasm-5). O'sha yilning sentabr oyida bizning milliy federatsiyamiz butunjahon badminton federatsiyasi va Osiyo badminton federatsiyasining a'zosiga aylandi. Qisqa fursat mobaynida poytaxtda va boshqa viloyatlarda badminton bilan shug'ullanish uchun bir qator

bazalar va sport markazlari tashkil etildi. 2014-yilda Toshkentda badminton bo'yicha yangi, zamonaviy sport kompleksi qurib bitkaziladi. Andijon, Buxoro, Jizzax, Qashqadaryo, Namangan, Navoiy, Sirdaryo, Farg'ona, Xorazm viloyatlari va Toshkent shaharlaridagi badminton bazalarida yosh badmintonchilar yetishib kelishmoqda. Bugungi kunga kelib, respublikamizda 20 mingdan ortiq aholi doimiu tarzda badminton bilan shug'ullanib kelishmoqda, shulardan 10 nafari sport ustasi va 35 nafari esa sport ustaligiga nomzodlar hisoblanishadi. Yurtimiz badminton ustalarining asosiy maqsadlari mintaqaviy va xalqaro sport musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etish, shu bilan birgalikda yozda bo'lib o'tadigan yozgi olimpiada o'yinlariga yo'llanmani qo'lga kiritishdir.

Adabiyotlar:

1. John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.
2. Bernd-Volker Brahms – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014
3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// ОАО «Первая образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012.
4. Смирнов Ю.Н. – Бадминтон. Учебник для института физической культуры. «Физкультура и спорт»
5. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. – Игра бадминтон. Москва 2009.

MARUZA № 3

MAVZU: «UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING (UJT) O'ZIGA XOS JIHATLARI.»

Reja:

- *Xarakat ko'nikmasining paydo bo'lishi.*
- *Erkin xarakatlarni boshqarish nazariyasi asoslari*
- *Xarakat (jismoniy) qobiliyatlarining shakllanishi.*
- *Xarakat qobiliyatlarini rivojlantirish ifodalari.*
- *Skelet mushaklarining kuch qobiliyatlari*
- *Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati .*
- *Tezkorlik qobiliyatlari*
- *Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish usublari.*
- *Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati bo'yicha tavsiyalar.*



Sakrovchanlik mashqlari

Xarakat ko'nikmasining paydo bo'lishi.



Yugurish mashqlari

Sport mashg'ulotlarila hamma shug'ullanuvchilarni turli xarakatlarni bajarishga o'rgatishadi,

jismoniy sifatlarni va har taraflama o'z xarakatlarini boshqarishni rivojlantirishadi .

Xarakatni tejamli va tez bajarish uchun ma'lum xarakat bajarish texnikasi talab etiladi, u esa asta –sekin shakllanadi. Uning asosida:

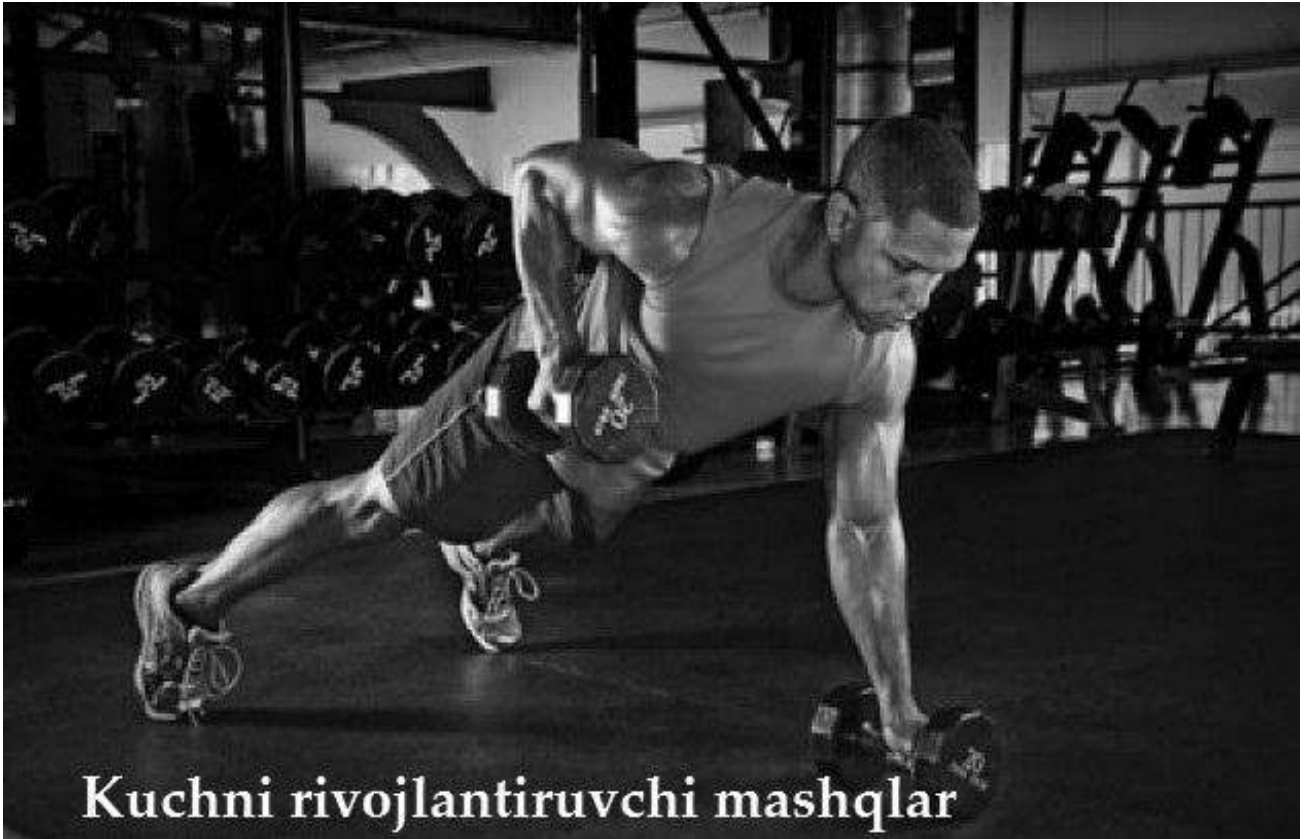
- xarakat texnikasi bilimi(minimum);
- xarakatlanish tajribasining mavjudligi;
- yetarlicha jismoniy tayyorlanganlik darajasi yotadi.

Xarakatni o'zlashtirish haqida ijodiy fikrlaganda uddalash shakllanadi, xarakat ko'nikmalarini ongli boshqarganda , bajarish texnikasi doimo takomillashib boradi.

Yangi va murakkab xarakat dasturlarini o'rganish jarayonida , ular faol fikrlash faoliyatini va kuchli e'tiborni talab etadi.

Xarakatlar ongli tarzda miyaning oxirgi (kortikal) tizimlari bilan boshqariladi, ular deyarli sezgir neyronlarning ma'lumotlariga bog'liq emas.Mashg'ulotlarda xarakatlarni ko'p bor takrorlash mobaynida , bajarilishning to'g'riligini atayin nazorat qilinsa, xarakatlarni boshqarishga , birinchi afferent neyronlar bilan chambarchas bog'liq –oraliq orqa miya ham qo'shiladi, xarakatlar yengillashib ,koordinasiya oshadi. Vaqti bilan kortikal(yetakchi daraja) tizimlar buziladi, xarakatlar koordinasiyasi ong doirasidan chiqib ketadi.Xarakatlarni boshqarish fon darajasiga o'tadi. Ko'p marta takrorlanganda murakkab xarakatning tashkil etuvchilari o'zlashtiriladi va o'zaro bog'lanadi. Bu asta –sekin asosiy elementlarni , koordinasion tarkibini avtomatlashtirishga va avtomatlashtirilgan xarakat ko'nikmalarining namoyon bo'lishiga olib keladi.

Xarakat ko'nikmasining shakllanish jarayoni qator qonunlarga mos holda kechadi:



Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar

1. Ko'nikma rivojlanishida o'zgarish tezligiga) – xarakat uddalamasidan o'tish (avtomatlashtirilgan ko'nikma bosqichida xarakatlarni o'zlashtirish) asta–sekin kechadi; b) – gohida boshlanishida tezroq (tezda ilibolishadi); v) – gohida uzoq vaqt ishlagandan keyin xarakatni egallay olish keskin yuz beradi.

2. "Ko'nikma" rivojlanishida "plato" (ushlanib qolishi) qonuni. Ushlanib qolish sababi organizmdagi individual moslashuvchanlik o'zgarishlari va tashqi ta'sir (mashg'ulot uslubi) tufayli yuz beradi.

3. Ko'nikmaning so'nish qonuni. Agar mashg'ulotlar to'xtatilsa, har qanday xarakat asta–sekin tezligi va sifatini yo'qotadi, bajarish paytida ishonchsizlik paydo bo'ladi, biroq butunlay yo'qoib ketmaydi, uni tiklash mumkin.

4. Rivojlanishda chegaraning yo'qlik qonuni, xarakat texnikasi ko'p yillik doimiy mashg'ulotlar natijasida takomillashishda davom etaveradi.

5. Xarakat ko'nikmasining ko'chish qonuni. Juda muhim jihat, ilgari o'rganilgan xarakatlar yangilarini o'zlashtirishni osonlashtiradi yoki yomon o'rnashib qolgan xarakat texnikasi maxoratning ortishiga to'sqinlik qiladi. Ko'pincha aytishadi, o'rgatish qayta o'rgatishdan oson. Ko'nikmalarning salbiy ta'sirini pasaytirish, hattoki yo'qotish mumkin, agarda murabbiy badmintonchiga asosiy tayanch nuqtalarni (ATN) to'g'ri aniqlab va ko'rsatib bersa, ularni ko'chirish kerak emas, o'quvchi esa ongli ravishda qayta ishlayveradi. Afsuski, eski texnik xatolarga ega eski odatlar charchaganda yoki stress holatlarida tez–tez namoyon bo'ladilar. Xarakatlarni avtomatik yuoshqarish sportchi ongini xarakatning mayda detallarini nazorat qilishdan ozod etadi va asosiy maqsadga yo'naltiradi, bu o'ta qo'zg'olish, toliqish va atrof muhitning o'zgarishi holatlarida juda muhim. Xarakat ko'nikmalarini ishonch bilan egallash ishonchlilikni, variativlikni va sportchining maqsadga erishishdagi qobiliyatini ko'rsatadi. Shuning uchun avvallari o'zlashtirilgan xarakatlarning koordinasiya ko'rinishlari asosida yuzaga kelgan xarakat ko'nikmalarini "ko'chirma" deb atashadi, xarakat faoliyatining keyingi takomillashish qobiliyati, ya'ni shug'ullanganlik rivojlanadi." Sportchi o'zlashtirishi kerak bo'lgan xarakat ko'nikma va uddalamalarning doirasi qanchalik keng bo'lsa, avvallari o'zlashtirilgan xarakat ko'nikmalarining takomillashi va yangilarining shakllanish imkoni shunchalik katta" (L.P. Matveyev 1977). Bo'lishi mumkin, faqat yuqori sport natijalaridagina murakkab xarakatlarni nazorat qilish tizimi namoyishi paydo bo'lmoqda, xarakatning neyro va

psixofiziologik mexanizmlari bilan boshqarish asab tizimining ayrim bo'limlarining tayyorlangan imkoniyatlariga mos tarzda amalga oshiriladi (N.A. Bernshteyn, 1991). Shu asnoda, xarakat uddalamalarining turli – tumanligi ijodiy fikrlash evaziga texnik takomillashishga, bajarilayotgan xarakatlarni va tasavvurni taxlil qyilishga olib keladi. Asosiy uddalamalarning biri – oddiy xarakatlarni murakkabroq xarakatlarga birlashtira olish, masalan, badmintonda kesilgan, burama, to'xtatib zarbalar berish va x.k.

Orqa miyadan kelayotgan komandalar ketma –ketligi va ushbu komandalarni xarakatlarni bajarishga jalb etish , xarakat dasturi sifatida qabul qilinishi mumkin (R.M. Enoqa, 2000).

Murabbiylarni (ayniqsa ,faoliyatini endi boshlaganlarni)e'tiborlarini,badmintonda o'rganilayotagan standart mashqlarni ko'p bora takrorlash yo'li bilan shartli reflekslarni shakllantirish faktoriga, tortish muhim. Ushbu uslub umumta'lim maktablaridagi passiv dars o'tishga o'xshab ketishi kerak emas.⁴ Texnik ustida ishlaganda doimo yodda tutish kepak, asab tizimi har takrorlashda mashqlarni o'zlashtirish ketma –ketligining rasional yo'lini xatolarning katto miqdoridan o'tib, ishlab chiqaradi va optimal qarorga keladi: xarakatning fikrlab bajariladigan qismi MAT ining oliy , xarakat qismi esa, quyi bo'limlari bilan boshqarish evaziga , bajariladi. Organizmning individual jihatlariga ko'ra, bajarilayotgan mashqlarning teskari bog'liqlik ichki va tashqi ma'lumotlari MAT da sportchida mavjud bo'lgan tasavvurlar , shakllanib ulgurgan texnik



Qadamma-qadam yugurish

usullar bilan solishtiriladi,xarakat ko'nikmalarini o'zlashtirish ustida ishlash davomiyligi ana shunga, bog'liq.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, fikrlash tasavvurlari asab tizimiga xuddi real voqyea sifatida ta'sir etadi, mana nima, uchun o'ziga go'yo tashqaridan qarash, muhim. Badmintondagi har qanday murakkab xarakatni bajarishda , sportchini fikrlashga , dastlabki holatdan (tan,qo'llar, oyoqlar,raketka) birinchi xarakatdan boshlab, zarbani ijrosini hayolda tasavvur etishga va samarasini baholashga o'rgatish kerak.

⁴ John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014

Erkin xarakatlarni boshqarish nazariyasi asoslari

Sportchi xarakatlarining biomexanikasini avvalgi o'rganish va tushunish, fiziologik va ruxiy jarayonlardan ajralgan holda, mexanika nuqtai –nazaridan, xarakatlarni boshqarish nazariyasi rivojlanishini sezilarli tormozladi. N.A. Bernshteyn ishlaridan keyin, yangi konsepsiya paydo bo'ldi. Bu konsepsiyada ta'kidlanishicha, tirik xarakat – nafaqat tashqi muhit ta'siriga reaksiya bildirish yoki o'zaro ta'sir detallarining zanjiri, balki, o'zaro bog'langan, yaxlit struktura tashkil etgan ta'sirlar ko'rinishi. Xarakatlarni boshqarish turli darajalarda – yetakchi (erkin darajalarning po'stloq daraja) darajadan boshlab, majburiy xarakatlarni boshqaruvchi, fon darajalarigacha, amalga oshiriladi. Tirik xarakatlarning yoritilishi yangicha tushunishni va tegishli atamalarni talab etdi. Yangi terminlar paydo bo'ldi, “xarakat modeli”, “xarakatlantirish vazifasi”, “sinab ko'rish” va x.k.



Xarakatlarni boshqarishda to'rt komponentli: motivlashtirish, fikrlash, dasturlash va bajarishdan iborat, xarakatlantirish dasturining aniq tushunchasi paydo bo'ldi.

Xarakatlarni boshqarish nazariyasi qoidalari ajratib ko'rsatildi:

1. Odam erkin xarakatlarini boshqarish – bu murakkab, MAT ining fikrlash (ongli) faoliyati va mushaklar energiyasi (mushaklarning birgalikdagi xarakati) o'zaro xarakat bazasida tashkil topgan, murakkab jarayon.

2. Xarakatlarning murakkablik darajasiga qarab, ma'lum miqdordagi mushaklar jalb etiladi. Natijalovchi xarakat erkin xarakatlarning koordinasiya tizimi takomillashuviga, o'zlashtirilgan oddiy va murakkab xarakatlar to'plamidagi xarakat reflekslarining mavjudligiga bog'liq.

3. Majburiy ichki bog'liqlik mavjudligi asosida – xarakatlarni boshqarish tizimida zaruriy korreksiyaning bajarilishini aniqlashtirish amalga oshiriladi (MATning mexanizmlari uzatuvchi element, motorik xotira), keyin esa, dasturlovchi mexanizm aniqlashtirilgan xarakatlarni boshqarishda davom etadi.

4. Reaksiyalariga ko'ra, mushak tizimlari biror o'zlashtirilmagan xarakatni bajarishga tayyor bo'lmasa, u holda ong reseptorlari mushaklardagi zo'riqishlar bilan kerakli xarakat orasida to'g'ri

o'zaro ta'sirni yo'lga qo'ya olmaydi (L.V. Chxeidze, 1970). O'zlashtirilgan xarakatlarni bajarishni ikki xalqani boshqarish ko'rinishida tasavvur etish mumkin – tashqi(xarakatni mazmuniy taoafi)va ichki (xarakatning avtomatlashtirilgan detallari). Ichki xalqaga ko'nikmaning bioximik maqsadga muvofiqligini bevosita amalga oshirishning qulayroq ko'rinishlarin ishlab chiqarish va boshqarish yuklanadi. Tashqi xalqa esa, xarakatning mazmuniy tarafi detallarini to'g'ri amalga oshirish imkoniga ega .



Qadamma-qadam yugurish

5-jadvalda

xarakatlantirish

xarakatlarini boshqarish

tizimi elementlarining o'zaro ta'sirlashuvi ko'rsatilgan, ular xarakat maqsadlarini aniqroq aniqlashni, teskari bog'liqlikni (model bilan solishtirib), rasional amalga oshirishni ta'minlab beradi.

5 –jadvali. Xarakatlantirish xarakatlarini boshqarish modeli.

(G. Schnabel, 1994)

Biomexanik aspekt odam xarakatining mexanik asoslariga taalluqli bo'lib, mushaklar faoliyatining biologik boshqaruvisiz mavjud bo'la olmaydi. Odam tanasining ko'p sonli ,turli , murakkab birikmalar bilan bog'langan zvenolardan tashkil topganligi . yuzaga keladigan kuchlarning ko'p sonli o'zaro ta'sirlashuviga olib keladi. Xarakatlar aylanma ko'rinishda bo'lganida, bo'g'imlarda kuchlar , ularning yelkalari , demak, kuch momenti ham o'zgaruvchan bo'ladi. Qo'shimcha tarzda , mushaklarning o'ta murakkab , mexanik energiyani to'plovchi, o'zgartiruvchi va tarqatuvchi faoliyatini ham, qo'shib qo'yish mumkin.

Xarakat organlarining tuzilishiga ko'ra , mashinalardagi mexanik xarakatdan keskin farq (aynan, xarakat uzatish aniqligiga ko'ra) tirik organizm xarakatlarining natijasi ichki sharoitlarning o'zgaruvchanligi , muhit bilan o'zaro ta'sirning xarakat davomida o'zgarib borishida ko'rinadi.(Donskoy,1991; Enoqa, 2000).

Biologik aspekt odamning ko'p sonli zvenolari, ularning cheksiz o'zaro ta'sirlari , xarakatning vaqt (sikl.davr, faza) va fazo(tanaqismlari uchun)tizimlari bilan, MATining integrallovchi(birlashtiruvchi) rolini hisobga olgan holda, bog'liq.

R yez yum ye. Endi MATida xarakat ko'nikmalarining shakllanishi va erkin xarakatlantiruvchi barcha xarakat dasturi bo'yicha materiallarga uni o'rganish jarayonida yakuniy xulosa yasash mumkin, ushbu jarayon **uchta fazada** o'tadi:

I.Barcha alohida xarakat elementlarining bir butun xarakatga birlashishi sodir bo'ladi.

Notanish xarakat birinchi marotaba takrorlanganda bosh miya po'stlog'ida , bir paytda xarakatning bajarilishini ta'minlaydigan oraliqlarining markazlari va xarakatda qatnashmayotgan

qo'shni markazlar qo'zg'oladi . Ushbu vaziyatda mushaklar-antagonchilar xarakatning erkin bajarilishiga to'sqinlik qiladilar,xarakat taxminan va noaniq bajarilishi mumkin.

2. Ko'p bora takrorlashlardan so'ng bosh miyadagi asabiy jarayonlar , xarakatning bajarilishini ta'minlaydigan markazlarda lokallashadi, qo'shni markazlar esa , go'yo "uzib qo'yiladilar".Koordinasiyaning yaxshilanishi ortiqcha xarakatlarning sodir bo'lmasligiga olib keladi, oraliq, muvozanatsiz faza –xarakat uddalamasi boshlanadi.

Doimiy mashg'ulotlar bosh miyaning barcha motorik darajadagi markazlar aro aloqalarning kengayishiga olib keladi.Tizimli tarzda davomli mashg'ulotlar mobaynida stabillashuv fazasi, xarakatlar avtomatlashgan, koordinasiya yuqori darajada –xarakat ko'nikmasining shakllanishi boshlanadi .

Xarakat (jismoniy) qobiliyatlarining shakllanishi.

Xarakat sifatleri quyidagilarga bo'linadilar : umumiy (masalan , iroda sifatleri) , maxsus,ma'lum sport turlarida ustunlik beradi(masalan, og'ir atletikada kuch), muakkab (chidamlilik, koordinasion sifatlar) va oddiy (mutloq kuch, egiluvchanlik).

Xarakat qobiliyatlarini ifodalovchi uchta ifodalashni keltirish mumkin:

1.“ Xarakat sifatleri” –xarakatni boshqarishdagi markaziy–asab meyorlashtiruvchilari bilan o'zaro xarakadagi jismoniy imkoniyatlar.

2.”Jismoniy sifatlar “ – xarakatning biomexanik sifati kabi.

3. “Psixomotorik sifatlar” –xarakatning sifat jihatlari fiziologik va psixologik meyorlashtirishni hisobga olgan holda ,qarab chiqiladi. Jismoniy sifatlar deb, tug'ma morfofunksional (ko'rinish, tuzilish, yosh, moslashish va rivojlanish funksiyalari)sifatlarga aytiladi, ular tufayli odamning jismoniy(moddiy ifodalangan) xarakat faoliyati mavjud.

Atamalar:*rivojlanish* –jismoniy sifatning tabiiy o'zgarish jarayoni ifodalanadi;*tarbiyalash* – jismoniy sifatlar ko'rsatkichlariningo'sishiga pedagogik yo'naltirilgan faol ta'sir. Ko'rilayotgan atamalarni bir butun “*xarakat(jismoniy) qobiliyatlar* deb , qarash va aniq bir odamning xarakat imkoniyatlari darajasini aniqlab , beruvchi individual jixatlar

deb, tushunish mumkin.

Sportchining qobiliyatlarini baholaganda , nafaqat uning yutuqlariga ,balki, texnik ko'nikma va uddalamalarni qanchalik tez o'zlashtirishiga ham, ahamiyat berish ,lozim. Barcha real yutuqlar– bu doimo , genetik va o'zlashtirilgan faktorlarning birgalikdagi xarakat maxsulidir. Rivojlanishning barcha bosqichlarida, aqlli murabbiylar , faqat shogirdining qobiliyatlariga tayanishmaydi, balki o'qitish va tarbiyalash uslublarini takomillashtirishadi, bu bilan rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirishadi.

Odamning sportdagi shug'ullanganlik va tayyorlanganlik darajasini aniqlash uchun , uning xarakat qobiliyatlari (jismoniy sifatleri): chidamlilik, tezlik va tezkorlik imkoniyatlari, egiluvchanlik,chaqqonlik, shug'ullanuvchanlik, tiklanish jarayonlarining tezligi va qayta qurilishiga e'tibor beriladi. ⁵Biroq, uning qobiliyatlarini aniqlash uchun oddiy o'lchash uslublari yetarli emas, kompleks tadqiqot uslublari kerak –funksional, morfologik, bioximik va psixologik. Biz bu bobda odamning ish qobiliyatini ta'minlovchi kompleks funksional zahiralarini ko'rib chiqamiz:

–energetik ta'minot (almashinuv jarayonlari);

–bioritmik funksional tashkilotlar(ichki va tashqi ta'sirlarga reaksiya, jismoniy sifatlar va ularning rivojlantirilish uslubiyati);

–ma'lumotlar bilan ta'minlash(sportchi tayyorgarligini modellashtirib, boshqarish dasturi).

Sportchilarning musobaqa va yuklamalarga tayyorligini baholash uchun , butun sport faoliyati davomida nazorat(testlash) kerak. Barcha o'quvchilarining , hych bo'lmaganda , asosiy

⁵ John Edwards – *Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.*

perspektiv shogirdlarining model jihatlarini bilish kerak. Sportchilar bu jixatlar bilan , musobaqalarda o'zlarining yaxshi natijalarini ko'rsatganlar.

Jismoniy sifatlarning xususiyatlari bilan tanishishni boshlashdan avval, mushak tizimi energiyata'minotining struktura – funksional jihatlarini ko'rib , chiqamiz, bu tizim kimyoviy energiyani issiqlik va mexanik energiyaga aylantirib beradi.

Skelet mushaklar .Mushak to'qimasi mushak tolalari, birlashtiruvchi asab va tomir elementlaridan tashkil topgan. Mushak tolalari ikki turga bo'linadi:

–qizil tolalar, sekin qisqaradilar(SQ), glikiogen to'planganiga va kapillyarlarning katta miqdori tufayli , davomli yuklamalarga chidamli;

–tez qisqaradigan(TQ),ular ikki guruxchaga bo'linishadi:

a) TQa-oraliq tolalar , deb, nomlanishadi , kul rang,qisqarish qobiliyati va toliqishga qarshiligi katta.Chidamlilikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarga yaxshi bo'ysunadi; b) TQb- oq tolalar deb , nomlanishadi, juda tez,kislorodsiz(anaerobik) energiya manbaalaridan foydalanadilar.**(I-jadval)**

Hozirgi kunda barcha turdagi tolalarning miqdoriy nisbatlariga ikki xil fikr mavjud. Avvalgi tadqiqotchilarning fikricha,barcha turdagi tolalarning nisbatlari DNK darajasida ,ularning miqdori butun umr mobaynida o'zgarishsiz qoladi, biroq uzluksiz mashg'ulotlar tufayli TQa tolalari tor chegarada modifikasiyalanishi mumkin. Barcha odamlarda t 52 do 55% SQ-tolalaar (ayniqsa, tolalarning markaziy qismida), 30-35% TQa tolalar, ancha kam TQb tolalar mavjud. Oxirgi yillarda shu narsa isbotlandiki, zo'riqishli davomli katta og'irliklar bilan olib borilgan mashg'ulotlar TQ tolalarning ko'payishiga (masalan , kulturizmda – 9%) olib keladi. Taxminlarga ko'ra, tolalarning miqdori o'zgarmaydi, bor uzunligi bo'yicha bo'linish sodir bo'ladi. Uzoq davom etgan kuchlanishli ishlash davomida , odam mushaklari aralash bo'lishiga va barcha turdagi tolalarga ega bo'lishiga qaramay, TQb tolalarni ajratib olishning imkoni bo'lmaydi, chunki chidamlilikka mashg'ulotlar olib borilganda , ular TQa tolalarga aylanishar ekan. Bunday o'zgarishlar mushaklarning tezkorlik imkoniyatlarini keskin kamaytirib yuboradi. TQb tolalarning tiklanish(tezlikning ortishi) imkoniyati mavjud, biroq , juda murakkab, buning uchun , xozirgi vaqtda qanday vositalar samaraliroq ekanligi ma'lum emas. Barcha tez tolalar yuqori darajadagi qo'zg'olish imkoniyatiga ega, shuning uchun, har kunlik mashg'ulotlarda, maxsus mashg'ulot va musobaqa faoliyatida ushbu tolalar kam qatnashadilar.Biroq, chidamlilikka hyech qanday maxsus mashg'ulotlar bilan TQ tolalarida SQ tolalariga xos o'zgarishlarga erishib, bo'lmaydi. Boshqa shunday sharoitlarda, sekin tolalarga ega sportchilar uzoq davomlm yuklamalarda ustunlikka ega bo'ladilar. Lekin, kuch mashg'ulotlari natijasida yuzaga kelgan gipertrofiya (mushak va to'qimalarning ko'ndalang kesimining ortishi), barcha turdagi tolalarga ta'sir etadi, biroq, tanlash xususiyatiga ega, ko'roq TQ tolalarda sodir bo'ladi. Masalan, 6 oy mobaynida mutloq kuchni oshirishga o'tkazilgan mashg'ulotlardan so'ng, TQa va TQb tolalar 50% gacha, SQ tolalar esa 5-10% o'sishi mumkin.

Mushak tolasining strukturasiko'p jihatdan , sportchining malakasi va mutaxassisligiga bog'liq. Ayniqsa – ushbu sport turida asosiy yuklamani ko'taradigan mushaklardagi tolalar nisbati, kuchli yuguruvchi-sprinterlarda ikraoyoqli mushaklarda 92% TQ- tolalar, stayerlarda esa, 93-99% SQ –tolalardan tashkil topgan. Har bir mushak tolasini orqa miya bilan asab tizimining ipi(tola) birlashtirib turadi, ular birgalikda xarakat birligini tashkil etadilar.

Asab tolasini 13-20 ta , tez , nozik ish bajaruvchi mushak tolasini, yoki 1500-2500 ta yirik mushak tolalarini (dumba, ikraoyoq) birlashtiradi,

Asab tizimining neyronlari ham , tezkorlik impulsasiyasi tiplariga ko'ra– daqiqasiga 5dan 50ta impuls yuboradi. Bir mashqni turli sur'atda bajarilganda , turli miqdordagi xarakatlanuvchi mushaklarni ishga solish mumkin. Mashg'ulotlarda, MAT va mushak tizimining ushbu o'zaro ta'sirlashuv qobiliyati tufayli , mashg'ulotlarda monoton ishlashdagiga ko'ra, turli xil ko'pmaqsadli vazifalar hal etiladi. Agonchi mushaklar (xarakatning bajarilishini ta'minlaydi), sinergchi mushaklar(xarakatning bajarilishiga imkon yaratadi), antogonchi mushaklar(xarakatning bajarilishiga to'sqinlik qiladi) mushaklar aro koordinasiyani yaxshilashni, yoddan chiqarmaslik

kerak. Ularning muvofiqlashtirilgan ishi yuqori tezlikni , xarakat bajarilgandagi aniqlikni va ish jarayonidagi tejamkorlikni shartlaydi.

1-jadval *Turli tipdagi tolalarning tarkibiy , funksional jixatlari.*(V.N.Platonov bo'yicha)

Jihatlar	Tola turi		
	<i>SQ</i>	<i>Tqa</i>	<i>TQb</i>
Motoneyronidagi tola miqdori	10-18	300-800	300-800
Rangi	To'q qizil	To'q qizil	Och qizil
Motoneyron o'lehami	Katta emas	Katta	Katta
Asab o'tkazuvchanlik tezligi	Katta emas	Katta	Katta
Qisqarish tezligi	Past	Yuqori	Yuqori
Kapilyarlar bilan ta'minlash	Yuqori	Yuqori	Past
Toliqishga qarshilik	Yuqori	O'rtacha	Juda past
Aerobik qobiliyat	Yuqori	O'rtacha	Past
Anaerobik qobiliyat	Past	Yuqori	Juda yuqori

Mushaklar ishda energiya ta'minoti Xarakat yuklamasi darajasini o'zgartirish bilan bog'liq barcha jarayonlar, organizmda ma'lum miqdoda energiya sarf bo'lishi bilan kechadi. Umumta'lim maktablarida barcha energiyaning saqlanish Qonunini o'rganadi:odam organizmi oziq –ovqat

iste'mol qilish antijasida va ularning hazm bo'lish jarayonida kimyoviy energiya oladi, atrof muhitga ish ko'rinishida va bir qismi issiqlik ko'rinishida uzatiladi. Gelmgolsning termodinamika Qonuniga ko'ra: “ Agar issiqlik ishga aylansa, tizim bajargan ish miqdori sarf bo'lgan issiqlik miqdoriga ekvivalent”. oziq –ovqat maxsulotlarining parchalanishi vaqtida ajralib chiqqan energiya organizmning har qanday mushak faoliyatida bevosita energiya manbaini ishlab chiqarishga sarf bo'ladi –adenozintrifosfor kislotasi (ATF), uning parchalanish va tiklanish tezligi , kislorod miqdoridan qat'iy nazar, bir xil. Agar ATF ning mushaklardagi miqdori katta emasligini va yuqori jadallikdagi ishni ta'minlash uchun bor –yo'g'i 1–2 soniyaga yetishini hisobga olsak, o'z-o'zidan tushunarli, zahirani doimo to'latib turish kerak.

Mushaklardagi energiya kimyoviy reaksiya natijasida ishlab chiqariladi va uchta energetik tizimga bo'linadi:

- anaerobik alaktat (kislorod va glikogen ishtirokisiz);
- anaerobik laktat (glikolitik);
- aerobik (oksidlanish reaksiyasi kislorod ishtiroki bilan o'tadi).

Alaktat tizimda energiyani paydo bo'lishi energiyaga boy fosfat birikmalar–adenozintrifosfat (ATF) va kreatinfosfatning (KF) parchalanishi evaziga sodir bo'ladi. Birinchi birikmaning konsentratsiyasi mushak tolalarning barcha turlarida bir xil, ikkinchisida esa–TQ-tolalarda SQ tolalardagidan 10-15% ga ko'proq. Sprinterlik mashg'ulotlar ta'sirida alaktat anaerobik quvvatning ko'rsatkichlari sezilarli (40-80% ga) ko'tariladi. Fosfat birikmalarining konsentratsiyasi erkak va ayollarda bir xil. Shug'ullanmaydigan odamlarda alaktat jarayon maksimal quvvat ko'rsatkichiga ish boshlanagandan so'ng , 0,5-0,7 soniya o'tgach erishadi va 7-10 soniya davomida saqlanib turadi, yuqori malakali sportchilarda bu holat 15-20 soniya davomida kechadi. Yuqori darajadagi alaktat anaerobik maxsuldorlikka ega barcha odamlar, chidamlikka uzoq ishlash davomida past aerobik imkoniyatlarga ega bo'ladilar.

Laktat anaerobik (glikolitik) energiyata'minot (anaerobik glikoliz deb, ham atashadi) tizimida, ATF resintezi glyukoza va glikogenning kislorodsiz parchalanishida yuzaga keladi. Mushaklar va jigarda mavjud bo'lgan , glikogendan qonga ajralib chiqqan glyukozadan

foydalaniladi. Aerobik glikoliz mushaklarda qoldiq, ishqobiliyatni pasaytiradigan metabolizm (oziq maxsulotlarini xujayra ichida oxirgi maxsulotga aylanishi) maxsuloti – sut kislotasining yig'ilishi bilan kuzatiladi, sut kislotasi uning tuzi – laktat hosil bo'lishi bilan tezda parchalanadi. Tuzlarning ajralishi mushak rN ining pasayishiga olib keladi va ATF zahiralarning tiklanish glikolitik reaksiyasining jadalligini pasaytiradi. Anaerobik glikoliz jarayoni alaktatdan kimyoviy reaksiyalar soni va energiya ajralish vaqti bo'yicha ancha murakkab, quvvat bo'yicha kreatinfosfat mexanizmidan ancha past, aerobik oksidlanish jarayonlari imkoniyati bir necha bor ustun. Laktat tizimining maksimal quvvati ishning 20-25-soniyalarida namoyon bo'ladi, 30-60-soniyalarda ATFning glikolitik reasintezini asosiy energiya manjilovchi bo'lib qoladi. (N.I. Volkov, 2000). Yanada uzoqroq davom etgan ish jarayonida glikolizning roli 5-6 daqiqa davomida juda sezilarli bo'lib, keyin pasayib boradi. Aerobik energotizim anaerobik tizimdan quvvat borasida va mushak faoliyatini ta'minlash uchun qo'shilish tezligida ancha kuchsiz, biroq sig'im va tejamkorlikda bir necha bor ustun.

Kislorodning ATF paydo bo'lishidagi glikogenning o'zlashtirilishi borasidagi kimyoviy reaksiyalarda ishtiroki, erkin yog' kislotalarining ham, mushaklarning uzluksiz uzoq vaqt davomidagi ishlashini organizmdagi uglevod va yog' zahirasi hisobiga ta'minlaydi. Kimyoviy reaksiyalarning neytral maxsulotlarining ajralishini hisobga olgan holda (uglerod ikki oksidi – suv va nafas olish tizimi – terlash orqali chiqib ketadi) aerobik energiyaning olinish jarayoni organizmning bir necha soat davomida jadal yuklamalarni ko'tarish imkonini beradi.

Energiya ta'minotning aerobik tizimi uzoq davomli mashg'ulotlarda turli uzoq davomli jismoniy yuklamalarga tashqi nafas olish tizimini o'zgartirish, yurakning funksional imkoniyatlarini oshirish qon oqimini intensivlashtirish yo'li bilan, ko'nikadi. Yuqori malakali sportchilarda o'pkaning maksimal sig'imi va ventilyatsiyasi ikki marta oshadi, ma'lumki, ATFning barcha molekulalarining 90% qismi aerobik energojarayonda nafas olish yo'llari orqali o'tgan kislorod ishtirokida paydo bo'ladi. Yurak – qontomir tizimida katta morfofunktsional o'zgarishlar sodir bo'ladi. Yurakning o'zgarish xususiyatlari uning dastlabki xolati, tug'ma faktorlar va mashg'ulotlar xarakteriga bog'liq. Yurak adaptatsiyasining optimal varianti mushak devorining kam miqdoda qalinlashishi va chap qorincha qismining kattalashuvi ko'rinishida sodir bo'ladi.

Chidamlikka mashg'ulotlarning ikki xususiyatini murabbiylar yodda tutishlari kerak:

– uzoq davomli, ravon, past jadallikdagi aerobik mashg'ulotlar yurak o'lchalarini devorlarini yupqalashtirgan holda, jadal yuklamalarda ortiqcha zo'riqishga moyil qilib, kattalashtiradi;

– jadal anaerobik mashg'ulotlar yurak devorlarini qalinlashtiradi, biroq hajmi kattalashmaydi.

Anaerobik va aerobik jarayonlar orasidagi antogonizmni (qarama– qarshilik) yoddan chiqarmaslik kerak: birining rivojlanishi boshqasining rivojlanishini sekinoashtiradi va aksincha. Jismoniy yuklamalar ta'sirida yurakning cho'ziluvchanligi, tezlik va amplitudaning ortishi, yana ham kattaroq tezlikda tinchlanishi sodir bo'ladi. Yuqori malakali sportchilarda

yurak vazni 45% ga, hajmi – ikki martagacha ortadi, shu bilan bir paytda, 45% ga tejpmli ishlaydi, yurak qisqarish chastotasi, tinch holatda, daqiqasiga 65–75tadan, ikki barobar, ya'ni 28–50 tagacha kamayadi; maksimal jadallikdagi yuklamalarda: sportchi bo'lmaganlarda 2,8–3 marta (daqiqasiga 65–75tadan 180–200tagacha), yuqori malakali sportchilarda esa 6–8 marotaba (daqiqasiga 220–240 tagacha, bu paytda mushaklardagi qon oqishi 10 marta ko'payadi) ortadi.

2–jadvalda malakali sportchilarda (erkaklarda) va sportchi emaslardagi katta yuklama

natijasidagi o'zgarishlarning keng spektri keltirilgan. Odatda jismoniy sifatlarni mustaqil guruhlarga ajratilib, va xarakteristik qobiliyatlari o'rganilsa ham, amaliyotda barcha sifatlarning o'xshash psixofiziologik mexanizmlar mavjud va ular o'zaro chambarchas bog'langan. Umumiy komponentlar mavjudligi tufayli shug'ullanganlik bir sifatdan boshqasiga ko'chishi mumkin. Bir sifatning rivojlanishi boshqa sifatning tormozlanishiga olib kelishi mumkin. Badmintonda shug'ullantrish zarurati bo'lmagan birorta ham sifat yo'q, aniq maqsadli mashg'ulotlarda ularning har birining individual morfofiziologik jihatlarining xususiyatlarini va xarakatchanligining

boshqarish asab–ruhiy tizimini hisobga olish lozim. Misol uchun tezkorlik qobiliyatini(tezkorlik – kuch tayyorgarligini ham) e’tirof etish mumkin, u asosan irsiy jihatlariga, mushka va a’zoldagi bioximik va gistologik(to’qima, hujayra) qayta tuzilishlarga bog’liq. Koordinasiya (epchillik) ,raketka xarakatining aniqligi, ko’p jihatdan morfologik xususiyatlardan ko’ra, genetik markaziy – asab tizim ta’sirlari bilan ko’proq shartlangan. Mana shu ikki jismoniy sifat badminton bo’yicha yuqori malakali o’yinchilarni ham erkaklarni ,ham ayollarni , tayyorlashda yetakchi o’rin tutadi. Nazarimizda , mana shu ikki qobiliyat(tezkorlik va koordinasiya) egiluvchanlik va hatto ,kuchlarni rivojlantirish diapazonidagi morfologik xarakterdagi kamchiliklarni to’ldirishi mumkin. Bu yerda gap nimada? Agar badmintonchida egiluvchanlik bir oz kam bo’lsa , barcha kuchni egiluvchanlikni rivojlantirishiga yo’naltirish lozim , degani emas, bu maqsaddagi ishni dimo zaruriy tarzda reja asosida olib borish lozim.

2–jadval. *Jismoniy yuklamalarga odam organizmining reaksiyasi.(V.N.Platonov,)*

Ko’rsatkich	Sportchi emaslar		Yuqori malakali sportchilar	
	Tinch xolatda	Maksimal yuklama	Tinch xolatda	Maksimal yuklama
O’pkalarning hayotiy sig’imi, ml	4000	–	6500	–
Yurak hajmi, kub.sm	700	–	1158	–
Kislorod iste’moli, ml/kg daqiqada	4,5	45	3,8	76
Maksimal kislorod miqdori, ml	–	5600	–	22000
Daqiqadagi qon aylanish hajmi, l	5,8	24,5	4,2	42
“max” hajmning 90% darajasida ishlash davoiimyliigi, daqiqa	–	10	–	120
YuQCh, zarb/daqiqa	70	180	55	210
O’pkda havo almashinuvi, l	10	75	8	140
Qon almashinuvi	<i>ml/daqiqa</i>	<i>%</i>	<i>ml/daqiqa</i>	<i>%</i>
Kindik qism a’zolari	1400	24	300	1
Buyraklar	1100	19	250	1
Vena tomirlari	250	21	1100	4
Mushaklar	1200	21	22000	88
Boshqa a’zolar	1850	32	1450	6
Jami	5800	100	25100	100

Xarakat qobiliyatlarini rivojlantirish ifodalari.

Yuqorida aytib o'tdik, zamonaviy adabiyotlarda keltirilayotgan "jismoniy sifat" va "jismoniy (xarakatlantiruvchi) qobiliyatlar" atamaları teng ma'noli emas. Qobiliyatlar faoliyatni bajarish davomida paydo bo'lib, rivojlanadi, lekin bu hamisha irsiy va muhit faktorlarining birgalikdagi ishining natijasi. Odam qobiliyatlari rivojlanishlarining amaliy chegaralari qobiliyatlarning asosini tashkil etmagan, odam hayotining davomiylig, o'qitish va tarbiya uslublari va x.k faktorlarga bog'liq. O'qitish va tarbiya uslublari takomillashtirish qobiliyatlar rivojlantirish chegaralarini kengaytirish uchun yetarli. Odam xarakatlanish qobiliyatlarini jismoniy sifatlar tashkil etadi, ko'rinishini esa –xarakatlanish uddalamalari va ko'nikmalar.

Xarakatlanish qobiliyatlariga kuch, tezkorlik, tezkor-kuch, xarakat –koordinasion qobiliyatlar, umumiy va xos chidamlik kiradi. Yodda tutish lozim, agar mushak kuchi yoki tezkorligi xaqida gapirilsa, gap kuch va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish jarayoni xaqida bo'ladi.

Qobiliyatlarning turli xil rivojlantirilishi asosida har xil tug'ma(irsiy) anatomo –fiziologik sifatlar yotadi (V.I. Lyax, 1996):

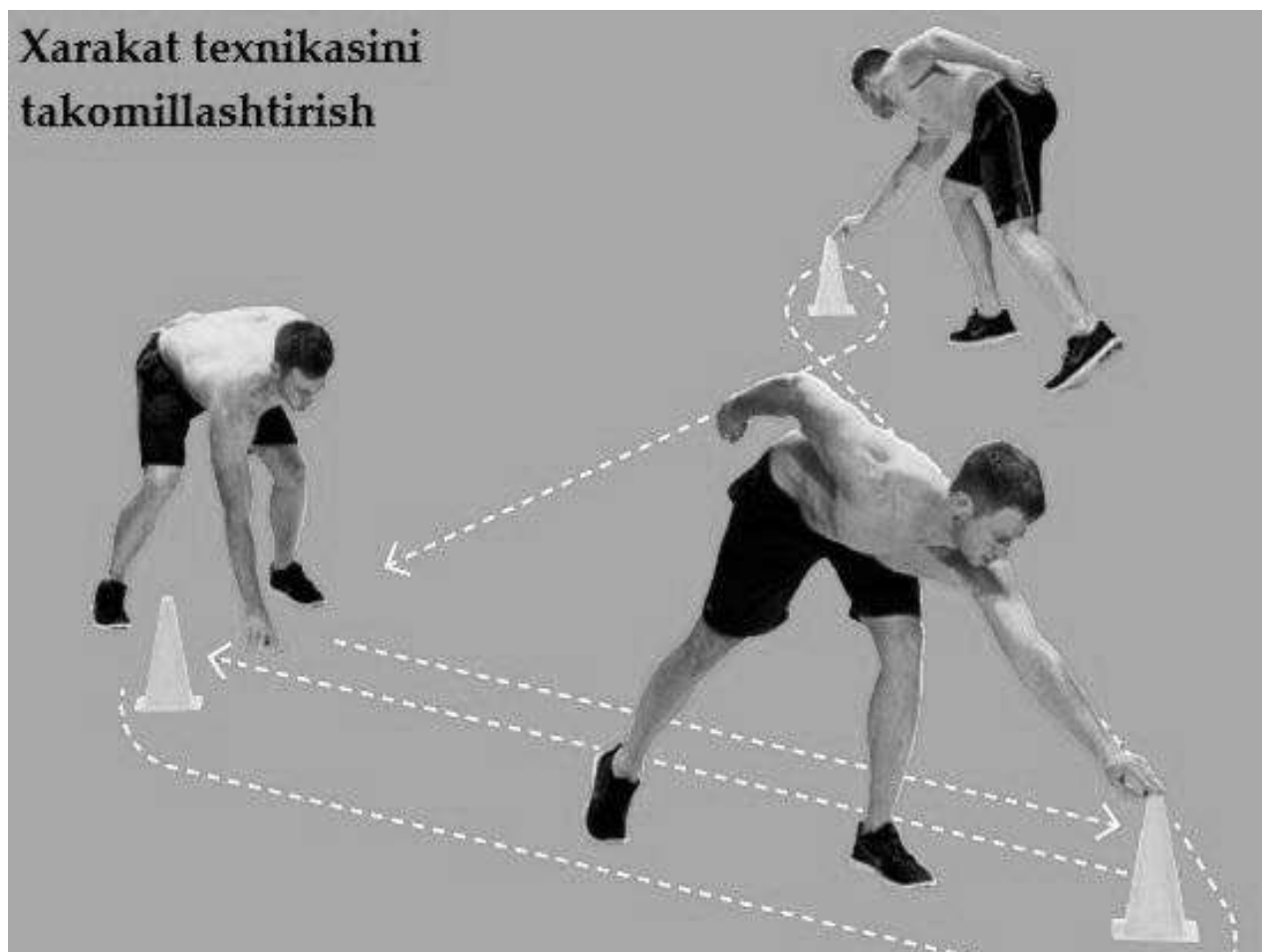
1. Anatomo-morfologik qobiliyatlar va miya va asab tizimining xususiyatlari (asabiy jarayonlarning xususiyatlari –kuch, xarakatchanlik, vazminlik, bosh miya po'stlog'ining tuzilishi, uning bo'limlarining funksional yetuklik darajasi va x.k).

2. Fiziologik (ayniqsa, yurak –qontomir va nafas tizimi –kislородni maksimal iste'moli, periferik qon aylanish ko'rsatkichlari va x.k).

3. Biologik (biologik oksidlanish xususiyatlari, endokrin meyorlashish, modda almashinuvi, mushak qisqarish energetikasi).

4. Tana sifatleri (qo'l –oyoq, tana uzunligi, tana vazni, mushak va yog' qatlami vazni).

5. Xromosommalar (genlar).





Xarakatlanish qobiliyatlarining rivojlanishiga psixodinamik xislatlar(jarayonlarning psixodinamik xususiyatlari, temperament, fe'li, ruhiy xolatlarni meyorlashtirish va o'z-o'zining ruhiy holatini meyorlashtirish va x.k).

Odam qobiliyatlari haqida gapirilganda nafaqat uning o'quv jarayonida va biror xarakatlanish faoliyatida qo'lga kiritgan yutuqlarini , balki u ushbu ko'nikma va uddalamalarni qanchalik tez va oson o'zlashtirilishi ham aytish kerak. Murabbiy xarakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish uslub va vositalarini , hamda ularni tarbiyalash borasidagi tashkiliy ishlarni yaxshi bilishi lozim. Ushbu holatda u aniq bir vaziyatga mos takomillashtirish vosita, ko'rinish va uslublarining optimal to'plamini tanlay oladi.

Demak, ayrim xarakatlanish (jismoniy)qobiliyatlarini o'rganishdan avval, kitobxonga eslatib o'tamiz, UJT har qanday sport turining asosi(bazasi) hisoblanadi: umumiy sog'lomlashtirishdan boshlab, mushak, yurak -qontomir , nafas olish tizimlarini rivojlantirishga, bo'g'imlardagi xarakatchanlikni va xarakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilashgacha , shular jumlasidandir. Jismoniy yuklamalar bilan uzoq shug'ullanish axloq -iroda va ruhiy sifatlarni mustahkamlaydi. Har qanday sport turida faqat ,UJT natijalariga ko'ra MJT vositalariga o'tish mumkin. Murabbiy yodda tutishi lozim, eng tezkor atletik sport tuolaridan biri -badmintonda,barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish optimal darajada bo'lishi va doimo alohida texnik usullarni , shuningdek texnik xarakatlanish arsenalini egallash va rivojlantirishda sportchiga bo'lgan talablardan oldinda bo'lishi kerak. Ko'p yillik tayyorgarlik, badmintonchilarning organizmini turli yoshlardagi sensitiv davrlarda yuklama va uslublarni almashtirib , qo'llash yo'li bilan tabiiy rivojlantirishga mos bo'lishi kerak. Boshlang'ich davrda UJT vositalari asosiy o'rin tutadi, keyinchalik har xillikning va hajmning ortishi, mahsuslashgan xarakatlanish sifatlarni , uddalama va ko'nikmalarni o'zlashtirish va rivojlantirish imkonini beradi. Maxsus jismoniy imkoniyatlar rivojlanishi va texnik maxoratning ortgani sari, badmintonchilar o'yin va texnik tayyorgarlik

vositalari evaziga o'yin sifatini takomillashtirishadi, UJT vositalaridan, ayiqsa o'tish davrida, doimo umumtiklovchi va jalb etuvchi sifatida foydalaniladi.

Quyida keltiriladigan jismoniy (xarakatlanish) qobiliyatlar haqidagi ma'lumotlar majburiy emas, uni xoxlagan kitobxonlar o'zlashtirishlari mumkin. Ushbu ma'lumotlar jismoniy tayyorgarlik asoslari to'g'risidagi bilim va tushunchalarni o'z ichiga olgan bo'lib, o'z ishiga **ijodiy yondoshuvchi murabbiy** uchun zarur. Ishonchimiz komil, bunday murabbiylar bir nechta yaxshi sportchilar guruxini tayrlashlari, hattoki bir nechta chempionlarni tayyorlashlari mumkin, agarda ular olingan bilimlar va jismoniy sifatlar tarbiyalash xususiyatlari, texnik usullar va taktik jihatlar doirasida o'qish uslubiyatiga o'zlari o'zgartirish kiritsalar va rejalashtirsalar va ularning tadbiriq etilishini nazorat qilsalar.

Rezyume. Sportchining tayyorgarlanganlik darajasi professional maxoratning turli bosqichlarida zarur jismoniy mashqlar kompleksini bajarish evaziga erishiladi va ta'minlab turiladi. Sport yo'lining boshlanish qismida jismoniy yuklamalarning maksimal qismi, organizmga umumjismoniy tayyorgarlik vositalari bilan ta'sir etuvchi umumiy xarakterdagi mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Asosiy vazifalaridan –salomatlikni mustaxkamlash, sportchi organizmini rivojlantirish, ichki a'zo va tizimlarning, xarakatlanish skelet mushaklarining funksional imkoniyatlarini ko'tarish, gavda tuzilishdagi nuqsonlarni to'g'rilashdan tashqari, UJT iroda xislatlarini tarbiyalaydi, inson ruhiyatida maqsadga intiluvchanlikni shakllantiradi. Barcha sport turlaridagi asosiy sifatlardan biri –umumiy chidamlilikni tarbiyalashda, shuningdek tiklash tadbirlaridagi jismoniy tayyorgarlikning har taraflama rolini unutmash kerak. UJT nafaqat maxsus tayyorgarlikning umumiy bazasi, balki uning rivojlanishi, sportchi organizmining ichki a'zolari va vegetativ tizimlarinin mustaxkamlash uchun zaruriy qism. Organizmning funksional holati mustaxkamlangan sayin, maqsadga yo'naltirilgan mashqlarning, sport faoliyatining turiga qarab–umumiy maxsus tayyorgarlik (UMJT yoki MJT –1) vositalari bilan maxsus "poydevor" (sport turi va yo'nalishi, masalan, sport o'yini, yakkakurash, siklik va texnik o'yinlar va x.klarni ifodalaydi) yaratish uchun, jadalligini va hajmini oshirish kerak.

Mashg'ulotlarda tanlangan sport turi bo'yicha birinchi qadamlar o'zlashtirilgach va bir oz musobaqa tajribasiga ega bo'lingach, asosiy rolni asosiy maxsus tayyorgarlik vositalari (maqsadga yo'naltirilgan ta'sirga ega mashqlar to'plamini rivojlantiruvchi) o'ynaydi (MJT yoki MJT–2). Texnik maxorat va yutuqlarning o'sishining omili texnik usullarning ijro sifati yaxshilanadi. Yuklama uch turining barchasida organizmning funksional imkoniyatlarini xarakatlantirish sifatlarini (tezlik, kuchlar, epchillik, chidamlilik, egiluvchanlik) skelet mushaklar ishining koordinasiyasini va organizm ichki tizimlarini muvofiqlashtirish, axloq –iroda xislatlarini rivojlantirish yo'li bilan, ko'tarish ko'tarish vazifasi bajariladi. Ayrim chet el adabiyotlaridagi ma'lumotlarga ko'ra, badmintonda koordinasiya texnik tayyorgarlikning ajralmas qismidir. Maxsus mashqlarning murakkablashuvi va yangi materiallarning o'zlashtirilishi bilan bir paytda, takomillashadi. Ularning fikricha, badminton o'yini uchun jismoniy tayyorgarlik hajmining quyidagi foizlar bilan taqsimlanishi mos keladi: tezlik–35%, kuch va chidamlilik–25% dan, egiluvchanlik–15%. Agar zarbalar va xarakatlanish texnikasi ustida ishlanganda, alohida e'tibor koordinasiyaga qaratilsa, foiz miqdori boshqacha ko'rinish oladi: koordinasiya –40%, tezlik–21%, kuch va chidamlilik–15% dan, egiluvchanlik–9%.

Murabbiy har bir shogirdining sport mahorati o'sishi jarayonida individuallik darajasining ortishi bilan, ularning jismoniy rivojlanish dasturini chuqur tushinishi va bajarishi lozim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik kompleks mashg'ulotlari yangi kelgan uchun ham, jahon yoki Olimpiada chempioni uchun ham, butun sport faoliyati davomida bekor qilinishi mumkin emas. UJT ning majburiy qo'llanish qismi ko'p jihatdan ko'p yillik tanlov tizimining davrlarini rejalashtirish siklliligiga bog'liq, uning hajmi har yillik siklning o'tish va tayyorgarlik davrlarida ortadi. Jismoniy tayyorgarlik dasturida sportda o'sish ulg'ayish davri va barcha bosqichlarda, murabbiy tarbiyalanuvchilar rivojlanishining genetik va individual xususiyatlarini hisobga olishi kerak va yuklamalarni o'zgartirib turishi kerak. Mashg'ulotlarning barcha asosiy guruxlarini, turli predmetlar, qo'shimcha sport snaryadlari, trenajyorlar bilan qo'llash kerak. Birinchi navbatda, sportchi tayyorlanganligidagi zaif sifatlarini, jumladan muhim ichki tizimlar, masalan, ishqobiliyati butunlay

bog'liq bo'lgan nafas olish va yurak –qontomir tizimini rivojlantirishga e'tibor berilishi kerak. Asta –sekinlik bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar shunday tanlanadiki, ularning biror qismi (xarakat ko'rinishi va koordinasiya bo'yicha) badminton texnik usullariga o'xshagan bo'lishi kerak, shu jumladan, ertalabki badan tarbiya mashqlarida ham.

Tezkorlik va koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirish ishlarini rejalashtirishda, organizmning ushbu sifatlarning namoyon bo'lish darajasini aniqlab beruvchi funksional imkoniyatlarini to'la tiklash talab etiladi, chunki tezkorlik va koordinasion qobiliyatlarning o'sishini chegaralovchi nisbatan qattiq xarakatlanish stereotiplari namoyon bo'lishi mumkin. Sportchining malakasi qancha yuqori bo'lsa, uning funksional holatini belgilab turgan “oraliq” shunchalik kichik. Ushbu oraliqda yuklamalarga adaptasiya imkoniyatlarining o'sishi uchun qulay sharoitlar mavjud bo'lib, mashqlar tanlashda va yuklama meyorlarini tayinlashda e'tibor talab etiladi. Turli jismoniy sifatlarning turli darajada kompensasiyalanish xususiyatiga e'tibor berish lozim. Badmintondagi barcha xarakatlanish sifatlaridan:

– egiluvchanlikning yetarli bo'lmasligi– tezkorlik va koordinasion qobiliyatlarning yuqori darajada rivojlanganligi bilan oson kompensasiyalanadi;

– kam kompensasiyalanadigan kuch (maksimal va statistik kuch) va aerobik chidamlik;

– kompensasiya bo'lmaydigani, ephillik va xarakatlanish xarakatlar tezligi.

Xarakatlanish xislatlarini solishtirganda turli o'yin tipidagi badmintonchilarda katta farqlanish seziladi. Masalan, xujumkor va himoya uslubida o'ynovchi badmintonchilarda portlovchi kuch va tezkorlikka chidamlik kabi kombinasion sifatlarda kuch xissasi (zarbdor, sakrash) turlicha.

Skelet mushaklarining kuch qobiliyatlari

Odamning har qanday xarakatini bajarish yoki tanasining biror holatini saqlab turish maushaklarning ishi bilan shartlangan. Mushak kuchi odamning jismoniy imkoniyat xislati sifatida – bu mushaklardagi zo'riqishlar evaziga tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshi turish qobiliyati. Mushak kuchini aniqlovchi muhim momentlardan biri, bu –mushaklarning ish meyori.

Xarakatlanish xarakatlarini bajarish jarayonida mushaklar o'z kuchlarini ko'rsatishlari mumkin:

1. O'z uzunligini kamaytirganda (yengib o'tuvchi - miometrik meyor).

2. Uzunligi ortganda (yon beruvchi – pliometrik meyor).

3. Uzunligi o'zgarmaganda (ushlab turuvchi -izometrik meyor).

4. Uzunligi va mushaklardagi zo'riqish o'zgarganda (aralash –auksotonik meyor).

Dastlabki ikki meyor mushaklarning dinamik, uchinchi – statistik, to'rtinchi – statodinamik ishlari uchun xos. Mushaklarning ushbu ish meyorlarini “dinamik kuch” va “statik kuch” atamali bilan belgilangan. Kuchning katta miqdorlari mushaklarning yon beruvchi ishlarida namoyon bo'lib, gohida izometrik ko'rsatkichlardan 2 marta katta bo'ladi.

Mutloq kuch odamning kuch potensialini, maksimal kuchini ifodalaydi va izometrik meyorda vaqt chegaralanmagan yoki chegaraviy miqdordagi yuk ko'tarilgan holda, maksimal erkin mushak kuchi bilan o'lchanadi. Izlanishlar natijasiga ko'ra, shuni ta'kidlash mumkin, odamning mutloq kuch darajasi ko'p jixatdan muhit faktorlari bilan shartlangan (sport mashg'ulotlari, mustaqil mashg'ulotlar va x.k).

Nisbiy kuch mutloq kuchning tana vazniga nisbati, yoki 1kg tana vazniga to'g'ri keladigan kuch miqdori bilan baholanadi. Ushbu ko'rsatkich turli vazndagi odamlarning kuch tayyorlanganlik darajasini solishtirish uchun qulay. Ko'plab jismoniy mashqlar uchun mutloq kuchning emas, balki nisbiy kuchning ko'rsatkichlari muhim, masalan, yugurishda, zunalikka va balandlikka sakrashda va x.k. Mutloq kuchga nisbatan nisbiy kuch ko'proq irsiy xususiyatlarga bog'liq. Yuqorida iushaklar to'g'risida yozib o'tilganlarni eslatib o'tamiz. Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi va namoyon bo'lishi ko'plab faktorlarga bog'liq. Avvalam bor, ularga iushaklarning ko'ndalang

kesim miqdori ta'sir ko'rsatadi: u qanchalik yo'g'on bo'lsa, barcha teng sharoitlarda mushaklar katta miqdordagi zo'riqish namoyish qilishi mumkin. Odamning kuchi mushak tolalarining tarkibiga bog'liq – TQ, SQ. Katta miqdordagi og'irliklar va kichik sonli qaytarishlar bilan o'tkaziladigan kuch mashg'ulotlari ko'proq miqdorda "tezkor" mushak tolalarini jalb etadi, shu bilan bir qatorda uncha katta bo'lmagan og'irlik va katta sonli qaytarishlar soni bilan o'tkazilgan mashg'ulotlar TQ– tolalar bilan bir qatorda SQ–tolalarni ham faollashtiradi.

Turli mushaklarda TQ va SQ tolalarning foiz miqdori turlicha va turli odamlarda bu miqdor bir biridan katta farq qiladi. Demak, genetik nuqtai nazardan, ular kuch ishlariga turli potensial imkoiyatlarga egalar. Mushak qisqarish kuchiga elastik xususiyatlar, qovushqoqlik, anotomik tuzilish, mushak tolasi strukturasi va kimyoviy tarkibi ta'sir qiladi.

Odamning kuchli imkoniyatlarini namoyon qilishida mushaklardagi zo'riqishlarni MAT tomonidan meyorlashtirish katta rol o'ynaydi. Kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishi mushaklardagi energota'minot samaradorligi bilan uzluksiz bog'liq. Bu jarayonda ATF resintezining anaerobik quvvati va tezligi, kreatinfosfatning miqdor darajasi, mushakichki fermentlarining faolligi, shuningdek mioglobin miqdori va mushak to'qimalarining tashqi imkoniyatlari muhim rol o'ynaydi.

Odam namoyish eta oladigan maksimal kuch, xarakterning mexanik xususiyatlariga bog'liq. Ularga: dastlabki xolat, richag yelka uzunligi va xarakter paytidagi kuch yelkasi va uzunligi o'zgarishi bilan bog'liq, mushak tortish burchagi o'zgarishi. Kuch dastlabki tana qizdirish va MAT ni kerakli qo'zg'oluvchanligining optimal darajagacha o'sishi ta'sirida ortadi. Yoki aksincha, haddan ortiq qo'zg'olish va toliqish mushaklarning maksimal kuchini kamaytirishi mumkin. Tashqi muhit qarshiligi qanchalik katta bo'lsa, kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirishda maksimal kuch darajasi yanada katta ahamiyat kasb etadi. Chet ellik tadqiqotchilarning ishlarida (Atha, 1981, Xartman, Tyummenan, 1988) maksimal kuch va juda katta tezlikdagi (tashqi qarshilik maksimal kuch darajasidan 20-25% kamroq) tezkor ishlash orasida teskari aloqa mavjudligi qayd etiladi. Masalan, bu narsa stol tennisi, badminton va boshqa o'yinlarga taalluqli. Kuch imkoniyatlari shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, turmush tarzi, ularning xarakter faolligi va tashqi muhitga bog'liq.

Tezlik-kuch qobiliyatlari ancha miqdordagi kuch bilan bir qatorda sezilarli darajada tezlik talab etilgan xarakterlarda namoyon bo'ladi. Bu yerda, tashqi og'irlashtiruvchi qanchalik katta bo'lsa, xarakter kuch, og'irlashtiruvchi qanchalik kichik bo'lsa, xarakter tezlik xarakteriga ega bo'ladi. Tezlik-kuch qobiliyatlari barobar miqdordagi DNK va tashqi muhitga bog'liq. Badmintonda qo'shimcha og'irlik yuklamalari yo'q, shuning uchun kuch mashg'ulotlarining asosiy qismi, ayniqsa bolalik davrida, kichik og'irlashtiruvchilar bilan, u ham bo'lsa ko'pincha ma'lum mushaklarga yo'naltirilgan holda, o'tkazilishi kerak. Tezlik –kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lish ko'rinishlari, u yoki bu xarakterda mushaklardagi zo'riqishlar xarakteriga bog'liq, u kuch zo'riqishini rivojlantiruvchi tezlikka ega xarakterlarda, uning miqdori va davomiyligida ifodalanadi.

Tezlik –kuch qobiliyatlarining muhim ko'rinishlaridan biri "portlash" kuchi (ushbu xarakterdagi maksimal kuchning ushbu maksimumga erishish vaqtiga nasbati) bo'lib, shuningdek qisqa vaqt ichida katta kuchni ko'rsata olish qobiliyati ham. U sprinterlik yugurishida, sakrashlarda, uloqtirishda, zarba xarakterlarida, sport o'yinlarida, boksdan va boshqa sport turlarida sezilarli ahamiyatga ega. Kuchni bir zumda namoyish etib bo'lmaydi. Mushaklarga maksimal kuchni ko'rsatish uchun vaqt kerak. Xarakter boshlangach, taxminan 0,3 soniya o'tgach mushaklar maksimal kuchning 90% qiymatini namoyish etishi, qayd etilgan. Shu bilan bir qatorda, sportda 0,3 soniyadan kam vaqtda bajariladigan xarakterlar ko'p. Masalan, kuchli sprinterlar yugurganda, siltanish vaqti 60-100 ms, uzunlikka sakrashda – 150 ms, balandlikka sakrashda –180 ms, badmintonda smesh bajarilganda zarba fazasi ko'pi bilan bir necha millisoniya davom etadi. Bunday qisqa vaqt oralig'ida odam maksimal kuchni namoyish etishga ulgurmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlarining yetakchi faktori namoyish etiladigan kuchning o'zi emas, uning o'sish tezligi, yani kuch gradiyenti. Shunday qilib, tezlik–kuch mashqlarida maksimal kuchning oshirilishi natijaning yaxshilanishiga olib kelmaydi. Demak, kuch ko'rsatkichlari kichik, biroq katta gradiyent miqdoriga ega bo'lgan odam, katta kuch ko'rsatkichlariga ega raqibdan ustun kelishi mumkin.

Badminton o'ynovchilar maksimal og'irlik 7-10 ta mashg'ulotda bir martadan ko'proq , u ham bo'lsa, musobaqa davridan boshqa vaqtda, ishlashga qiziqib ketmasliklari lozim, zarba texnikasi va tezlik zarar ko'rishi mumkin.

Zamonaviy izlanishlarning natijalarida kuch qobiliyatlarining yana bir ko'rinishi namoyon bo'lmoqda , bu mushaklarning elastik deformatsiyaning energiyasini to'plash va undan foydalanish qobiliyati("reaktiv qobiliyat"). Reaktiv qobiliyat mushaklarning yuqori sur'atda mexanik cho'zilishidan keyin ,ularning yon beruvchi ishdan yengib o'tuvchi ishga tezda o'tishidagi dinamik yuklamaning maksimum rivojlanish sharoitida , darhol katta ko'chlanish paydo bo'lishi bilan ifodalanadi, Mushaklarda elastik defomasiyani yuzaga keltiradigan dastlabki cho'zilish, ularda ma'lum darajadagi kuchlanish potensialining (metabolik bo'lmagan enenrgiya) to'planishiga olib keladi, mushaklar qisqarishining boshlanishida ularning tortish kuchiga sezilarli qo'shimcha bo'lib, uning ishdagi saamrasini (masalan, smeshni bajarishda, ortga egilishda, kaft bilan chapdan zarba berishda va x.k) oshiradi.

Amortizasiya fazasida mushaklarning cho'zilishi qanchalik keskin(optimal oraliqda) bo'lsa, ularning yon beruvchi ishdan yengib o'tuvchi ishga o'tishi tezroq , quvvati ko'proq va qisqarish tezligi katta bo'lishi qayd etilgan. Cho'zilishdagi elastik energiyaning mushaklarning keyingi qisqarishi uchun saqlanishi yugurishda, sakrashda va badmintonda zarba xarakatlarini bajarishda yuqori tejamkorlik va natijani ta'minlaydi.

Mutloq kuchning tabiiy eng katta o'sishi o'smirlarda 13-14 , yigitlarda 16-18 yoshda , qizlarda esa – 10-11 va 16-17 yoshda sodir bo'ladi. Eng katta sur'at bilan tan va oyoqlarning qayiruvchi mushaklarning kuch ko'rsatkichlari o'sadi . Maksimal kuchlar uslubini (maksimal vaznning 70% idan ortiq) jismonan yaxshi tayyorlangan bo'lsa, qizlar 16 yoshdan, yigitlar – 17-18 yoshdan keyin boshlashlari mumkin. Bunda bir –ikki qaytarishlardan ko'p bo'lmagan holda , 5-10 ta chiqish , har bir urinish oralig'ida 2-3 daqiqa dam olinishi kerak. Mashqlarni yengilroq og'irliklar bilan variyasiyalash mumkin. Bolalarda kuchning nisbiy ko'rsatkichlari sezilarli sur'atlar bilan 9-11 va 16-17 yoshlarda o'sadi. Badminton mashg'ulotlarida 14-15 yoshlardayoq sezilarli kuchlanishli mashqlardan foydalanish va maqsadga yo'naltirilgan kuch mashg'ulotlarini boshlash mumkin. Mashg'ulotlarda og'irlashtiruvchilar vazni(60-70% dan oshmaydi) va qaytarishlar ("oxirigacha" olib borish kerak emas) soni chegaralangan bo'lishi kerak. Katta e'tiborni orqa va qorin mushaklarining mustaxkamlanishiga qaratish kerak. Bel atrofidagi mushaklarni o'stirish va mustaxkamlash badmintonda orqa umurtqa pog'onalarini keskin egilish va qayirilishlarda, beshinchi umurtqa pog'onasini esa-og'irlashtiruvchilar bilan kuch mashg'ulotlarida lat yeyishdan saqlaydi. Barcha yoshdagi guruxlarda kuch ko'rsatkichlari o'g'il bolalarda qizlardan yuqori. Kuch rivojlanishining individual sur'atlari jinsiy yetilishning amaliy muddatlariga bog'liq. Bularning barchasini kuch tayyorgarligining uslubiyatida hisobga olish kerak. Mushaklar kuchi ko'rinishlarida sutkalik davriylik kuzatiladi: uning ko'rsatkichlari soat 15-16 larda o'zining maksimal qiymatiga erishadi. Qayd etilgan , yanvar va fevral oylarida sentyabr va oktyabr oylaridagiga nisbatanmushak kuchi sekinroq o'sadi, ilmiy taxminlarga ko'ra, bu xolat kuzda vitaminlar iste'mol qilish va ultrabinafsha nurlarning ta'siri bilan bog'liq. Mushaklar faoliyati uchun eng qulay sharoit +20°S harorat.

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda oshirilgan qarshilikli mashqlar – kuch mashqlaridan foydalaniladi. Qarshilik tabiatiga ko'ra ular uch guruxga bo'linadilar:

1. Tashqi qarshiliklar bilan mashqlar.
2. O'z tana vaznini yengish bilan mashqlar.
3. Izometrik mashqlar.

Tashqi qarshiliklar bilan bajariladigan mashqlarga quyidagilar kiradi:

–og'irliklar bilan,trenajyorlardagi mashqlar,ular universalligi va tanlash imkoniyati kengligi bilan qulay, partnyor bilan;

–egiluvchan predmetlar qarshiligi bilan mashqlar (rezina amortizatorlar, jgutlar, turli espanderlar,to'siqli moslamalarva x.k);

–tashqi muhit qarshiligini yengish mashqlari–toqqa qarab yugurish, qumda ,qorda , shamolga qarshi yugurish va x.k.

Tashqi qarshiliklar bilan mashqlar kuch rivojlantirishda eng samarali vositalardan. Ularni ishonch bilan tanlab,to'g'ri meyorlab, barcha mushak va mushak guruxlarini rivojlantirish mumkin. Mashqlarni tanlashda bilish kerak , kuchni rivojlantirish samarasi mushaklar ish meyori bilan bog'liq. Mushaklarning kuch namoyon qilish qobiliyatlarini rivojlantirishdagi eng katta samaraga yuklamaning yon beruvchi va yengib o'tuvchi meyorlarida erishish mumkin.

Tana vaznini yengish bilan mashqlar : gimnastik-kuch ,sakrash yengil atletika to'siqlarni oshib o'tish, zarb-sakrash(25-75 sm balandlikdan sakrashlar va darhol yana balandlikka sakrash) va x.k.

Izometrik mashqlar ,bir vaqtda soni maksimal darajada ishlashi mumkin bo'lgan ishlovchi mushaklarning xarakterlanish birliklarining bir vaqtda kuchlanishini tarbiyalaydi. Nafas ushlab , bajariladigan mashqlar organizmni qiyin , kislorodsiz sharoitda ishlashga o'rgatadi. Izometrik mashqlar bilan mashg'ulotlar kam vaqt oladilar,ularni bajarishda zarur uskunalar juda sodda. Ularning yordami bilan istalgan mushaklar guruxiga ta'sir o'tkazish mumkin. Aytilganlardan tashqari, iroda kuchi evaziga o'z-o'ziga qarshilik mashqlarini ko'rsatish mumkin(iroda gimnastikasi). Ularning ma'nosi zo'riqishli xarakterlarda , faol mushak guruxining tortish kuchiga antogonchi mushaklar zo'riqishi qarshi turadi. Bu mashqlar, avvalo, sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida foydalibroq. Ular qisqa vaqt ichida maxsus moslama talab etmay , katta yuklama yaratishi mumkin.

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati .

Og'irlashtiruvchilar bilan har qanday ish bajarilganda doimo ikki talab bajarilishi kerak:

1.Kuch yuklamasidan avval tana qizdirilishi kerak, ayniqsa orqa va qorin mushaklarini .

2. Kuch mashg'ulotlaridan so'ng, ayniqsa katta vaznli og'irlashtiruvchilar bilan, mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish, turnikda , gimnastika devorida osilib turish kerak va x.k.

Maksimal kuchlanish uslubi. U submaksimal, maksimal va og'irligi maksimaldan yuqori og'irlashtiruvchilar bilan mashqlar bajarishga asoslangan. Har bir mashq bir necha chiqish bilan bajariladi. Chegaraviy va maksimaldan yuqori qarshiliklarni yengishda ,bir chiqishdagi mashqlarning qaytarishlar soni, og'irlashtiruvchilar vazni maksimal qiymatning 100% ini tashkil etsa va undan ortiq bo'lsa, 1-2 marta , ko'pi bilan 3 marta bo'lishi mumkin. Chiqishlar soni –2-3 ta, qaytarishlar orasidagi dam olish vaqti –3-4 daqiqa, chiqishlar orasidagi vaqt –2 dan 5 daqiqagacha bo'ladi. Xarakter sur'ati – erkin, tezligi kichikdan maksimalgacha. Amaliyotda ushbu uslubning turli variantlari uchrab turadi, ularning asosini chiqishlarda og'irlashtirishlarni oshirish usullari tashkil etadi. Ushbu uslub maksimal dinamik kuchni mushak massasini sezilarli oshirmasdan ko'paytirish, katta quvvatga ega kuchning konsentrasiyasini rivojlantirish imkonini beradi.

Maksimal og'irlikning 100% dan yuqori og'irliklar bilan mashqlar , odatda , yon beruvchi meyorda , maxsus moslamadan foydalanib yoki partnyor yordami bilan bajariladi. Ushbu uslubni 16 yoshgacha qo'llash tavsiya etilmaydi.

Chegaraviy kuchlanishlarni qaytarish uslubi. Ushbu uslub chegaradan ortiq tashqi qarshilikni yengishni , ko'p marta sezilarli yoki “to'la” toliqquncha qaytarishni nazarda tutadi. Har bir chiqishda mashqlar dam olish tanaffuslarisiz bajariladi. Ushbu mashqda tashqi qarshiliklar miqdori , odatda, individual –maksimal qiymatning 40-80% oralig'ida bo'ladi. Bir chiqishda mashqlarni bajarish 4 dan 15-20 tagacha qaytarilishi, 2-6 seriyada bajarilishi mumkin. Seriyada –2-4 chiqish, chiqishlar orasidagi dam olish –2-8 daqiqa, seriya lar orasida esa– 3-5 daqiqa bo'ladi.

Xarakterlar tezligi yuqori emas. Katta og'irlashtiruvchilar bilan kichik qaytarishlar sonida ko'proq maksimal kuch rivojlanib, bir vaqtda mushak masasi va kuchning o'sishi kuzatiladi. Yoki aksincha, kattaroq qaytarishlar sonida va kichik vaznda og'irlashuv bilan ishlaganda kuch

chidamligi sezilarli ortadi. Ushbu fakt qayd etilgan, agar kuch rivojlanishi bilan mushak massasi ham ortsa, kuch uzoq saqlanadi.

“Oxirigacha “ uslubining uchta varianti mavjud:

1. Mashq bir chiqishda “oxirigacha” bajariladi, chiqishlar soni – “oxirigacha” emas.
2. Bir necha chiqishda mashq “oxirigacha “ bajariladi, chiqishlar soni – “oxirigacha” emas.
3. Mashq har chiqishda “oxirigacha” bajariladi, chiqishlar soni – oxirigacha emas.

Ushbu uslub – boshlovchilar uchun kuch tayyorgarligidagi , agar u maksimal kuchdan 35-40% ga ko’p bo’lsa, yagona , chunki kuchlar rivojlanishi ularda qarshilik miqdoriga bog’liq emas. Uni hal qiluvchi rol ni kuch miqdori o’ynasa , qo’llash maqsadga muvofiq, namoyon bo’lish tezligi katta ahamiyatga ega emas.

Izometrik (statistik) kuchlanishlar usuli. Mushak uzunligini o’zgartirmasdan, qisqa vaqtli maksimal kuchlanishlarni bajarish bilan xarakterlanadi. Izometrik kuchlanishlar davomiyligi odatda 5-10 soniya. Rivojlantirilayotgan kuch miqdori maksimumning 40-50% ni tashkil etadi, turli mushak guruxlarini rivojlantirishga yo’naltirilgan statistik kuch komplekslari 5-10 ta mashqdan iborat. Har bir mashq 3-5 marta bajariladi, dam olish oralig’i 30-60 soniya . Navbatdagi mashqni bajarish oldidan –1-3 daqiqa dam olinadi. Izometrik mashqlarni haftasiga 4 marta , ularga 10-15 daqiqa vaqt ajratib , mashg’ulotlarga kiritish mumkin. mashqlar kompleksi o’zgarishsiz ko’rinishda 4-6 hafta davomida qo’llaniladi. Izometrik kuchlanishlarni sport mashqlarida maksimal kuch namoyish etish mumkin bo’lgan tana holatlarda qo’llash , maqsadga muvofiq. Badmintonda bunday tana holatlari uchramaydi, statistik kuchlarning o’sishi sportchilarning tezkorlik imkoniyatlarining kamayishi bilan kuzatiladi, bu holat bir necha hafta o’tgach , sodir bo’lishi mumkin. Ushbu uslubning qo’llanishi tezkorlik xarakteridagi ish bilan birgalikda bo’lishini talab etadi. Uslubning afzallik tarafi, maxsus jihozlarni , ta’minotni talab etmaydi, alohida mushaklar guruxiga lokal ta’sir o’tkazishda tez va jadal tarzda kechadi. Dam olish tanaffuslari nafas olish, bo’shshish , cho’zilish mashqlarini bajarish bilan to’ldirilishi mumkin, bu hol organizmning tez tiklanishini ta’minlab, statistik kuch asoratlarini bartaraf etadi. Chiqishlar oralig’ida dinamik xarakterli mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq , isbotlangan.

Izokinetik kuchlar uslubi. Uslubning o’ziga xosligi , u qo’llanganda tashqi qarshilik miqdori emas, xarakterning o’zgarishsiz tezligi, mushaklarda doimiy , nisbiy kuchlanish beriladi. Mashqlar maxsus trenajyorlarda bajariladi, bu esa xarakterni keng tezlik diapazonida bajarish, deyarli xarakterning istalgan fazasida maksimal yoki unga yaqin qiymatdagi kuchni namoyon etish imkonini beradi. Ushbu uslub turli tipdagi – “sekin”, “tezkor” “portlovchi” kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qo’llaniladi. Masalan , krol yoki brass usulidagi suzishda, bor amplituda bilan suvni eshishda . Bu holda mushaklar optimal yuklama bilan butun xarakter davomida ishlaydi, umumqabul etilgan uslublarni qo’llab , bunga erishib bo’lmaydi.

Izokinetik xarakterdagi mashqlarni bajarishga asoslangan mashg’ulotlar mushak-bo’g’im jaroxatlanishining oldini oladi , chunki trenajyor xarakterning barcha diapazonida individning imkoniyatlariga moslanadi yoki aksincha. Odam, ushbu sharoitda qila olishi mumkin bo’lgan xarakterdan ortig’ini bajara olmaydi.

Izotonik (dinamik) kuchlar uslubi . Uslub, nisbatan katta bo’lmagan qiymatga ega og’irliklar (maksimalning 30%gacha, individual tanlanadi) bilan mashqlar bajarishni nazarda tutadi, mashqlar maksimal tezlikda yoki jadal sur’atda bajariladi. U tezkor-kuch – “portlovchi” zarba kuchi qobiliyatlarini rivojlantirishda qo’llaniladi. Qaytarishlar soni bir chiqishda 15-25 marotabani tashkil etadi. Mashqlar –3-6 ta seriyada bajarilib, ular orasidagi tanaffus 5-8 daqiqani tashkil etadi. Har bir mashqdagi og’irlashishlar vazni xarakter texnikasida buzilishlar sodir etmasligi va xarakterlanish vazifasini bajarishdagi tezlikning kamayishiga sabab bo’lmasligi kerak.

«Zarba uslubi» (pliometrik-xarakterlanish faoliyatining yon berish meyorida ishlashi) . Mushak guruxlarini , yuqoridan tushayotgan yuk yoki o’z tana vazni kinetik energiyasidan foydalanish yo’li bilan rag’batlantirishga asoslangan. Tushayotgan yuk massasi energiyasini shug’ullantirilayotgan mushaklarning yutishi , mushaklarni keskin faol xolatga o’tishiga, ishchi kuchning tezda rivojlanishiga olib kelib, mushakda qo’shimcha kuchlanish potensialini yuzaga

keltiradi, bu o'z navbatida , keyingi siltovchi xarakterning ancha quvvatga ega bo'lishi va tezkorligini va tezlik bilan yon beruvchi ishdan yengib o'tuvchi ishga o'tishini ta'minlaydi. Badmintonda zarba oldi xarakati –raketka bilan zarba xarakati, tormozlanish –start va x.k. Ushbu uslub turli mushak guruxlarida “amortizasiyalovchi” va “portlovchi” kuchlarni rivojlantirishda, shuningdek, asab –mushak apparatining reaktiv qobiliyatni takomillashtirishda qo'llaniladi. Oyoqlarning “portlovchi” kuchini rivojlantirishning zarba uslubini misol sifatida, chuqurlikka , keyin yuqoriga yoki uzunlikka sakrab chiqish bilan sakrashlar , deb , nomlash mumkin. Yerga tushish amortizasiyaga silliq o'tish bilan, egiluvchan bo'lishi kerak. Yerlagandagi zarbni kamaytirish uchun , tushadigan joyga amortizasiyalovchi qoplama, masalan, qalinligi (2,5-3 sm) quyma rezina to'shama solish kerak. Amortizasiyadagi botish chuqurligi individual tarzda tajriba yo'li bilan aniqlanadi. Amortizasiya va keyingi sakrash yaxlit bir xarakter sifatida, ayniqsa , tizzatovonlarni badmintondagi zamonaviy xarakterlarni o'zlashtirishda, bajarilishi kerak. Pliometrik sharoitdagi mashg'ulotlarda katta hajmdagi ishlarni bajarish uchun , sportchilar maksimal kuchning ancha yuqori darajasiga erishishlari kerak, aks holda , jarohatlanish ehtimoli ortib, mashg'ulot samarasi pasayadi. Kuchning rivojlanish darajasiga aniq talablar qo'yiladi:

1. Balandlikdan pastlikka , keyin yuqoriga sakrash bilan, sakrashni bajarishdan avval , sportchi o'z vaznidan ikki barobar og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turish mashqini bajara olishiga ishonch hosil qilish kerak.

2. Bir oyoqda sakrashni bajarishdan avval, sportchi kamida 5 marta bir oyoqda o'tirib-turishni o'rganishi kerak. (V.N. Platonov, 2004). Ushbu mashqni quyidagi uslubiyat bo'yicha bajarilgandagi samarasi , isbotlangan. Mashq 70-80 sm balandlikdan yerga , tizzalar bir oz bukilgan holda sakrab tushib, keyin yuqoriga tezda kuchli sakrash bilan , bajariladi. Sakrashlar , har biri 8-10 ta sakrashdan iborat , 2-3 seriyalab bajariladi. Seriyalar orasidagi tanaffus –3-5 daqiqa (yuqori malakali sportchilar uchun). Mashqlarning bajarilishi haftasiga ikki martadan oshmaydi. Og'irlik sifatida tana vazni qo'llaniladi. Haddan ortiq (tizza bo'g'imidagi burchakdan 30-50° ko'proq, yerlash vaqtida burchakkacha 120-140° yuqoriga sakrash vaqtida –90-100° kamroq) chuqur o'tirib qolish, keyingi sakrash uchun siltanishni og'irlashtiradi, sayoz o'tirish esa –zarba qattqlikni oshirib, siltanishning to'laqonli bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Amortizasiyadan siltanishga o'tish juda tez bo'lishi lozim, bu paytdagi pauza mashq samarasini kamaytiradi.

Siltanishni faollashtirish uchun , sakrash yo'lining eng baland nuqtasiga belgi (masalan, volan) osib qo'yish lozim, sakralganda bir qo'lni tekkaziladi. Badminton seksiyalarida sakrovchanlik mashqlarini bajarishda , ayniqsa, trenajyorli zallar bo'lmasa, ushbu uslub juda qulay , biroq ancha hajmdagi sakrash mashqlari va shtanga bilan avvaldan maxsus tayyorgarlik o'tkazish kerak. Mashqlarni kichikroq balandlikdan boshlash lozim, sekin –asta optimal balandlikka chiqiladi.

Misol uchun, figurachilar mashg'ulotlarida erkaklarning –0,85 m balandlikdan, o'smirlar esa –0,7 m dan , ayolarni esa –0,6 m dan sakrashlari qo'llaniladi, gimnastlar uchun –0,5-0,6 m balandlikdan sakrash , ortidan balandlikka (to'shamalar uyumiga) sakrash yoki oldga tayoqcha ustidan aylangancha (to'shamalar uyumiga) sakrashdan foydalaniladi. Yengil atletikachi–sakrovchilar uchun sakrash balandligi –0,75-1,5 m ni tashkil etadi. Quyidagi sakrashlar soni optimal hisoblanadi: yaxshi taayyorlangan sportchilar uchun –10 martadan 4 ta seriya, kamroq tayyorlanganlar uchun esa – 6-8 marotabadan 2-3 seriya. Seriyalar orasidagi dam olish vaqti –6-8 daqiqa bo'lib, yengil yugurish va bo'shashtirish mashqlari bilan to'ldiriladi. Boshqa mushak guruxlarini ham rivojlantirishda , og'irlashtiruvchilar yoki tana vazni bilan “zarbdor” uslubini qo'llash imkoni mavjud. Masalan, og'irlashtiruvchisiz va sportchining tana vaznining 20-30% ga teng yuk bilan yuqoriga sakrab, chiqishda , qo'llarga tiralib yotgan holda , tayanchdan ajralib, qo'llarni bukib-yoyish, tizzalab o'tirgan holatdan barmoqlarga yoki kaftlarga tiralib yiqilish, keyin siltanib , tayanchdan ajralib, chapak chalish va x.k. Blokli moslamada tashqi og'irlashtiruvchilardan foydalanilganda, yuk avval erkin tushiriladi, xarakter trayektoriyasining eng chekka , oxirgi nuqtasida yuk keskin tarzda , mushaklarni yengib o'tuvchi ishga jalb etgan holda , yuk yuqoriga ko'tariladi. Og'irlashtiruvchilarning bunday qo'llanishi ishdagi quvvatni oshirishda samarali. Bu paytda quyidagi qoidalarga amal qilish kerak:

1. Mashqlarni shug'ullantiriladigan mushaklar maxsus qizdirilgandan keyingina qo'llash.
2. "Zarba" xarakterlarining dozasi bir seriyada 5-8 marta qaytarishdan oshmasligi kerak.
3. "Zarba" kuchining miqdori na faqat yuk bilan , balki ishchi amplitudaning qiymati bilan ham aniqlanadi.

Har bir aniq holatda ushbu ko'rsatkichlarning qiymatlari empirik tarzda, jismoniy tayyorlanganlik darajasika ko'ra, aniqlanadi:

–tananingdastlabki turish holati (poza) bajarilayotga mashqda ishchi kuch rivojlantilishi uchun zarur holatga ko'ra tanlanadi.Zarba uslubi sportchining MAT tomonidan mushaklarni samarali boshqarishdagi qobiliyatini oshirish imkonini beradi, bu esa mushaklarning jadalroq impulslashuvida ifodalanadi;

–ishga ko'p miqdordagi xarakterlanuvchi mushaklarni jalb etish;

– mushak tolalarining qisqarish vaqtini kamaytirish;

–yon beruvchi ishlashdan yengib o'tuvchi ishlashga o'tish paytida motoneyronlarning ishlashida sinxronlashuvga erishish.

Bunda asab-mushak reaksiyalari , erkin kuchv evaziga , mumkin bo'lgan miqdordan ancha katta bo'ladi.Xarakterning boshlang'ich qismida , bu uslubningxarakter tezligini va kuch miqdorini oshirishda alohida samarani ta'minlaydi (Bosko, 1985; Verxoshanskiy, 1999).

Zamonaviy badminton uchun bu juda muhim . chunki ko'plab xarakterlar qisqa va tezkor zarba old xarakter bilan bajariladi.

Kuch chidamligi –bu toliqishga qarshi tura olish qobiliyati bo'lib, tanlangan sport turida yuklamaning kuch komponentlari ta'sirida yuzaga keladi.Kuch chidamligining ikki ko'rinishi qayd etilgan:

–statistik chidamlilik (o'q otish sportining barcha turlarida , gimnastikada juda muhimo);

–dinamik chidamlilik (sport o'yinlarida barcha turdagi siklik, asiklik ishlarda zarur).Dinamik chidamlilik badmintonda qo'shimcha qum yoki qo'rg'oshin to'latilgan "kamar" ko'rinishidagi og'irlashtiruvchilardan foydalanish bilan ,shug'ullantiriladi.mashq paytida qo'llar kaftlariga, oyoq tizzalariga,va belga maxkamlanadi. Kross vaqtida, tezlanishda, sakrashlarda, raketka bilan yoki raketkasiz zarba xarakterlarini bajarishda qo'llaniladi .Odatdagi badminton raketkasi o'rnida tennis raketkasi yoki badminton raketkasiga turli to'rlar qoplagan (bu shamol qarshiligini oshirish uchun zarur)holda shug'ullanishadi. Barcha holatlarda xarakterlanishda , ichki va tashqi strukturasi ko'ra musobaqadagiga yaqin qarshilikni yengish prinsipi saqlanadi.Dinamik mashqlar odatda , ko'p martalab , sezilarli toliqish yuzaga kelguncha , bajarish texnikasini buzmasdan , bajariladi(ayniqsa, raketka bilan zarba va himoya xarakterlarida). Masalan ,badmintonda raketka og'irligini ko'p marta oshirishning zarurati yo'q, biroq , qaytarishlar sonini seriyalar va seriyalar sonini deyarli oxirigacha, meyorlashtirish kerak. Texnik usullar qanchalik to'g'ri bajarilayotgani individual tarzda, har bir sportchi uchun alhida nazorat qilinadi.

Maksimal kuch va tezlikning o'zaro bog'liqligini va ish sifatiga ta'sirini hisobga olish lozim. Badminton mashg'ulotlarida ,kuch chidamligi ustida ishlanganda , yuklama meyor aerobic energiyata'minotga yaqinlashadi , shuning uchun dam olish tanaffuslari ko'paytirilishi kerak. Sportchi tana vazni va yuklangan xarakterlar orasidagi salbiy korrelyasiya xaqmda qiziq ma'lumotlar mavjud: tana vazni qanchalik katta bo'lsa, qaytarishlar soni shunchalik kichik bo'lishi kerak(maksimal mumkin bo'lgan og'irlikning 25% dan 87,5% gacha oralig'ida , qancha bo'lishidan qat'iy nazar).

Badmintonchilar uchun birinchi navbatda tezkor kuchni (zarbaning boshlang'ich , start va sakrash kuchini) va tezkor –kuch chidamligini (tez zarbdor, portlovchi sakrash, sprinter yugurish) rivojlantirish lozim. Ularni rivojlantirish mashg'ulotlarida amaliy jihatdan , zarba beruvchi qo'l va yelkaning deyarli barcha mushaklari , orqadagi bukuvchi va yoyuvchi mushaklar, tizza –tovon bo'g'imi mushaklar ham, xarakterga keladi.Mushak qisqarishlariningasikllik va bir marotabaligi tufayli , badmintonda tezkorlik kuchi va tezkor-kuch chidamligining dinamik ko'rinishi yetakchilik

qiladi. Shuning uchun, yuqori malakali sportchilar asab-mushak o'zaro bog'liqligini mustahkamlash va kengaytirish, qarshilikni aniqlashda (tezkor kuchni takomillashtirish) mushak qisqarish tezligini oshirish, eng ko'p xarakterlanadigan mushaklarni charchoqqa qarshiligini oshirish (yuqori tezkor – kuch yuklamalarida, qaytarishlarning katta sonida) ustida doimo ishlashlari lozim, shuningdek kuch chidamligini oshirishlari kerak bo'ladi. Tezkor – kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun badmintonda katta jadallikdagi, interval xarakterga ega, kuch chidamligini oshirish uchun – katta hajmga ega, biroq kichik va o'ratacha jadallikdagi interval davomli mashg'ulotlar qo'llaniladi.

Maxsus kuch tayyorgarligi uslubi tezkor kuchni, maksimal kuchning mushak qisqarish tezligini oshirish yo'li bilan kuchaytirishga yo'naltirilgan. Jadallik (maksimal kuchning 80-100% oralig'ida) 2-5 marta qaytarishlardan so'ng maksimal kuchni oshiradi, portlovchi kuchni (maksimal kuchdan 30-70%) rivojlantirishga yo'nalgan maxsus mashqlar badmintonchi uchun xos xarakter dinamikasini yaxshilaydi. Hal etuvchi rolni tiklash tanaffuslari o'ynaydi, chunki asab-mushak tizim kam emosiyali mashg'ulotlarda ortiqcha yuklamalarga sezuvchan va ortiqcha shug'ullanganlik xolatiga olib kelishi mumkin, u xolda yaxshi natijalarni kutib bo'lmaydi.

Tezkor kuchni rivojlantirish mashg'ulotlarini bir mashg'ulot doirasida, texnikani qayta ishlash va chidamlilikni oshirish mashqlari oralig'ida o'tkazish kerak.

Kuch chidamligini badminton texnikasi vositalari bilan oshirish mashg'ulotlarida asosiy rolni maxsus va kompleks mashqlar o'ynaydi. Yuklamalarning jadalligi va davomiyligi individual tarzda, shunday aniqlanadiki, murabbiy toliqish boshlanishini badminton xarakterlarida sezilar-sezilmas chalkashlik boshlanishiga qarab bila olsin

Tezkorlik qobiliyatlari

Avvalo, ikki tushunchaga aniqlik kiritib olaylik, ular kundalik hayotda o'zaro farq qilmaydilar, mashg'ulot ishlarining yo'naltirilganligini tavsiflash uchun va aniq jismoniy sifatni yaxshilash uchun, aniqlik kerak.

Tezkorlik (rapidity –ingl.) – relyativistik kinematikada (vazn va tashqi ta'sir kuchlarini hisobga olmay) tana xarakter qonunlari – tezlikni monoton o'suvchi funksiyasi.

Tezlik (velocity –ingl.) – vektor fizik miqdor, moddiy nuqtaning fazoda tanlangan hisob tizimiga nisbatan (masalan, burchak tezlik) ko'chishining tezligi va yo'nalishini tavsiflaydi.

orost).

Tezlik – fizik miqdor, ayni paytdagi xarakter yo'nalishi va tezkorligini tavsiflaydi.

Oxirgi vaqtlarda tez-tez “tezkorlik qobiliyatlari” tushunchasidan foydalanilmoqda, bu balki odam xarakterlanish xarakterini, ayni sharoitda, minimal vaqt oralig'ida bajarishini ta'minlovchi imkoniyatlarining tavsiflaridir. Sportda tezkorlik qobiliyatlari elementar va kompleks ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Tezlikning barcha elementar ko'rinishlarida: a) oddiy va murakkab reaksiyalarning latent vaqti; b) yakkalik xarakterlarining tezkorligi va bajarish chastotasi (kichik tashqi qarshilik bilan):

1. Energich ta'minot (energiya manbalarining xarakterning qisqa vaqtiga nisbatan, kislorodsiz ishtirokida hissasi 90-95% ni tashkil etadi) anaerobik mexanizmlaridan faol foydalanib

2. Neyromotor mexanizmning tezkorligi.

3. Asab tizimining turli mushaklar ishini koordinasiyalashi (mushaklar aro koordinasiya).

4. Asab impulslarining mushak tolalarini faollashtirishdagi (mushaklar ichki koordinasiyasi) ta'sir chastotasi.

5. Periferik faktorlar bilan – skelet mushaklarining tuzilishi va tarkibi bilan aniqlanadi.

Hamma xislatlarni ko'p jihatdan rivojlanishning genetik dasturi aniqlab beradi. Tezkor qobiliyatlarning ko'rinishlaridan biri – reaksiya tezligidir.

Oddiy reaksiya – bu avvaldan ma'lum ta'sirga avvaldan ma'lum bo'lgan javob belgi (ko'rish, ovoz, taktil) bo'lib, ikki tashkil etuvchidan iborat:

a) reaksiyaning xususiy latent(kechikuvchining) vaqti. Oddiy katta odamning bunday reaksiya (kam shug'ullantiriladi) vaqti–0,15-0,3 soniyani tashkil etadi , sport mahorati bilan bog'liqemas va odam tezkorlik tavsifi sifatida qabul etilmaydi.

b) reaksiyaning motorik(xarakatlanish) vaqti.

Oddiy reaksiyaning tezligi 60-88% irsiyat bilan aniqlanadi. Agar birinchi tashkil etuvchini(irsiy) mashg'ulotlarda shug'ullantirib bo'lmasa, u holda motorik tashkil etuvchini takomillashtirish evaziga , ma'lum darajada, xarakatlanish reaksiya jarayonini tezlatish mumkin. Sport o'yinlari va yakkakurashlarda quyidagi holat yuz beradi, sportchi volan, to'p va x.k larning uchishiga, boks va qilichbozlikda zabaga reaksiya bildirishga ulgurmaydi , chunki xarakat vaqt bo'yicha asab tizimi signallaridan(eshitish, ko'rish, his etish va x.k) tezroq, yani oddiy reaksiyaning latent vaqti g'ashlanish ta'siri vaqtdan ko'proq. Masalan, volan 200km/soat tezlik bilan chganda (ayol sport ustasi va erkak sport ustaligiga nomzodlarning smesh bajargandagi volan uchish tezligi) 13,4 metr uzunlikdagi badminton maydonchasini 0,24 soniya vaqt ichida uchib o'tadi. Agar volan tezligi 300km/soat bo'lsa, maydonchani – 0,16 soniya (yetakchi sport ustalar ko'rsatkichi) , yanada tezroq 400km/soat bo'lsa(jahonning kuchli badmintonchilari uddalay olishadi) vaqt– 0,12 soniyani tashkil etadi. Bunday tezlikdagi volanni, agar volan tushish joyiga avvalroq chiqmasa, badminton bo'yicha sport ustasi ham qabul qila olmaydi. Bunday holatlarda tajribali sportchilar maxsus reaksiya turi antipasiya reaksiyasi deb, nomlangan reaksiyani(oldindan ko'ra olish , his etish)“ishga solishadi”, sportchi g'ashlantiruvchining (masalan, volanning uchishi)paydo bo'lishiga ulgurmasa, signalni fazoda va vaqt bo'yicha paydo bo'lishini , o'z xarakatlari uchun odindan bilishga xarakat qiladi.

Xususan, reaksiyalar va antipatik reaksiyalar ham oddiy va murakkab , bo'lishi mumkin. O'z navbatida , murakkab reaksiyalar quyidagi turlarga bo'linishadi:

–diz'yunktiv (o'zaro bartaraf etish bilan tanlash, masalan, badmintonda –hujumkor yoki himoya stilida o'ynash, futbolda esa –to'pni darvozaga yo'llash yoki partnyorga uzatish);

–differensiyallovchi(dastlab o'ylangan usulni boshqasiga bajarish jarayonida almashtirish, masalan, badmintonda –baland sakrash va zarba oldi xarakatini smeshga, biroq , raqib pozitsiyasini bir lahzalik baholashdan keyin –qisqa zarbaga olmashtirish).

Har ikkala reaksiya ham katta zo'riqishli e'tiborni, yuqori darajadagi tayyorgarlikni talab etadi, sportchining malakasi qanchalik baland bo'lsa, murakkab reaksiya vaqti shuncha qisqa bo'ladi. Sportdagi ko'plab murakkab xarakatlanish reaksiyalari –bular “tanlash “ reaksiyalari va xarakatlanuvchi obyektga reaksiya(XOR)(bir nechta mumkin bo'lgan xarakatlardan , zarur bo'lganda juda qisqa vaqt ichida , ayni vaziyatga mosini tanlay olish). Xarakatlanuvchi obyektga murakkab reaksiyalar , badmintonda asosan, raqibning zarbalari va xarakatlanishiga identifikatsiyalanadi. Reaksiya vaqti 0,25 dan 1,0 soniyagacha bo'lishi mumkin. Sensor fazasiga taxminan 0,05 soniya vaqt ketadi. Raqib xarakatiga reaksiya bildirish tezligi uchun katta tezlikda kelayotgan volanni ko'rish qobiliyati asosiy ahamiyatga ega. Mashg'ulot ana shunga yo'naltirilishi kerak. Ushbu holatda, mashg'ulotlardagi talablar sekin–asta quyidagi yo'llar bilan murakkablashtirila boradi:

- 1) xarakatlanish tezligini oshirish;
- 2) obyektни kutilmaganda paydo bo'lishi;
- 3) reaksiya bildirish masofasini qisqartirish.

Xarakatlanuvchi obyektga reaksiya bildirish aniqligi, uning tezligi rivojlanishi bilan parallel tarzda takomillashib boradi. Reaksiya vaqti ko'p tarafdin, ichidan biri tanlab olinishi kerak, mumkin bo'lgan reaksiya avriantlariga bog'liq. Ushbuni hisobga olib , reaksiya tezligini tarbiyalashda , avvalo , shug'ullanuvchilarni raqibining amalga oshirishi mumkin bo'lgan xarakatlari xaqidagi “yashirin intuisiya “laridan samarali foydalanishni o'rgatishga, intilish kerak. Bunday ma'lumotlarga raqibning turish xolatini , tayyorgarligini , mimikasini va umumiy xaddi–xarakatlarini kuzatib , ega bo'lish mumkin. Mustaqil ishlashda buning uchun volan , kichik to'p bilan xarakatchan o'yinlardan va maxsus mashqlardan foydalanish mumkin. Tanlash reaksiyasini takomillashtirish uchun maxsus maxsus tayyorgarlik mashqlarini qo'llash bilan , ketma –ket

tanlash vaziyatini murakkablashtiradilar(alternativlar soni), buning uchun asta–sekin ma'lum tartibda , nafaqat partnyorga ruxsat etilgan volanga zarbalar variantlar sonini , shu bilan birga javob xarakterlar sonini oshiradilar. Qator faktorlar yosh, malaka, shug'ullanuvchining holati, signal tipi, javob xarakterning (maydonchada xarakterlanish va volanga zarba berish texnikasi) murakkabligi va o'zlashtirilganligi reaksiya vaqtiga ta'sir etadi.

Xarakterlar **Chastotasi(sur'ati)** qo'shimcha og'irlashtiruvchilarsiz va uncha katta bo'lmagan amplituda bilan o'lchanadi(yakka xarakter tezkorligi sifatida).Tana yuqori qismlari zvenolarining maksimal chastotasi pastki qismlar bilan solishtirilganda yuqori,biroq individual qobiliyatlarningto'g'ridan –to'g'ri bog'liqligi juda muhim: kaft xarakterlari yuqori chastotaga ega odamning oyoq xarakterlarida ham yuqori chastotaga bo'ladi. Bu yana bir bor tezkor xarakterlarning irsiyatga bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Bunday reaksiya badminton seksiyasiga qabul qilinayotganda tekshirilishi lozim. U mushakning bo'shashish qobiliyatni va agonchi, sinergchi va antagochi mos tarzda ishlashini ,shuningdek tezda qo'zg'olish holatidan tormozlanish holatiga o'tishini va aksincha bo'lishini ta'minlaydi. Yakkalik xarakterining maksimal chastotasi odam ulg'ayishi bilan notekis va xuddi oddiy reaksiya vaqti va yakkalik xarakterining tezligi kabi ortib boradi. Barcha bolalarda xarakterlanish reaksiyasi tezkorligi notekis oshib boradi: 6-7 dan 9-11 yoshgacha tez o'sadi,keyin esa, ayniqsa 13-14dan keyin –sekinroq. Mashg'ulotlar ta'sirida , aynan 9 dan 13-14 yoshgacha bo'lgan davr xarakterlanish reaksiyalarini shug'ullantirish uchun qulay davr xisoblanadi, va deyarli xarakterlar oddiy reaksiyasining tezligi va maksimal chastota ko'rsatkichlaridagi natijalarda stabillik boshlanadi. Maqsadga yo'naltirilgan ta'sirlar va turli sport turlari bilan shug'ullanish tezkorlik qobiliyatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: maxsus shug'ullanuvchilar 5-20% va undan ortiq ustunlikka ega bo'ladilar, natijalarning ortishi esa , 25 yoshgacha davom etishi mumkin.

Bu -badmintonda maqsadga yo'naltirilgan va maxsuslashtirilgan mashg'ulotlarni kichikyoshlardayoq boshlash uchun asosiy sabablardan biri, aks holda keyingiyillarda yuzaga kelgan ortda qolishlarni yetkazib olish juda qiyin.

Ayrim mushaklarning reaksiyalari geteroxron(turli paytda) tarzda o'zgaradi. Masalan, tananing bel qismida egilish va ortga bukilish maksimal tezligi 13-14 yoshda ,barmoqlarni bukish va yoyish 16-17yoshda , boshqa ayrim xarakterlar , hatto yigirma yoshdan keyin o'zgishi mumkin. Lokal yakkalik xarakterlarining tezkorligi (keyin esa ,tananing fazodagi ko'p bo'g'imli) – ayrim xarakterlar tezligining muhim ko'rsatkichi.U oddiy reaksiya bilan barobar , hammasidan tezroq 9 dan 13 yoshgacha o'sadi, bu yosh davri tezkorlikni rivojlantirish uchun qulay payt hisoblanadi.

Tezkorlik xarakterlarining**kompleks** ko'rinishlari startdagi , distansiyadagi va tormozlanishdagi (manyovrlar, yakuniy zarbalar, masalan , badmintonda volanga zarba)tezlik bilan birga namoyon bo'ladi. Bunday xarakterlardan foydalanish uchun asabiy jarayonlarning(qo'zg'olish, tormozlanish) o'zaro mos xarakati va yuqori darajadagi asab -mushak koordinasiyasining yuqori darajada bo'lishi zarur.Kompleks ko'rinishlardan foydalanish uchun zarur sharoit :yuqori darajada rivojlangan tezkor kuch, koordinasiya, egiluvchanlik, texnik tayyorgarlikning takomillashuvi va iroda sifatleri kerak bo'ladi. Mushak tolalarining irsiy nisbati (tez va sekin) alohida o'rin tutadi. Murakkab xarakterlanish xarakterlarida tezkorlik xarakterlarining boshqa xarakter sifatleri va taxsus texnik ko'nikmalar bilan birgalikda birgalikda namoyon bo'lishi zarur. Badmintonda ko'p bo'g'imli yaxlit xarakterlarni bajarish tezligi (yugurish, tashlanish, turli sur'atlardagi sakrashlar, zarur bo'lganda turli xil zarbalar , turli tezlik va aylanish, har turli texnik usul bilan yo'llangan volanga maydonchani istalgan joyida yetib olish) hal qiluvchi o'rin tutadi. Badminton o'yinida murakkab xarakterlarning kompleks ko'rinishi ikki o'zaro bog'liq qismlardan iborat:

–maydonchada xarakterlanish(start-xarakterlanish-tormozlanish);

–raketka bilan texnik usulni bajarish(zarba oldi xarakter –bevosita zarba–qo'llarning tormozlanishi).

Badminton maydonchasining o'lchamlari startdagi tezlikni klassik maksimal qiymatga yetkazish imkonini bermaydi(yugurish oralig'i 5-6 soniyada 50 metr bo'lishi kerak). Shuning

uchun xarakatlanish startlardan, joyida sakrashlar, bir necha qadamda tezlanish, tormozlanish va turli yo'nalishlarda yangi startlardan iborat. Demak, tezkorlik va portlash kuchi xarakatlanishdagi eng muhim faktorlardan deb, hulosa qilish mumkin. Volanga zarba berish uchun keskin to'xtalganda, maydonchaniqning finish nuqtasida ushlanib qolmaslik uchun, tormozlanishda ko'p energiya va oyoqlarning katta kuchi zarur bo'ladi. To'xtash vaqtida oyoq mushaklari tinch holatidagidan bir necha bor ko'p tana vaznini ushlay olishlari kerak (tezlikka qarab). Demak, startdagi tezlik qanchalik katta bo'lsa, shunchalik katta tormozlanish energiyasi va kuchi shuncha ko'p bo'lishi kerak.

Xarakatlarning tezkorlik darajasini, katta mushak kuchlarini namoyish qilish qobiliyatni yaxshilash evaziga oshirish. Faqat shu qobiliyat va takomillashgan asab-mushak koordinasiyasi sportchiga kuchli xarakatlarni bajarish, portlash kuchlarini namoyish etish imkonini beradi.

Zarur mushaklar guruxlari kuchlarini oshiruvchi xarakatlarni bajarish uchun, asosan, strukturasi bo'yicha tanlangan sport turi texnikasiga o'xshash mashqlardan foydalanish lozim.

Masalan, yugurish tezligini rivojlantirish uchun – qiyaligi yuqoriga yo'nalgan yo'lakcha bo'ylab, belga maxkamlangan yuk bilan yugurish. Doimo yangi aniq va tezkor xarakatlarni bajarishga tayyorlikni nazoratini saqlash maqsadida, muvozanat ushlab qobiliyatini ham unutmaslik kerak. Muvozanatni nazorat qilgan holda, ishonchli tormozlanish uchun, ko'pincha, gavdaning tik holatlarida, zahira kuchlar ham talab etiladi. Start va tormozlanish vaqtida quvvatning namoyon bo'lishi, dinamik va tezkor kuchlar, yakkalik xarakat va reaksiya tezligining rivojlanish darajasi bilan aniqlanadi. Tezkorlikning qimmatini oqlanadi, agar sportchi yana ma'lum xarakatlarni (xujumkor zarba, tez kelayotgan volanni qabul qilish) xatolarsiz, shoshmasdan, to'g'ri bajara olsa.

Kompleks xarakatning ikkinchi qismi, badmintonchilarning maydonchadagi xarakatlanish tezligi va texnikasiga qo'shimcha qiyinchiliklar kiritadi. O'z navbatida, raketka bilan volanga zarbalar berish qiyinlashadi va ko'proq e'tibor, vestibulyar apparatning yuqori koordinasiyasi talab etiladi. Qo'llar va raketkaning zarba yakunlangandan keyingi inersiyasining tormozlanishi, oyoq mushaklarini va tormozlanishda ushlab turuvchi gavdaning boshqa mushaklarini qo'shimcha yuklaydi, bu esa keyingi startni qiyinlashtiradi. Ko'rib chiqilgan murakkab xarakatda tezkorlik qobiliyatining, deyarli, barcha ko'rinishlari mavjud, va ularning har biridan o'yin lavxasining oxirgi natijasi bog'liq bo'ladi. Tushunarli, murakkab bo'g'imli xarakatning butkul tezligini bir vaqtda, o'z navbatida tezkorlik talab etuvchi, har bir texnik elementni yetarlicha tayyorlamasdan, tezkorlik qobiliyatlarini takomillashtirishga differensiallashgan yondoshuvsiz, oshirish mumkin emas. Badmintonda tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish murakkabligi shundaki, tananing yuqori va pastki qismlariga bir vaqtda ta'sir ko'rsatish kerak. O'yin avhasi mulohaza qilib bo'lingach, quyidagilar oydinlashdi, agar birinchi qism (maydonchada xarakatlanish) oyoqni shug'ullantirilganligiga va organizmning umumiy tayyorgarligiga bog'liq bo'lsa, ikkinchi qismi (raketka bilan texnik usullarni bajarish) esa qo'llarning shug'ullanganligi va organizmning umumiy tayyorgarligiga bog'liq. Mashg'ulotning umumiy qismi – sportchining ishqobiliyatni oshirish, u to'laligicha barcha ichki a'zolarining, asab, qontomir, nafas tizimining funksional faoliyat, iroda – axloq sifatlarini yaxshilashdan iborat. Tananing yuqori va pastki qismlari skelet muskullarini shug'ullantirish, o'zaro, biri-biri bilan – avtonom va birga ta'sirlashgandagi umumiy va tezkorlik xarakatlanish xarakatlarini rivojlantirishga yuqaltirilgan.

Ushbu bobda, organizmning tezkorlik funksional qobiliyatlarini badminton maydonchasida xarakatlanish jarayonida oshirish yo'llari to'xtalamiz, tana yuqori qismi va yelka kamarini rivojlantirishni badminton bo'yicha maxsus texnik tayyorgarlik bo'limlari uchun qoldiramiz. Tezkorlik qobiliyatlarini takomillashtirishning barcha prinsip va uslublari tirik organizmning skelet muskullariga taalluqli.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uslublari.

Tezkorlikni rivojlantirishning beshta asosiy uslublari mavjud:

1. Qaytarish uslubi. Bu uslub bilan mashqlar maksimal yoki maksimalga yaqin tezlik bilan bajariladi. Topshiriqlar signalga javoban (ko'rinadigan signal) va ayrim xarakteristikalar tezkorlikka bajariladi. Topshiriq bajarilish vaqti maksimal tezlik ta'minlanish avqti bilan belgilanadi (odatda 5-10 soniya). Mashqlar oralig'idagi dam olish vaqti ishga yuqori darajadagi tayyorlikni ta'minlashi kerak (mashq tavsifi va sportchining xolatiga ko'ra 30 soniyadan – 5 daqiqagacha).

2. Og'irlashtirilgan uslub. Masalan, xujumkor zarbani kaftga og'irlashtiruvchi birlashtirilgan xolda bajarish, maydonchada og'irlashtiruvchilar bilan xarakterlanish va x.k.

3. Aylanma mashg'ulotlar uslubi. Shug'ullantirilayotgan mushak va bo'g'imlar uchun zarur mashqlar tanlab olinadi.

4. O'yin uslubi. Mashqlarni xarakteristik o'yinlar va maxsus estafetalarda tezkorlikka bajarish. Xarakteristikalar keng varativligini ta'minlaydi ("tezlik to'sig'iga" qarshi).

5. Musobaqa uslubi. Mashqlarni chegaraviy tezlik bilan musobaqa sharoitida bajariladi. Turli tayyorlanganlikka ega sportchilarga ruxiy ko'tarinkilik va iroda kuchi bilan kurashish imkonini beradi, ayniqsa mashqlar gurux bilan bajarilganda. Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishning o'ziga xos qonuniyatlari yuqorida ko'rsatib o'tilgan uslublarni mos nisbatlarda o'rinli qo'llashga majbur etadi. Gap shundaki, xarakteristikalar maksimal tezlik bilan nisbatan standart tarzda takrorlash, tezlikni erishilgan darajada stabillovishiga, ya'ni "tezlik to'sig'ini" paydo bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun, tezkorlikni tarbiyalash uslubiyatida markaziy o'rinni uslublar optimal tarzda qo'llash muammosi egallaydi, unga nisbatan standart va variatsiyalanadigan ko'rinishdagi mashqlar kiradi.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati bo'yicha tavsiyalar.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish boshlang'ich bosqichidagi asosiy vazifalardan biri, birorta mashqni bajarishga maxsuslashmasdan, turli vositalarning yetarli arsenalidan foydalanish va variatsiyalash. Buning uchun tezkorlik mashqlaridan standart tarzda emas, balki, o'zgaruvchan vaziyat va ko'rinishlarda foydalanish zarur. Bu yerda, albatta sport va xarakteristik o'yinlar juda foydali. Doimo yodda tutish kerak, tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish ishlarini jismoniy, emosional yoki sensorik toliqish holatlarida olib borish tavsiya etilmaydi. Tezkorlikning barcha ko'rinishlarini rivojlantirishda quyidagi qoidalarga rioya etish kerak:

1. Agar mashg'ulotning asosiy vazifasi – tezkorlikni rivojlantirish bo'lsa, uni tana qizdirish mashqlaridan keyin o'qib olinishi kerak.

2. Tezkorlikni rivojlantirish bilan bir vaqtda tanlangan sport texnikasini takomillashtirish ustida ham ishtirok kerak.

3. Erkin (ongli ravishda) mushaklarni bo'shashtirish qobiliyatini rivojlantirish kerak.

4. Tezkorlikni rivojlantirishni mashqlarni bir tekis uslub bilan, o'rtacha jadallikda bajarishdan boshlash kerak, xarakteristikalar nazorat qilish qobiliyati rivojlanishi bilan, o'zgaruvchan va qayta-o'zgaruvchan mashqlarni bajarish lozim, bu bosqichdagi xarakteristik katta tezligi (jadalligi) – maksimal mumkin bo'lgan tezlikning 80-85% ni tashkil etadi.

5. Siklik mashqlarni bajarish jarayonida organizmga yuklamani nafas olish chastotasi va pulsga qarab meyorlashtirish lozim. Shug'ullanuvchining birinchi urinishdanoq tezlikni ushlab tura olishi va xarakteristikalar to'g'ri koordinatsiyasini saqlay olish imkoniyatlari muhim o'rin tutadi (alohida takrorlashlar orasidagi tanaffuslar nafas olish meyorlashishi va avvalgi mashqdan qo'zg'olshi o'tib ketishi uchun yetarli bo'lishi kerak). Bir qaytarishdan ikkinchisiga o'tishdagi tanaffuslar mashg'ulot davomida asta – sekin oshib boradi. Odatdagi tezkorlik mashg'ulotlari texnik yoki kuch yo'naltirilganligidagi ishlar bilan birga olib bo'lishi kerak, ayrim hollarda esa – tezkorlik chidamligining ayrim komponentlarini ham rivojlantirishi lozim bo'ladi. Yakkalik xarakteristikalarida, oddiy xarakteristikalar reaksiyasini, chastotasini, tezligini rivojlantirishda, qayta bajarish uslubi bilan mashqlarni tana qizdirish mashqlaridan keyin, asosiy mashg'ulot boshlanishida, yengillashtirilgan

sharoitda bajariladi. Barcha oddiy xarakterli turli tuman xarakterlanish xarakterlari : start, burilish, to'xtash, o'yin zarba xarakterlari tarkibiga kiradi. Reaksiyani shug'ullantirish uchun ovozli, yorug'lik shartli va x.k komandalardan ,ogoxlantiruvchi komandalardan asosiy komandagacha yoki yakka- yakunlovchi komandagacha , vaqtini o'zgartirib , foydalaniladi.

Oddiy xarakterlanish reaksiyasining tezkorligini maqsadga yo'naltirilgan tarzda rivojlantirish uchun eng samarali uslublar: qaytarish, taqsimlangan va sensor uslublaridir.

Qaytarish uslubida, signal bo'yicha shug'ullantirilayotgan xarakterlarni maksimal tezlikda qaytarish bilan bajariladi. Bunday mashqlarning bajarilish davomiyligi 4-5 soniyadan oshmasligi kerak. Shug'ullantirilayotgan mashqlarni 2-3 seriyada, 3-6 qaytarish bilan bajarish tavsiya etiladi.

Taqsimlangan uslub reaksiya tezkorligi va keyingi xarakterlar tezligining yengillashtirilgan sharoitlarida o'tkaziladigan analitik mashg'ulotlarga yo'naltirilgan. Tezkorlik va xarakter chastotasini tarbiyalashda xarakter qisqa vaqt- 5dan 15-20 soniyagacha vaqt oralig'ida(maxorat darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, yuklama oraliqlari uzunroq bo'ladi) submaksimal va maksimal sur'atda sodir bo'ladi. TQo- tolalar alaktat energiya taminot shug'ullantiriladi. Maksimal og'irlikning 15-20% miqdoridagi og'irlashtiruvchilar qo'llaniladigan yengillashtirilgan sharoit qo'llaniladi, e'tibor berish kerakki , bu miqdor har bir shug'ullanuvchi uchun individual, hamma uchun barobar emas. Tezkorlikning elementar ko'rinishlari tezkorlik tayyorgarligini yaxshi olib borish uchun zamin yaratadi xolos, tezkorlikni kompleks rivojlantirish uning asosiy qismi bo'lishi kerak . Ko'p marotabalik yakkalik xarakterlari va tezkorlik mashg'ulotlaridagi yuqori darajadagi seriyalar zarurati ,murabbiyni shogirdlari bilan ishlash davomida, ularning axloq iroda xolatlarini qo'llab turish uchun, psixologik va pedagogik choralarni qo'llashga undaydi. Faqat, odatdagidek " bo'l –bo'l" qabilidagi talab emas, balki, xarakter jadalligiga va serialar oralig'idagi pauzalarga , yakkalik xarakterlariga va x.k .larga to'g'ri aksentlashtirilgan tarbiyani qo'llash talab etiladi. Jadallikni eng past miqdordan (maksimal mumkin bo'lgan qiymatdan 30-40%) chegaraviy qiymatga yaqin (maksimal bo'lgan qiymatning 85-90%) va chegaraviy miqdorgacha variatsiyalash , bu paytda, har bir xarakter oxirida mushaklarni bo'shashtirib turish eslatib turiladi.Yillik davridagi tayyorgarlik bosqichlariga ko'ra, turlicha tezlik tayyorgarligining vaqt davomiyligini badmintonchilarning malakasiga ko'ra, umumiy tayyorgarlik bosqichida esa, UJT ning umumiy vaqtdan –5-10% miqdorida rejalashtirish kerak.Tayanch –xarakter apparatining xolat darajasini e'tiborga olish kerak, bosqichning vazifasi maxsus tezkorlik sifatlarini oshirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish.Asosiy vositalar sifatida , mumkin bo'lgan barcha imitatsiyalovchi tezkor –kuch , yugurish, sakrash mashqlari sakramachoqlardan foydalangan xolda, shuningdek , turli modifikatsiyalashgan sport o'yinlari qo'llaniladi. Tezkorlik mashqlari badan qizdirishdan keyin 15-40daqqa davomida , sportchilarning tayyorgarlik darajasi va yoshiga qarab qo'llaniladi.Oxirgi paytlarda sport adabiyotlarida aralash, kam jadallikdagi yoki aerobik yuklamalarni uzoq davom etmagan tezkorlik ta'sirlarini mashg'ulot oxirida qo'llash xaqida maqolalar paydo bo'ldi. Aerobik ishlashga vaqtinchalik adaptatsiyalashtirilgan MAT va mushaklar aro birikmalarni majburiy o'zgartirish yo'li bilan , yuqori jadallikdagi anaerobik xarakterdagi yuklamalarga qo'llanishi turli reaksiyalar va jismoniy xarakterlarning tezkorligining o'sishiga olib keladi.

Ayniqsa, 12-14 yoshli o'quv guruxlarida umumiy chidamlilikning yetarlicha yaxshi darajasida gi maxsus tayyorgarlik bosqichida hajm 15-20% ga ortadi .mashg'ulotlarning oqim va aylana uslublari qo'llaniladi, estafeta va boshqa musobaqa mashqlarining, ko'p seriyali va ko'p to'lqinli maxsus-texnik mashg'ulotlarning soni ortadi. Barcha kichik yosh guruxlarida tezkorlik mashg'ulotlari vaqti UJT ning umumiy vaqtdan 10%gacha chegaralangan, chunki jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsuslashmagan mashg'ulotlarning vaqti barcha mashg'ulotlarning 60-80%qismini tashkil etadi.

Tezkorlikning elementar ko'rinishlarini ifodalovchi mashqlar ustida ishlash tezlik bilan yil davomida olib borilishi kerak. Hatto musobaqa davrida ham, ularning mashg'ulot vaqti 10-15%dan kam bo'lmasligi lozim. Ushbu bosqichda malakali badmintonchilar maxsus-texnik xarakterlarning tezligini oshirishga qaratadilar, tezkor umumjismoniy ishlarning , hamda UJT ning hissasi esa, kamayadi.

Bolalar guruxlarida tezkorlik ishlarining umumiy vaqti ortadi, uning xarakteri esa, ayniqsa, teng raqiblar bilan o'ynaganda va doimiy tarzda vaqt, uzunlik, balandlik va x.k.larning natijalarni nazorat qilinganda musobaqa xarakteriga aylanadi. Tezkorlikni tarbiyalash va xarakat tezligini oshirishda tezkorlik mashqlarini to'g'ri dozlash katta ahamiyatga ega. Ularning ichida maksimal jadallik bilan bajariladiganlari kuchli ta'sir etuvchi, tez toliqtiruvchi vosita hisoblanadi. Bular, xarakat tezligini oshiruvchilarga ham taalluqli. Shuning uchun, maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar tez-tez, biroq nisbatan kichik hajmda qo'llanishi kerak. Bir mashg'ulotda maksimal tezlikni va startdan tezlanishni katta hajmdagi kuchga va tezkorlikka ishlash bilan birga olib borish, ya'ni, "oxirigacha" qabilida ish tutish tavsiya etilmaydi. Yugurish vaqtida, ayni paytdagi ishda faol ishtirok etmaydigan mushaklarni bo'shashtirishga xarakat qilish lozim. Finish oralig'ini tezroq bosib o'tish uchun, oxirgi qadamlarda oldinga keskin egilish qilish kerak.

Qisqa masofalarga xarakat yo'nalishini o'zgartirish bilan siltanib yugurish, ko'chishdagi tezkorlikning rivojlanishiga imkon tug'diradi. Mokisimon yugurish startda va startda tezlanishni mashq qilish uchun yaxshi vosita. Mokisimon yugurish masofasi, odatda 30 metrdan oshmaydi, lekin ushbu yugurishni yanada uzunroq masofalarga ham qo'llash mumkin, qaytarishlar soni 4 dan 10 marotabagacha. Ma'lumki, bu xolda kimda katta tezlikda burilishlar va keskin tormozlanishlar bilan bog'liq start tezligi katta va xos ephillik yuqori bo'lsa, ustunlik shunda bo'ladi. Agar, oxirgi qadam bir nomli oyoqda keskin tarzda bajarilsa (o'ng oyoqdan o'ng oyoqqa va x.k) va tayanch oyoqda aylanilsa, burilish tez amalga oshadi. Bu xolat to'r oldiga chiqib, ortga qaytishga juda ham o'xshab ketadi. Tezkorlikdagi chidamlilik qobiliyati (tezkor reaksiya) odamga barcha xarakatlanish xarakatlarini katta, lekin mushaklarning chegaraviy bo'lmagan zo'riqishida, asab va mushak tizimining birgalikdagi maksimal quvvatni ta'minlaydi. Tezkor- kuch qobiliyatlarini tarbiyalash va mashg'ulot uslublari to'g'risida "skelet mushaklarning kuch qobiliyatlari" bo'limida yozib o'tilgan. Bu yerda, tezkorlik va tezkor kuch tushunchasida katta ahamiyatga ega bo'lgan. ba'zi bir jixatlari xususida to'xtalib o'tamiz. Tushunish kerak, tezkor kuch uchta shartli tashkil etuvchilar bilan xarakterli:

– portlash kuchi (qisqa vaqt ichida maksimal mumkin bo'lgan kuch – samarali startlarda, tezlanishlarda, sakrashlarda (kuch mashqlarining bajarilish tezligi chegaraviy qiymatga yaqin) namoyon bo'ladi);

– startdagi kuch (mushaklarning zo'riqish boshidagi maksimal kuch qobiliyati) – texnik zarba xarakalarining bajarilish tezligini ifodalaydi (bajarilish tezligi chegaraviy miqdorda);

– tezlantiruvchi kuch (kuch va tezlikning chegaraviy qiymatini talab etmaydi) – mushaklarning xarakat tezligi boshlangan sharoitda ishchi kuchini kuchaytirish tezkorligi qobiliyatini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlarda iaksial og'irlikning 15-25% miqdoridagi og'irlashtiruvchilar qo'llaniladi, kuchning roli katta emas, muhimi xarakat tezligi. Oxirgi paytlarda kuch mashg'ulotlarining turli variantlarida maksimal og'irlikning 60% miqdoridagi og'irlashtiruvchilar qo'llanilmoqda. Tezlik va maksimal, statistik kuch o'rtasida salbiy korreksiya mavjudligini bilgan xolda, tezkor – kuch mashg'ulotlarini diqqat bilan rejalashtirib, aniq nazorat qilish kerak. Asosan kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan, og'irlashtiruvchilar bilan mashqlarni qo'llashda, ularning bajarilish tezligini yoddan chiqarmaslik kerak, aks xolda, uning xarakat tezligi pasayishi mumkin. Og'irlashtiruvchilarning yoki boshqa qarshiliklarning miqdori (maksimal qiymatdan 60-95% oralig'ida) pastki chegaralarga yetadi, agar startdagi kuchning yoki yuqori chegaralarning ko'tarilishi talab etilsa, sportchi portlash kuchining rivojlantirishga urg'u berishi lozim. Bundan tashqari, maxsus musobaqa va tayyorlov mashqlarining bajarilish texnikasini diqqat bilan kuzatish kerak, chunki ular yaxshi o'zlashtirilishi va xatosiz bajarilish kerak. tezkorlikni rivojlantirish maqsadida, kuch tayyorgarligining xususiyatlari shundaki, unda dinamik mashqlar qo'llaniladi, shuningdek, katta tezlik va amplituda bilan bajariladigan, kichik va o'rtacha og'irlik bilan mashqlar, ballistik xarakterdagi (og'irliklarni uloqtirish, og'irlik bilan sakrab chiqish), hamda salbiy yuklamalar bilan bajariladigan mashqlardan ham foydalaniladi. Ushbu mashqlar umumiy va maksimal kuchni rivojlantirishni ta'minlaydigan mashqlar bilan birga qo'llanishi kerak.

Og'irlashtiruvchilar bilan o'tadigan mashqlardan foydalanilar ekan, ularning bajarilish tezligi xaqida unutmash kerak, aks xolda, barcha xarakatlar tezkorligi pasayishi mumkin.

Tezkor- kuch xarakatlarining natijaviyligi sportchining yoshiga bog'liq. Umuman, "sakrovchanlik" 8 yoshdan 18 yoshgacha katta emas, u 62 %ni tashkil etadi. Bu esa, tezkor- kuch sifatlarining konservativligiga guvoxlik beradi. O'sish dinamikasi bir tekis emas. "Sakrovchanlikning" kattaroq o'sishi qizlarda 10-11 va 13-14 yoshlar oralig'ida kuzatiladi., o'g'il bolalarda esa, 10-12 va 14-15 yoshlarda yuz beradi. Qizlarning 14 yoshida, o'g'il bolalarning 15 yoshidagi tezkor- kuch mashqlarining natijaviyligi 17 yoshdagilarnikiga mos keladi. Portlash kuchi biologik yoshga qattiq bog'langan, yosh sportchilar 12-16 yoshda individual o'sish jadalligida ortda qolayotga tengdoshlari oldida katta ustunlikka egalar. Tezkor- kuch tayyorgarligi yil bo'yi davom etishi kerak. Mutloq kuch mashg'ulotlarini tayyorgarlik davrining oxirida ztkazish tavsiya etiladi. UJTning o'ziga xos mashqlari (raketka bilan texnik usullarga o'xshash-qo'l uchun, kort bo'ylab xarakatlanish, sakrash, tashlanishlar – oyoqlar uchun) bilan tez kuchni musobaqalar vaqtiga qarab, haftasiga 3-2-1 marotaba qo'llash lozim.

Tezkorlikka yo'naltiridgan mashg'ulotlarda pauzalar davomiyligini shunday rejalashtirish kerakki, keyingi mashqning boshlanishiga MAT ning qo'zg'oluvchanligi yuqori bo'lishi, organizmdagi fizik-kimyoviy surilishning ko'p qismi neytrallashtirish (YuQCh, arterial bosim va x.k.) bo'lishi kerak. Dam olish vaqtining yetishmasligi natijasida, parchalanish maxsulotlarining yig'ilishi tezlik ustidagi ish jarayonining o'rtasida yuz beradi va keyingi mashqlarda ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Mashg'ulot tezkorlikdan anaerobik –glikolitikka aylanadi. Tezkorlikka tayyorgarlikda pauza mashqlarning koordinasion murakkabligiga, ishga jalb etilgan mushaklar xajmiga, mashqlar davomiyligiga, ularni bajarishdagi ish jadalligiga bog'liq. Murakkab koordinasiyalı mashqlarda nafaqat mushaklar, balki asab tizimi uzoqroq davom etgan, xarakatchan pauzalarni talab etadi. Badmintonchilar yaxshi o'zlashtirgan oddiy mashqlarni bajarishda, qisqa vaqtli (1s dan kam) yuklamalar orasidagi lokal xarakterdagi (raketkalar bilan katta zarba oldi xarakatisiz, unchalik katta bo'lmagan og'irlashtiruvchilar bilan qo'llar uchun turli gimnastik mashqlar) pauzalar bir necha soniyani tashkil etishi mumkin. Mushaklarning 60%ni ishga jalb qilagn mashqlar seriyasini yoki distansiyalar davomiyligi (yugurish, suzish va x.k.) 5-15 soniyadan ortsa, dam olish davomiyligi -2 soniyadan 10-15daqiqagacha yoki undan ko'proq bo'lishi, talab etilishi mumkin. Qisman xarakterdagi yurak mushaklari ishtirok etgan yuklamalar qatoriga badmintondagi kuchli sakrab bajarilgan zarbalarni, gandboldagi, futboldagi, xokkeydagi ko'p zarbalarni kiritish mumkin. Global yuklamalarga shtangani dast ko'tarishni, molot uloqtirishni, 8-15 soniya davomida maksimal jadallikda yugurishni, yana badmintondagi 5-15 soniya davomida maydonchada xarakatlanib, maksimal va chegaraviy jadallikda zarabalar seriyasini imitatsiya qilishni kiritish mumkin. (3- jadval)

Mashg'ulot mashqlarining oralig'idagi dam olishlar tezkorlikni pasaytirmagan xolda, shu ishni qaytarishga tayyorlikni ta'minlashi kerak. Dam olish oralig'i ortib ketsa, xarakat tezligi pasayadi. Ko'rinishidan, bu MAT dagi xolatning o'zgarishi bilan bog'liq: bosh miya po'stlog'i ostida asab to'qimalarining qo'zg'oluvchanligining kamayishi, tana qizdirish va avvalgi mashqlar(ishlar) vaqtida ko'tarilgan tana xaroratining pasayishi. Dam olish oraliqlarining davomiyligi –markaziy asab tizimining qo'zg'oluvchanlik darajasi va kislorod yetishmasligini bartarf etish bilan bog'liq bo'lgan, vegetativ funksiyalar ko'rsatkichlarining tiklanishi bilan shartlangan. Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashg'ulot ishlarini, sportchining subyektiv hissiyotlari yoki sekundomerning ko'rsatkichlari maksimal yoki o'rnatilgan tezlikning kamayishini ko'rsatsa, yakunlash lozim. Dam olish vaqtinng davomiylgi mashqlar turiga, sportchining xolatiga, uning tayyorlanganligiga, mashg'ulot sharoitiga bog'liq. Odatda, dam olish davomiyligi subyektiv tarzda, mashq bajarishga tayyorlik (nafas olish va puls chastotasi, yuzining rangi va x.k.) bilan aniqlanadi.

Turli imitasion mashxlarning birgalikda, lekin turli ketma-ketlikda qo'llanishi, tezkorlikning yana bir turi – bir xarakatdan boshqasiga o'tishdagi tezkorlikni rivojlantiradi. Kort bo'ylab xarakatlanishni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan imitatsiya mashqlarini birga bajarishda, ushbu sport turining o'ziga xos jixatlarini xisobga olish kerak. Imitatsiya qilinayotgan

texnik usullarni bajarishda badminton maydonchasida xarakatlanish qonuniyatlarini hisobga olish kerak: yugurish usullari, sakrash turlari, tashlanmalar, burilish va tormozlanish va x.k.

3-jadval. ***Malakali sportchilarning kompleks tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishdagi ish va dam olish meyori.***

<i>Mashqlar davomiyligi, s</i>	<i>Ishning jadalligi ko'rsatkichlarining miqdori</i>	<i>,tezlik %</i>	<i>Tezkor yuklamalardagi pauzalar xarakteri</i>		
			Lokal xarakterda	Qisman xarakterda	Global xarakterda
<i>do 1</i>	95-00		15-20	30-40	45-60
	90-95		10-15	20-30	30-45
	80-90		5-10	15-20	20-30
<i>4 –5</i>	95-100		30-40	50-80	80-120
	90-95		20-50	40-60	60-90
	80-90		15-20	30-40	50-60
<i>8 –10</i>	95-100		40-60	80-100	120-150
	90-95		30-40	60-80	90-120
	80-90		20-30	40-60	60-90
<i>15 –20</i>	95-100		80-120	120-150	180-240
	90-95		60-80	100-120	150-180
	80-90		40-60	80-100	120-150

Bajarilishida jadallikning sezilarli, lekin chegaraviy qiymatga yetmaydigan qiymatini, talab etadigan mashqlarni tez-tez bajarish kerak. Ko'p mashqulotlardagi yuklamalar shunday bo'lishi kerakki, sportchi keingi mashg'ulotgacha to'la dam olishga ulgurishi kerak. Shuning uchun tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlarda, nafaqat ishchi mushaklarning qisqarishi tezligi ustida, balki ularning bo'shashish tezligi ustida ham ishlash zarur. Yuqori malakali sportchilar, ana shu qobiliyat, xarakatning maksimal chastotasi bilan ishlayotgan mushaklarning erkin bo'shashish vaqtining qisqartira olishi bilan ajralib turadilar. Bunga doimiy tarzda, tezkor xaralar bilan ishlayotgan mushaklarning tez bo'shashishini nazorat qilish yo'li bilan erishish mumkin, shuningdek mushaklarni relaksasiyaga qobiliyatini shug'ullantirish va autotrening ham katta yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. *John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.*
2. *Bernd-Volker Brahms – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014*
3. *Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// ОАО «Первая образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012.*
4. *Смирнов Ю.Н. – Бадминтон. Учебник для института физической культуры. «Физкультура и спорт»*
5. *Щербаков А.В., Щербакова Н.И. – Игра бадминтон. Москва 2009.*

MARUZA № 4

MAVZU: «BADMINTON TEXNIKASINI TASNIFLASH ASOSLARI»

Reja:

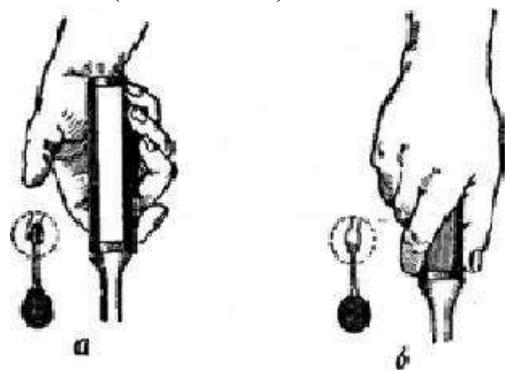
- Raketkani ganday ushlash kerak
- Volanni o'yinga kiritish
- Zarbalarning tasniflanishi
- Ososiy stoyka
- O'ngdan zarbalar

Kalit so'zlar: o'yin texnikasi, texnikasi tasnifi, hujum texnikasi, himoya texnikasi, texnik usul, usulni bajarish texnikasi, texnik usul fazalari, joy o'zgartirish texnikasi, zarbalar texnikasi. (Qarang. glossary)

Raketkani ganday ushlash kerak

Badminton o'ynash uchun, avvalo raketkani to'g'ri ushlashni va volanni o'yinga kiritishni bajarishni o'rganish kerak.

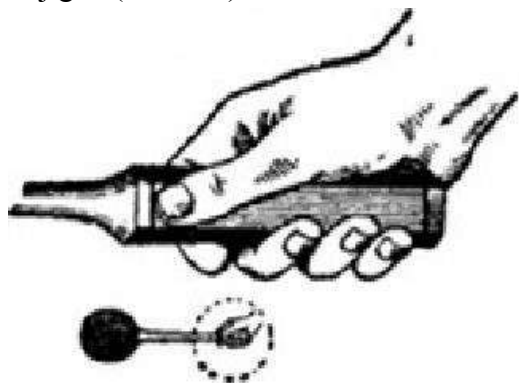
Raketkani to'g'ri ushlashda qo'l dastakni shunday ushlash kerakki, ko'ndalang uchi ko'rinib turishi kerak, turli holatlardan zarbalarda qo'lning harakatlari halaqit qilmasligi kerak. Bosh barmoq chapda bo'lishi kerak - yon diagonal bo'ylab dastakdan yon tarafda, qo'l kafti qirrasiga bilan bir darajada. Bosh va ko'rsatkich barmog'i o'rtasida V harfini eslatadigan burchak hosil bo'ladi. Jimjiloq dastakning eng chetida joylashtiriladi. Qolgan barmoqlari butun dastakda erkin joylashtiriladi (rasm. 1, a, b).



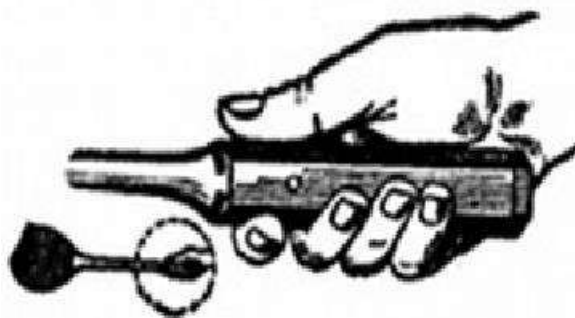
Rasm 1

Bu usul "bolg'a" sifatida tanilgan. Bu usul bilan raketkani faqan Indoneziya Malayziyalik, va boshqa sportchilar ushlaydi. Bu usulda zarbalarda, o'ngda va tepadan bosh barmoq dastakning uzunasiga chegarasiga yengil qo'yiladi, ko'rsatkich barmoq esa qolganlariga yaqinroq harakatlanadi (2- rasm)

Raketkani ikkinchi usulda ushlab olinishining ham tarafdorlari ko'p bo'lib, bosh va ko'rsatkich barmoq paydo qiladigan burchak tepasi gorizontal chekkada bo'lmaydi (raketkani vertikal holatida), balki unga qo'shni o'ng tarafda, yani butun panja birinchi usulga taqqoslaganda bir oz o'ngga siljigan (3 - rasm)



Rasm 2

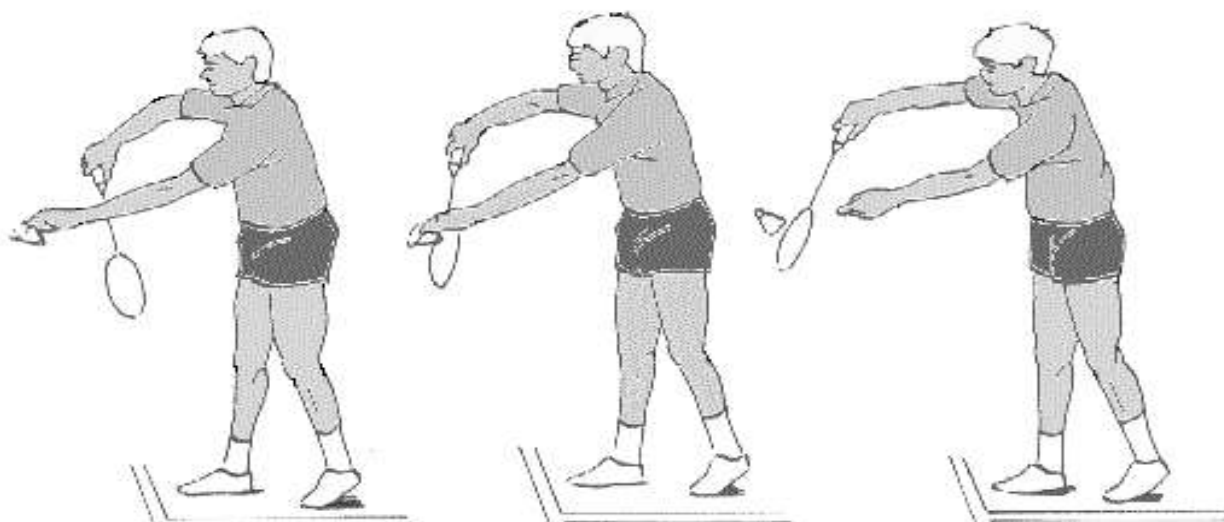


Rasm 3

Ikkinchi usuli o'ng tarafdin zarbalarni bajarishda juda qulay, va ayniqsa boshni tepasidan zarbalarda, lekin zarbalarda egiluvchan va kuchli qo'l panjasini talab qiladi. Birinchi usul universalroq bo'lgan, bilak bo'gimida yaxshi moslashuvchanlik, egiluvchanlik ishlab xosil qilinadi, usiz texnikaning barcha nozik jihatlarini o'zlashtirish mumkin bo'lmaydi.⁶

Agar sportchi zarba paytida bajaradigan barcha murakkab harakatlarni fazalarga shartli bo'ladigan bo'lsak, unda kuzatish mumkin, butun qo'l harakati bilan tayyorlangan zarbaning yakunlovchi fazasi panja bilan amalga oshirilishini ko'rish mumkin. Tezliklarning qo'shilishi sodir bo'ladi, bundan raketka keskin harakat qilib, volanga qarata zarba savalashdek, qamchi zarbidek bo'ladi. Zarba paytida barmoqlar dastakni maxkam qisadi, aks holda keskin va qattiq zarbada raketka terlagan qo'ldan yengil sirpanib chiqib ketishi mumkin.

Raketkani to'g'ri ushlab olinish usulini o'zlashtirayotganda, muskullar faqat zarba paytida taranglashgan bo'lishiga erishish kerak. Raketkani to'g'ri ushlab olinish ko'nikmasi, o'yin texnikasini yaxshiroq egallashga ko'maklashadi. Shuning ushchun, raketkani ushlab olinishda bosh barmoq o'ram (obmotka) chekkasida turishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Agar kuchli zarba bajariladigan bo'lsa, bu holatda raketkani ushlab olinish murakkab bo'ladi. Bu qo'lning keskinlashishiga olib keladi,



Raketkani tashqi tomon bilan volani o'yinga kiritish

⁶ John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014(31)

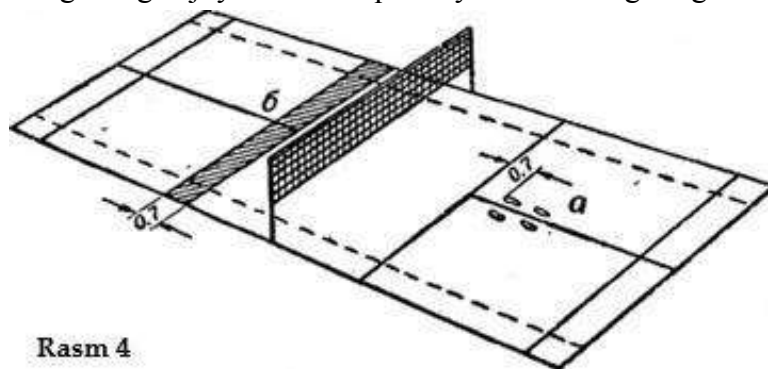
natijada harakatlarni erkinligi cheklanishiga olib keladi, bilak bo'g'imida egiluvchanlikka zararli ta'sir ko'rsatadi. Raketkani mush bilan qo'lga olish ham shuningdek ortiqcha keskinlikni keltirib chiqaradi, bu uni boshqarishni qiyinlashtiradi.

Volanni o'yinga kiritish

Badmintonda volanni o'yinga kiritish katta rol o'ynaydi, unga butun oyinning qanday borishi bog'liq bo'ladi. Volanni o'yinga kiritishdan har bir ochkoni o'ynash boshlanadi.

Oshirayotganda maydonchanning ma'lum bir joyida turgan setka yuzini qaratib turgan foydaliroq (4-rasm: a - bir kishilik o'yinda, b - juftlik o'yinda .).

Kesib o'tish va sakrash mumkin emas. Birinchi uzatish maydonchanning o'z tarafining o'ng maydonning istalgan joyidan va raqib maydonchasining o'ng taraf maydoniga tushishi kerak.

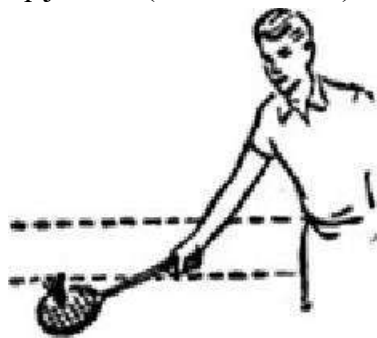


Rasm 4

Volanni o'yinga kiritishda raketka pastdan va yondan yuqoriga harakatlanadi, volanga zarba berish paytida belidan yuqoriga ko'tarilmaydi.

Raketka ramkasining yuqori chekkasi zarba berishda uni ushlab turgan qo'ldan yuqori bo'lmasligi kerak(rasm. 5).

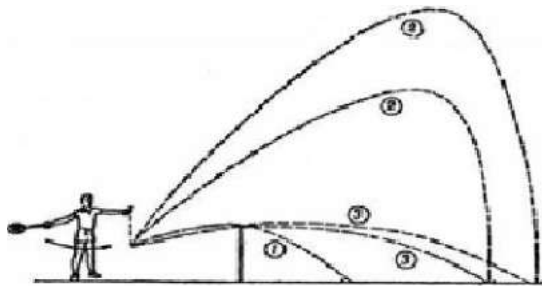
Badminton bilan volanni o'yinga kiritishning asosiy yo'li— o'ngdan. Ba'zan, o'yinchilar chap tomondan oshishni amalga oshiradi. Volanni o'yinga kiritishda volan raketka harakati tomoniga qarata barmoqlardan erkin yonaltiriladi Volan chap qo'lda, Raketka - o'ng qo'lda. Chap oyoq bir oldinga chiqarilgan. Raketka avval qo'l bilan orqaga qaratiladi va keyin keskin oldinga harakat qajariladi (rasm. 6, a va b).



Rasm 5



a



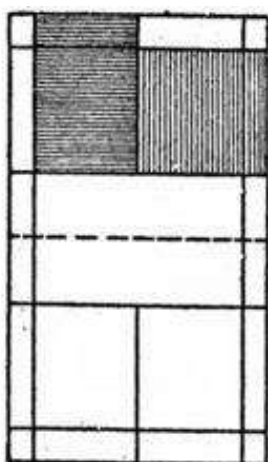
b

Rasm 6

Raketkani aylanma ko'tarish bilan oshirirish imkoniyati bor. Raketka ko'tarish bir vaqtning o'zida tananing orqasida turadi, volan yengil tepaga tashladi, va zarba pastdamn bajariladi (qo'lni keskin yozish bilan) gavdadan biroz oldinga. bu usul yuqori- uzoq volanni o'yinga kiritishni bajarganda ishlatiladi. Volanni o'yinga kiritishning eng yaxshi usuli - o'tkir bilakning keskin harakati bilan.

Chap tarafdin volanni o'yinga kiritishda o'yinchi setkaga yuzlanib turadi, oyog'ini biroz orqaga burib, gavdasini oldinga yengil bukadi. Raketka bilan qo'li orqaga burilgan oyog'iga chapga buriladi. Volanga urish keskin, lekin qisqa bo'ladi. Qisqa volanni o'yinga kiritishlarni bajarishda qo'llanadi, qalbaki yo'nalishini amalga oshiriladi.

Volanni o'yinga kiritishlarni : qisqa- uzoq, yoki yotiq yuqori- uzoq va yassi sifatida tasniflash mumkin.



Yakkalik o'yinlarida volanni o'yinga kiritish maydoni



Juftlik o'yinlarida volanni o'yinga kiritish maydoni

Rasm 7

Yotiq oshirirshda volan uning eng chetida minimal tirqish bilan setkani aylanib o'tadi va raqibning maydoniga yo'l oladi volanni o'yinga kiritishning oldingi liniyasi oldidaga ketadi.

Yuqori- uzoq volanni o'yinga kiritishlarni yakkalik uchrashuvlarda qo'llash foydalidir, bu haqida batafsil taktika haqidagi bobida ta'rif beriladi. Bu holda, volanni o'yinga kiritish aniqligini belgi qoyilgan maydonchada puxta ishlov beriladi, volan bilan chiziqqa 60-70 sm tegish uchun harakat qilinadi.

Oxirgi paytda, juftlik va yakkalik uchrashuvlarda yetakchi o'yinchilar

o'ngdan yassi uzoq yoki yassi qisqa volanni o'yinga kiritishdan muvaffaqiyatli foydalanishmoqda. Hujumkor bo'lmasdan, lekin chap qo'lga kuchli va keskin zarba bo'lgan, uzun va yassi volanni o'yinga kiritish ma'lum ko'nikmada yetarlicha samarador hisoblanadi, chunki aniq javob zarbalarni chaqiradi.

Yassi volanni o'yinga kiritishni bajarishda, o'yinchi oldingi chizig'idan 1,5-2 m o'rta chiziqqa o'rta chiziqqa zich taqab o'rnini

egallaydi, va deyarli bel darajasida raketka bilan volanga keskin zarba beradi va volanni orqa chorrahaga yuboradi.

Faqat shu shartlarda, vollanning parvozi past va tezbo'ladi, bunday volanni o'yinga kiritishni qabul qiluvchiga kuchli hujum zarba bilan qaytarishni mushkullashtiradi.

Agar qabul qiladigan, uzun volanni o'yinga kiritishni kutib, orqa chiziqqa yaqinroq tursa, uzatuvchi to'satdan (orqa chiziq o'rtasida ko'zini olmasdan) yon chizig'i oldidagi burchagida maydonning oldingi burchagiga yassi qisqa volanni o'yinga kiritishni bajarishi mumkin. Bu aldash bilan volanni o'yinga kiritish bo'ladi.

Volanni o'yinga kiritishni bajarish uchun eng qulay joylar yakkalik vajuftlik o'yinlarda avval 4 rasmda tasvirlangan, lekin (qoidalarga ko'ra) o'zining uzatish maydonidan istalgan joyidan volanni o'yinga kiritish mumkin (rasm. 7). Volanni o'yinga kiritishni bajarishda volanni ushlab erkin bo'lishi mumkin, lekin buni amalga volanni o'yinga kiritish 8 rasmda ko'rsatilgandek bajarish maqsadga muvofiqdir.



a



b

8 - rasm



Badminton o'ynash spetsifikasi - faqat uchishdagi zarbalar-

ularni oldiga qo'yilgan vazifalarga qarab ikki guruhga ajratish imkon beradi:

a) tayyorgarlik zarbalari;

b) hujum zarbalari.

Tayyorgarlik zarbalarining aniq misoli volanni o'yinga kiritish hisoblanadi, shuningdek raqibni volanni hujumni qaytarishga majbur qilish vazifasi bilan, orqasidan o'zining hujum zarbasini bajarish uchun barcha zarbalar

Volanni o'yinga kiritishdan tashqari barcha zarbalar hujumkor bo'lishi mumkin, shuning uchun

badmintonda asosiy va ikkilamchi zarbalar yo'q. Istalgan zarba bilan ochko oynashni o'zining foydasiga yakunlash mumkin. Bajarish usullariga ko'ra barcha zarbalarni to'rtta asosiy guruhga ajratish mumkin:

- a) o'ngan zarbalar;
- b) chapdan zarbalar;
- s) yuqoridan zarbalar,
- d) pastdan zarbalar;

Barcha zarbalarni bajarishni qo'lining holatiga va ramka raketkasi holatiga muvofiq ikki toifaga bo'lish kerak.

1. O'ngdan zarbalar, shuningdek tepadan-chapdan zarbalarni qo'l oldida bilan ramkaning faqat ichki yoki old tomoni bilan qaytargan maqsadga muvofiqdir.

2. Tepadan-chapdan zarbalardan tashqari chapdan zarbalar – raketkaning tashqi yoki orqa tomoni; qo'l bunda tashqi tomoni bilan oldinga qaratiladi.

Bu tavsiyaga zarbalarni o'zlashtirishni boshlanishidan boshlab e'tiborni qaratish zarurdir.

Taxmin holatlarni hech qanday holda dogma emas, chunki istakbo'lganda raketkaning har bir tarafi bilan volanga harqanday holatda zarba berish mumkin.

O'quvning birinchi bosqichida bizning tavsiyaga amal qilgan lozim: bu hollarda, hujumlari yanada samarali bo'ladi. Mahorat oshishi bilan tepadan-chapga ayrim zarbalar raketkaning tashqi tomoni bilan aniq va kuchli bajarilishi mumkin.

Ososiy stoyka

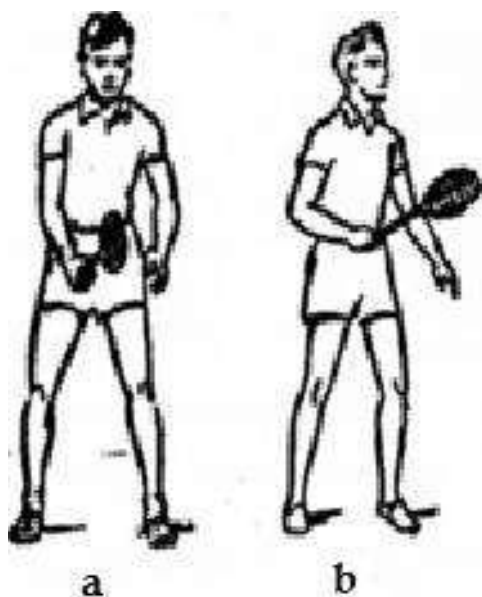
Turli zarbalarni bajarishdan oldin, to'g'ri dastlabki pozitsiyani egallash kerak, chunki o'yinchining volanga yaqinlashishi odatda ma'lum bir holatdan boshlanadi. to'g'ri boshlang'ich pozitsiyada, vollanni urib qaytarish uchun o'yinchi har qanday holatga tezda kirishga tayyor bo'lishi kerak.

Raqib volanni o'yinga kiritishini qabul qilishdan oldin liniyalar bilan cheklangan o'zining maydonida ularga bosmasdan turishi kerak.

Juftlik oyinda volanni o'yinga kiritishni qabul qilgandan keyin barcha o'yinchilar tanlagan o'zarota'sir tizimiga muvofiq joylarni egallaydi — maydonning o'zi tomonidagi har qanday joyida, yakka o'yinda esa, — o'z maydonchasiining istalgan joyida.⁷

Yuqorida aytib o'tilganidek, o'yinchichi maydonchadagi to'g'ri holati muvaffaqiyatining zarur sharti hisoblanadi. Ko'pincha, yuqori tezlikda maydonning o'yinchidan uzoq uchastkasiga uchib kelayotgan volanni qaytarish uchun o'yinchi har qanday vaqtda juda harakatchan bo'lishi kerak. Bu harakatchan lik o'yinchining to'g'ri boshlang'ich holati, uning umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarligi holati bilan ta'minlanadi. O'yinchi maydonchada juda tez harakat qilishga to'g'ri keladi, yo'nalishini keskin o'zgartirib va kamroq keskinlikda zarba uchun qulay holatda to'xtatishga to'g'ri keladi. Volanni o'yinga kiritish momentidan tashqari, o'yinchi butun o'yin paytida doimiy harakatda bo'lishi kerak, bir zumda va uzluksiz o'yin muhitining o'zgartuvchan sharoitlarida eng qulay holatni ushlab turish uchun. Ishlash qobiliyatini saqlash va chidamlilikni volanni o'yinga kiritish uchun o'yinchi quvvat ketishida va dam olish uchun har qanday qulay momentdan foydalanishi kerak. O'yinda volanni o'yinga kiritishni o'tishi va volanning maydon chegarasidan chetga uchib ketishi bunday moment hisoblanadi.

O'yinchining eng to'g'ri dastlabki holati, o'z tana og'irligi elka kengliga qo'yilgan ikkala yengil bukilgan oyoq tizzalariga bir tekkis taqsimlangandagi holati.



9 - rasm

Chap oyoq, o'ng oyoqdan yarim kaftiga oldinga, o'ng oyoq oyoq uchida. Raketka bilan qo'l oldinga-a yuqoriga yo'naltirilgan, bunda obodni yelka darajasida yerga perpendikulyar joylashtirgan yaxshi. Qo'l, bu erdagi tirsagidan taxminan 90 ° egilgan (rasm.



10 - rasm

9). Ba'zi o'yinchilar volanni o'yinga kiritishni kutib turishni va boshqa qulay stoykada turishni yaxshi ko'radilar (rasm. 10).

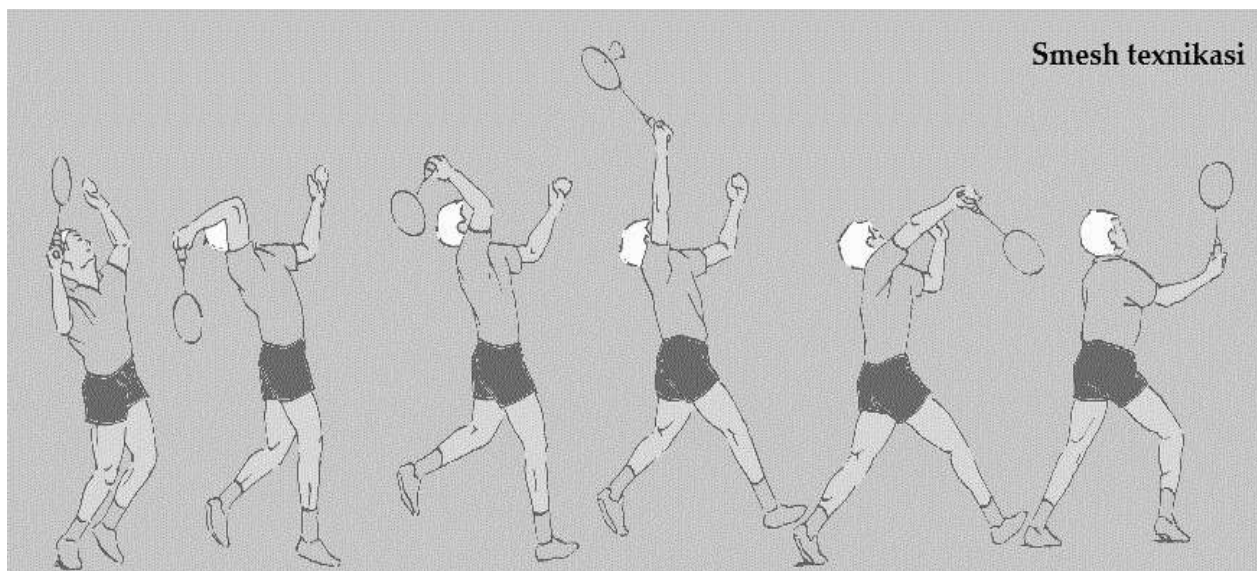
Pastga qaratilgan raketka bilan turish kerak emas, bunday odatda yangi boshlaganlar turadi, va zarbadan keyin, uni bajargan joyda ushlanib qolmaslik lozim. Volan sizdan uchib ketayotganda, o'z tarafingizdagi maydonning markazida pozitsiyani egallashga ulgurishingiz kerak.

⁷ John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014(44)

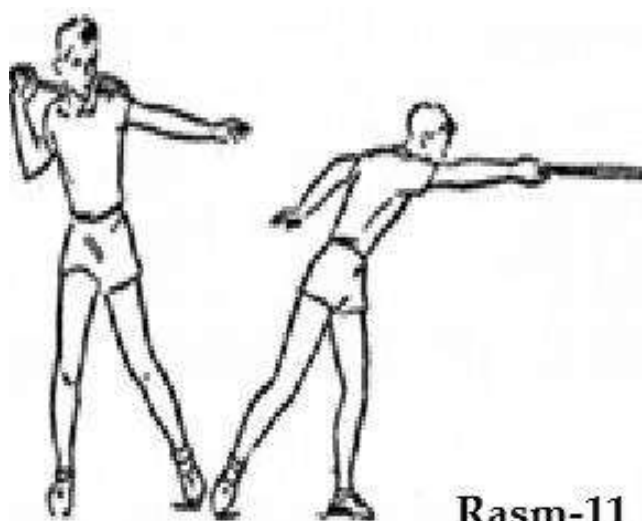
Bu asosiy dastlabki pozitsiya oyinda tavsiya qilinishi mumkin, va setka yonidagi orqa chiziqda ham, chunki har qanday holatdan qulay va tezda zarbani tayyorlash imkoninin beradi, bunda yodda tutish kerak, aniq zarbalarni

Faqat harakatsiz holatdan (hech bo'lmasa bir lahzaga) ikkala oyoqqa tayangan holda bajarish mumkin. Harakatdagi zarbalar odatda kamroq aniq bo'ladi. Avvalo faqat o'ngdan zarbalarni o'rganishadi, eng odatiy kabib shuning uchun oddi.

O'ngdan zarbalar



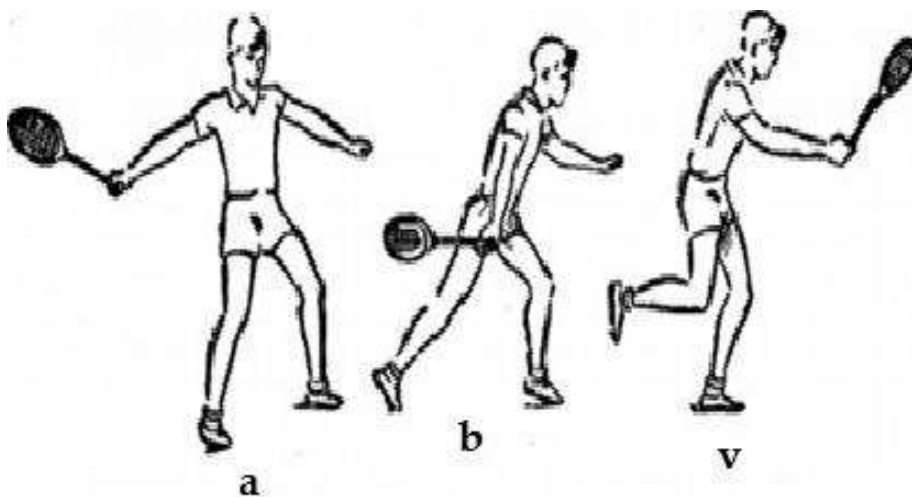
Barcha zarbalar raketkaning oldi tarafi bilan bajariladi. Chapaqay- o'yinchi chapdan zarbalarni raketkaning oldi tarafi bilan beruvchi, o'ngdan barcha zarbalarni teskari tarafi bilan bajaradi. O'ngdan zarba – badminton texnikasidagi asosiy usul. Orqa chiziqdan ko'pchilik atakalar o'ngdan zarbadan boshlanadi, bu bilan setkaga muvaffaqiyatli yaqinlashish tayyorlanadi. Ko'pincha o'ngdan yassi zarba bajariladi (rasm.11), badmintonda eng keng tarqalgan va samarali hisoblanadi. Yana shuningdek qulayi, o'ngdan qisqartirilgan zarbalar va tepadan– to'g'ri zarbalar (smesh).



Rasm-11

O'ngdan zarbada raketka petlya chizgandek bo'ladib orqaga– tepaga harakatlanadi, keyin oldinga –pastga yoki oldinga–tepaga, volan qaytariladigan balandlikka qarab. Petlyaning juda tikkaligi elka va bel chiziqlari orasidagi darajada volanga zarba berishda bo'ladi. O'yinchining boshlang'ich pozitsiyalari va tayyorgarlik harakatlari o'ngdan zarbani bajarishda deyarli hammasi bir xil, farqi faqat yakunlovchi fazasida va volanning raketkaning torlik yuzasi bilan uchrashishi burchagiga, zarbaning kuchi va tezligiga bog'liq. Shunday, agar uchrashish burchagi 90°ga teng bo'lsa, torlik yuzasi polga perpendikulyar, bunda yassi, uzoq–yassi zarbalar katta kuch bilan bajariladi. Huddi

shu burchakda, faqat kichik kuch berish bilan qisqartirilgan zarbalar bajariladi. Baland–uzoq zarbalar 90 ° ortiq uchrashish burchakini, kattaroq kuch va tezlikni talab qiladi.



12-rasm

Yassi – uzoq zarbani bajarish o'ngdan zarbani talab qiladi, 12 rasmda tasvirlangan. a) Volan o'ngda nuchayotganini aniqlab, o'yinchi elkasini o'ngga buradi va raketka bilan qo'lini orqaga–tepaga qaratadi, bir paytda gavda vaznini o'ng oyoqqa o'tkazadi; bu holatda o'yinchi volan yaqinlashishini kutadi; raketka engil ochilgan; b) Raketka bilan qo'l volanga o'chrasha oldinga

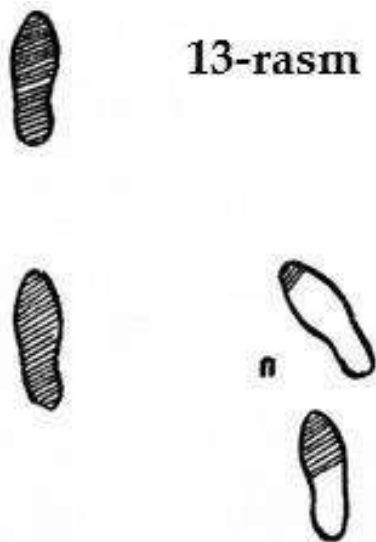
yo'naladi; o'ng elka qo'l ortidan qo'naladi; volan bilan uchrashish lahzasida qo'l tekkis, volan qo'lining keskin harakati bilan qaytariladi; agar o'ngdan–tepadan zarba bajarilsa, unda gavda vazni o'ng oyoqdan chapiga qisman o'tkaziladi. Zarba paytida raketka biroz berkitilgan; v) aniq zarba bajarilgan, raketka inertsiya bo'yicha harakatlanishni bir oz chappaga–tepaga, bunda o'yinchining gavdasi setkaga qayiriladi.

Yassi-uzoq zarba paytida raketka bir oz berkirtilgan;

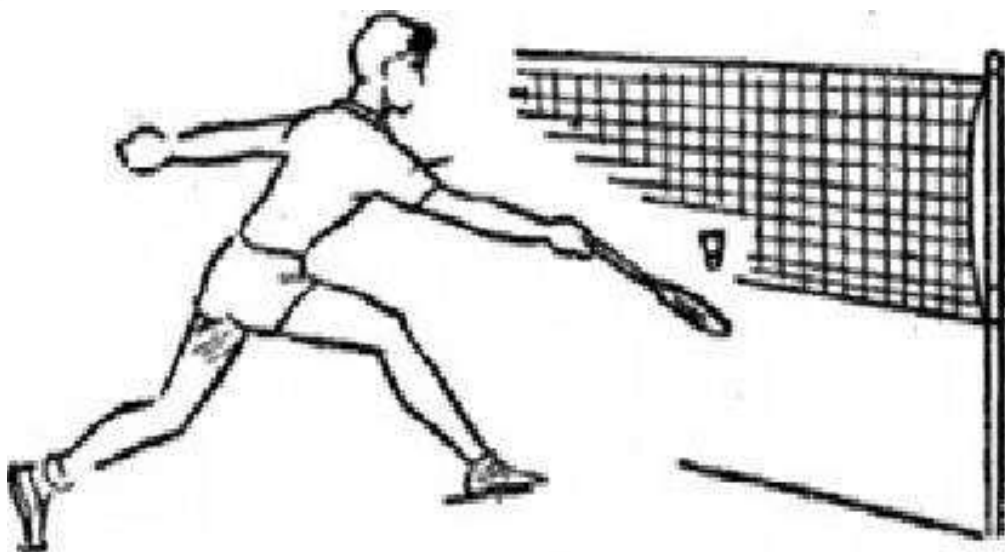
1) Zarbaning tezligi va kuchini ko'paytirish kerak bo'lganda, chap oyoq oldinga oyoq kafti uzunligiga o'tkaziladi, xarakterli qarsak bilan davom etmib tushadi, tana salkam to'liq vazni bilan chap oyoqqa o'tkaziladi, o'ng oyoq chapi bilan bir oz oldinga o'tkaziladi oyoq uchiga ichki burilib pastga qayta chap bilan, chap oyog'i deyarli butunlay o'ng oyog'ini uzatiladi (rasm 13.);

2) o'rtacha kuchdagi zarbada, masalan

13-rasm



qisqartirilgan yolg'on zarbada chap oyoq joyida qoladi, va o'ngi yoki oldinga harakat bajaradi, oyoq uchiga turganida, yoki joyida qoladi. O'yinchining "inert" holatda bo'lishini bir soniya bir qismiga yetkazish kerak, javob zarbalari bir zumda keladi. Yuqoridan, o'ng,

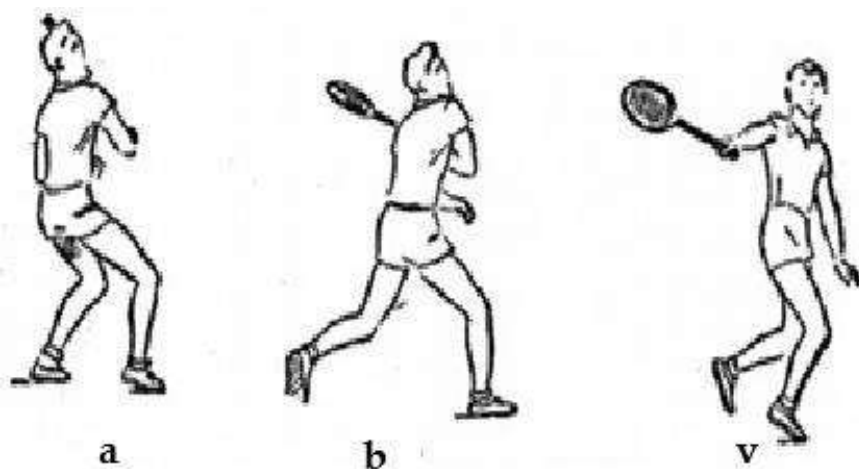


14-rasm

chap va bosh ustidan zarbalarni bajarishda, volanga tegish lahzasida qo'l bilan zarba yo'nalishida yakunlovchi qisqa harakatni bajarish uchun ulgurish kerak. Aldash zarbalarini bajarishda raketka ramkasini zarbadan oldin burish mumkin, bu haqida keyinroq aytiladi. Uzoq volanni qaytarib urishda dastlabki pozitsiyada oyoqlar yelka kengligida, chap oyoq yarim kaftga o'ng oyoqdan oldinda, gavda vazni ko'proq chap oyoq ustiga yana, o'ng old oyog'i oyoq uchida.

Volanni qaytarib urishda, o'yinchi o'ngga keng harakati bilan boshlaydi va chap bilan itaradi. Tana vazni o'ng oyog'iga uzatiladi, gavda volan tomonga bukiladi (rasm. 14) Agar bir vipadni o'zi yetarli bo'lmasa, to'xtamasdan yana qo'shomcha o'ngga qadam bajariladi. Volan ong' tolchok bilan qaytarilganidan so'ng, keyin qo'shimcha qadam bilan, yana chap oyoq bilan o'yinchi maydonchani o'rtasiga qaytadi boshlang'ich pozitsiya o'rnini egallaydi. Yana yaxshisi, volanga "boks" qadam bilan yondashuv, yani qo'shiladigan qadam o'ngga, va zarbadan keyin chap oyoq bilan qo'shiladigan qadam bilan markazga qaytadi.

Chapdan zarbalar



15-rasm

Eng muhim texnik usullardan biri sifatida o'ngdan zarbalarni takomillishtirishga alohida e'tibor berilishi kerak. Chapga zarba yordamida orqa chiziqdan muvaffaqiyatli hujum o'tkazish va setkaga chiqish mumkin. Eng keng tarqalganlari tekis-uzoq va va yuqori-uzoq zarbalar chapdan, shuningdek diagonaldan qisqartirilganlari.

Chapga tekis-uzoq zarbani bajarish rasmda ko'rsatilgan 15, a, b va e.

O'yinchini zarbani kutishdagi dastlabki pozitsiyasi boshqa zarbadagi kabi.

Bu zarbadagi harakatlar quyidagicha:

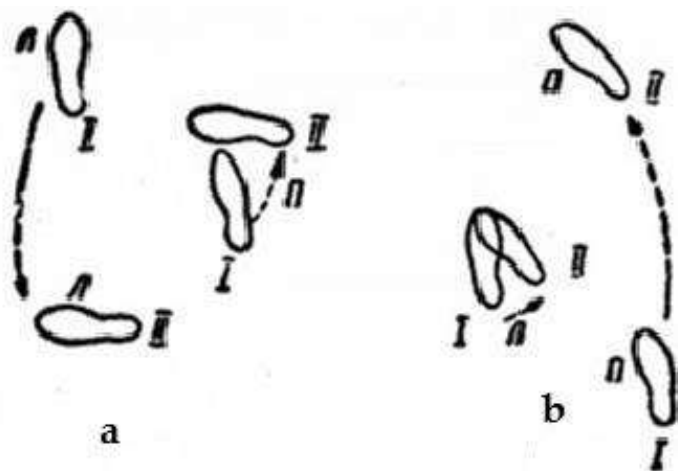
a) o'yinchi, chapdan zarba uchib kelishini aniqlab yelkalarni qayierishni va raketkani chapga- orqaga o'girishni boshlaydi: o'yinchi burilishni, raketkani chapga-orqaga o'girilishi boshlanadi; tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi, ikkala oyoq bir oz tizzalarda bukilgan;

b) o'yinchi o'ng oyoq bilan oldinga-chapga qadam bosadi yoki chap oyoq bilan orqaga, qulay o'rnini egallash uchun qadam bosadi; o'yinchi burilishni yakunlaydi, o'ng yoni bilan setka yonida bo'ladi; raketka polga parallel harakatlanadi, tana og'irligi o'ng oyog'iga o'tkaziladi, o'ng qo'l zarba vqtida tekkislangan; zarbani keskinligi qo'lning tez harakati bilan erishiladi; zarba raketkaning orqa qismi bilan bajariladi;

v) zarbadan keyin raketka volanni kuzatmaydi, chunki keskin qisqa zarba paytida volan birdaniga boshchasi bilan oldinga buraladi; lekin raketka zarbadan keyin tekkislangan qo'lda inertsiya bo'yicha harakatlanadi.



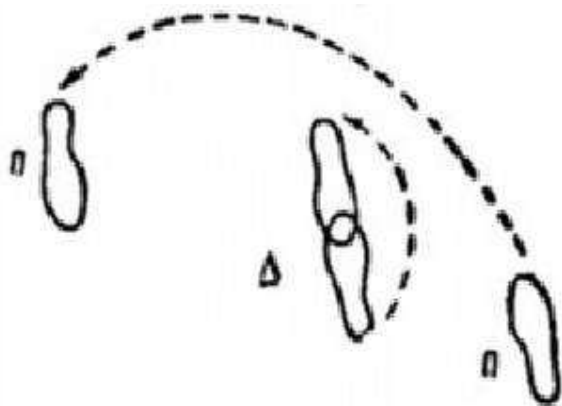
16-rasm



17-rasm



18-rasm



19-rasm

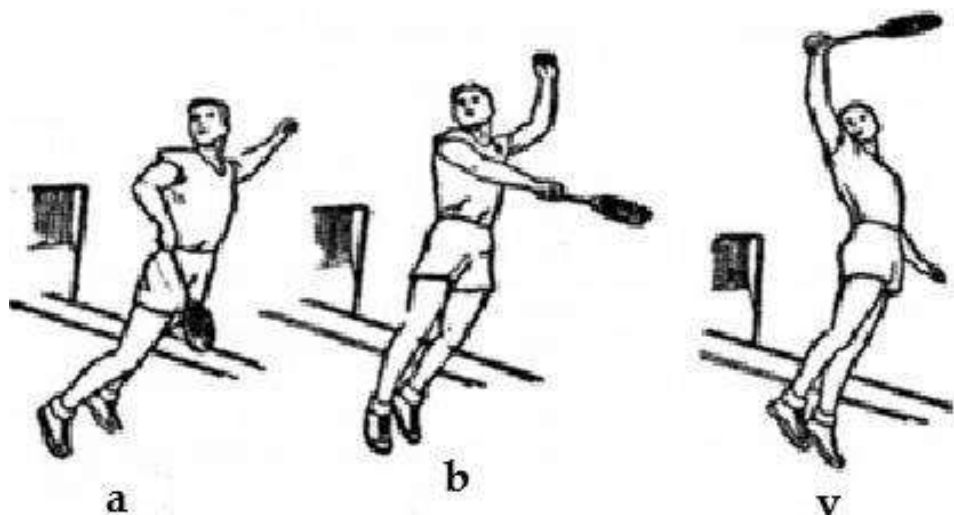
Chapdan baland–uzoq zarba bajariladi, raketka o'zining yassiligi bilan maydon yuzasiga katta burchakda joylashgan paytda (rasm. 16), bunday holatda zarbadagi kuch, chapdan yassi –uzoq zarbani bajargandan ancha ko'proq bo'ladi. O'yinchi xarakatlarining qolgan hamma elementlari huddi chapdan yassi – uzoq zarbadagi kabi. Chapdan zarbalardagi oyoqlarning holati 17 rasmda ko'rsatilgan:

a– chap oyoq bilan orqaga qadam bilan zarbalar, b– o'ng oyoq bilan oldinga qadamda.

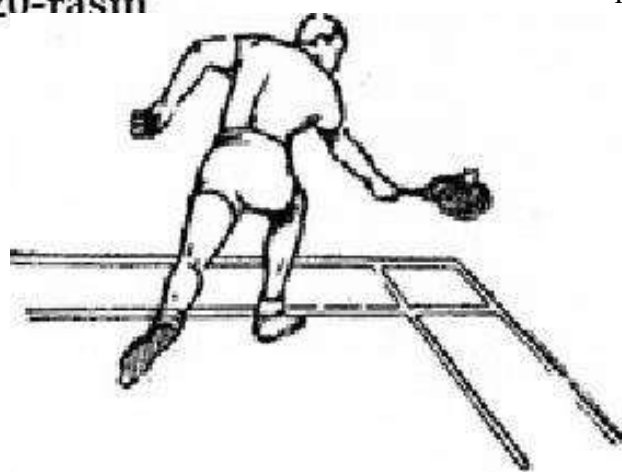
Chapdan balanda zarbalar chapa 180° qayrilish bilan bajarilishi mumkin Volan baland va uzoqqa chapga uchganda shunday qilishadi (rasm. 18). Bu volanga etishni engillashtiradi, chunki yugurish va chapga burishga nisbatan kamroq vaqtni talab qiladi. Bunday zarbada oyoqlarning holati rasmda. 19 ko'rsatilgan.

Juda samarali zarba 180° ga qayirilish bilan, yuqori volanni sakrashda chapdan qaytarishda (rasm. 20, a, b va v). Ba'zi o'yinchilar chapga uchayotgan yuqori volanlarni qaytarish uchun ma'lum ko'nikmada, raketkani o'ng qo'ldan chap qo'lga olishda muvaffaqiyatli foydalanishadi. Bu holda, ustunligi shundaki, o'yinchi maydocha o'rtasidan uzoqlashmaydi (yakkalik o'yinda) va raqibini maydon nazaridan yo'qotmaydi. Biroq chap qo'l bilan zarba o'ng qo'ldagi odatiy zarbadan aniqlik kamroq va ancha kuchsizroq. Chapdan uzoq volanni qaytarish uchun o'yinchi, uchib kelayotgan volanning yo'nalishi va uzoqligini aniqlab, o'ng oyoq chap oyoq orasiga bilan qadam tashlaydi, bir paytda, chap oyoq uchida qayiriladi. O'ng tizza biroz bukilgan (o'ngda yarimtashlash holati), elka setkaga bir oz parallel, raketka bilan qo'l uchib kelayotgan volan tarafga tekkislangan, bosh ham shu tarafga burilgan.

Agar bu harakat, volanga etishga va qaytarish uchun etarli bo'lmasa, o'yinchi o'ng oyoq bilan qo'shimcha qadam qiladi, uzun tashlash holatida bo'ladi (rasm. 21). Boshlang'ich start holatiga qaytish uchun (maydoncha o'rtasiga) chapdan uzoqlashgan volanni qaytarish uchun o'yinchi o'ng qo'l bilan kuchli zarbadan keyin uni tomondan keyin orqaga olib o'tadi, oldin chap oyoqning uchida



20-rasm



21-rasm

qayrilib va burilishni tovonda tugatadi; chap oyoqda qo'shimcha qadam bilan u start holatini qabul qiladi. Ikkinchi usulda o'yinchi chapga uzoqlashgan volanga yaqinlashadi va chap oyoqdan qo'shicha boksercha qadami bilan chap oyoq bilan, yoki o'ng oyoq bilan, zarba nuqtasiga bog'liq ravishda, oxirgi qadamni bajaradi.

O'zini nazorat qilish savollari:

- O'yin texnikasi bilan bog'liq asosiy tushunchalarni yoritib bering: texnikasi, o'yin priyomi, priyomni bajarish texnikasi.
- Qanday texnikalarni bilasiz?
- Priyomlarni bajarish usullari qanday belgilar bilan xarakterlanadi?
- Priyomlarni bajarish turlari va shartlari nimdan iborat?
- Badmintonda zarbalar turlarini sanab o'ting.

Adabiyotlar:

1. Бадминтон – М., ФиС, 2007.
2. Окунев О.Р. «Бадминтон. Спортивная игра» 2009 г.
3. Щербаков А., Щербаков Н. Игра бадминтон (учебно-методическое издание). — М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. — 121 с.
4. Excelling at Badminton (Beyond the Basics) Paperback – 15 Jul 1993
by Jake Downey
Internet saytlar
<http://www.olympic.uz>
<http://www.badminton.uz>

MARUZA № 5

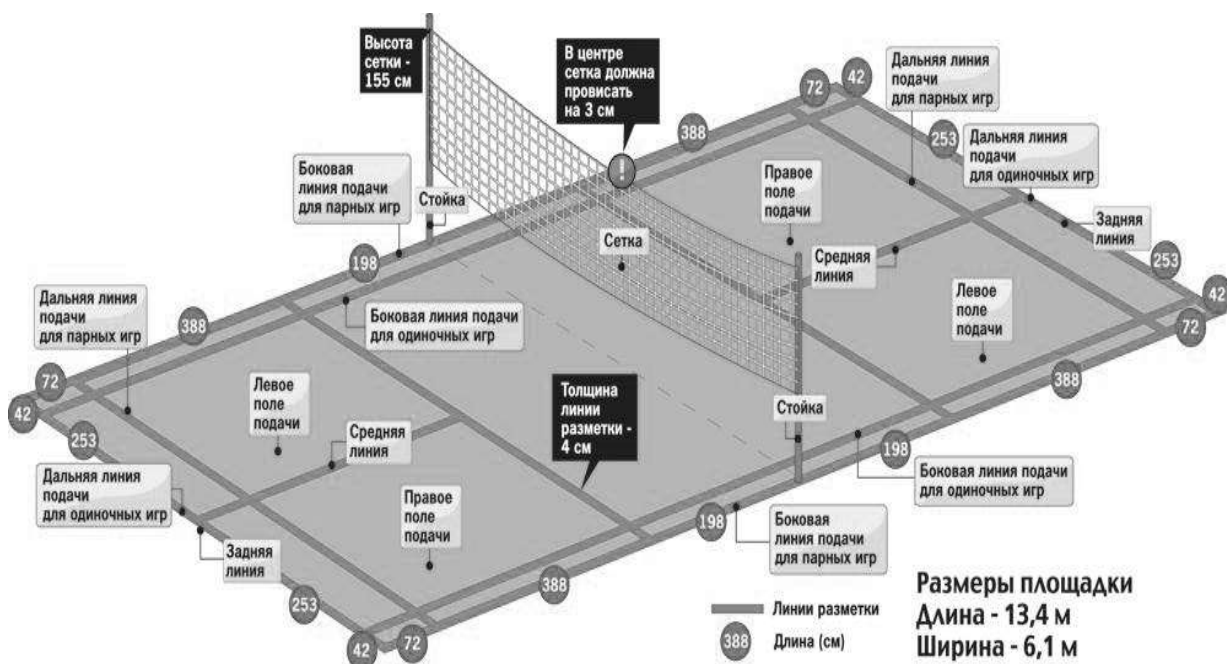
MAVZU: «BADMINTON BO'YICHA MUSOBAQALARNI O'TKAZISH VA O'YIN QOIDALARI»

Reja:

- O'yin maydoni va anjomlar tavsifi
- Raketka
- Volan
- Torlar va ularning tortilishi
- Qur'a tashlash
- Hisoblash tizimi.
- Tomonlar almashinuvi
- Oshirma
- Yakkalik bahslar
- Juftlik bahslar
- Hisob va oshirma
- Qoida buzilishi
- Bahsli holatlar
- Volan o'yindan tashqari holatda

Kalit so'zlar: kort, raketka, volan, qur'a tashlash, hisoblash tizimi. qoida buzilishi oshirma, torlar, tomonlar almashinuvi, yakkalik bahslar, hisob va oshirma, torlarni tortilishi, juftlik bahslar.

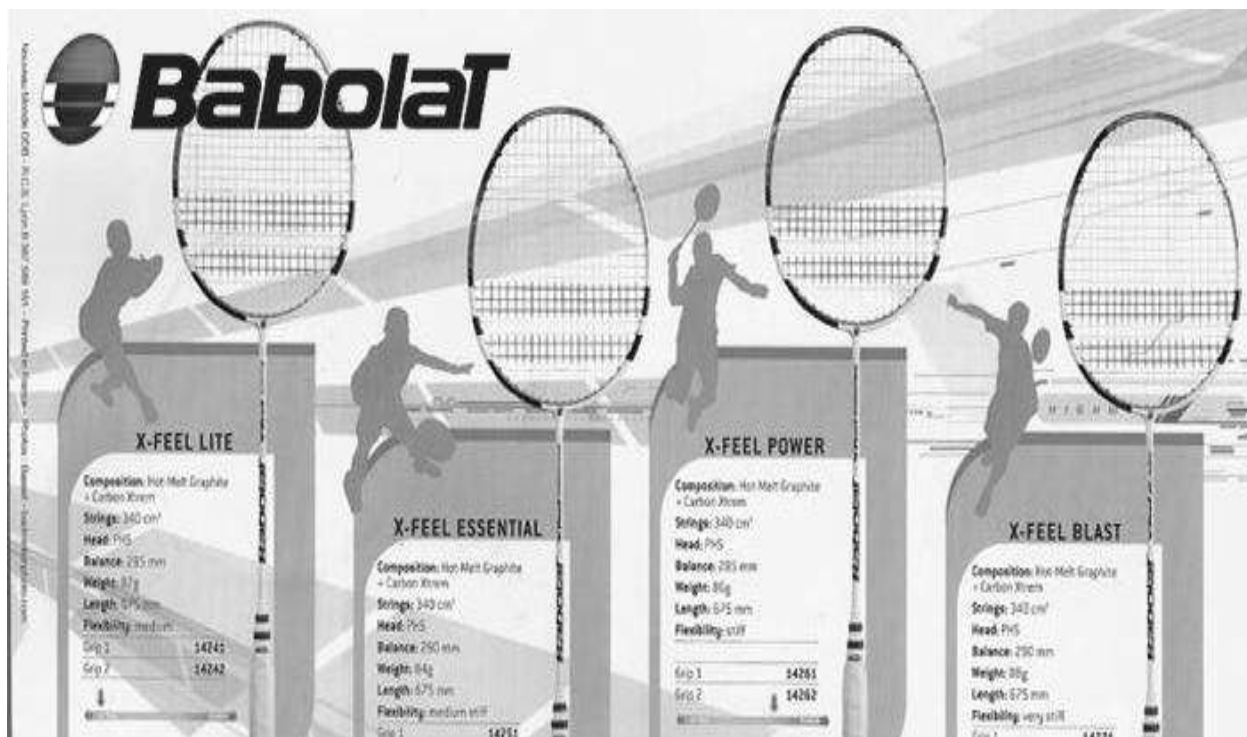
O'yin maydoni va anjomlar tavsifi



O'yin to'g'ri to'rt burchakli, o'lchamlari 13,4 ga 5,18 metr bo'lgan maydonchada o'tadi⁸. Juftlik o'yinlar uchun, o'lchamlari 13,4 (uzatmada — 11,88) 6,10 metrga , bo'lgan maydoncha qo'llanadi. To'ring balandligi ,ustuncha oldida -1,55 metr, to'r markazida-1,524 metr. To'r har ikki tarafdin kengligi 7,5-8sm bo'lgan, ip o'tkazish uchun ikki qavat qilib taxlangan, lenta bilan chegaralangan. Kengligi 4sm bo'lgan chiziqlar yorqin(oq yoki sariq) bo'yoqlar bilan maydonchaga chizilib, ular chegaralab turgan maydonchani (chiziqni bosib, uzatmani bajarish mumkin emas)ajralmas qismi bo'lib qoladi. To'rdan 1,98 metr masofada uzatish chiziqlari chizilgan. Uzatish chizig'i va orqa chiziq oralig'ida uzatish zonasi joylashgan. Markaziy chiziq uzatish zonasini chap va o'ng zonalarga ajratadi.

Raketka

Dastlab, raketkalar yog'ochdan yasalgan. Zamonaviy raketkalar turli xil materiallardan: ugleplastikdan, boshlab alyuminiy, po'lat va titangacha bo'lgan materiallardan yasalgan. Ular tufayli, jixoz, srunalarning tortilishi va zarba kuchiga dosh bermoqda. Professional o'yinchilar uchun raketkalar, odatda, ko'mirtola (uglevolokno) asosidagi kompozision materiallardan, boshqa materiallardan yasalgan konstruktiv elementlarni kiritish bilan, yasaladi. Xavaskorlar va yangilar uchun raketkalarni, ulardagi T-ko'rinishidagi, tutqich va gardish doirasi birlashgan joydagi "troynik"(uchlik)ning mavjudligiga qarab, ajratish mumkin. Raketkaning o'rtacha og'irligi 70-100 grammni tashkil etadi. Raketkaning o'yin xususiyatlariga ta'sir etuvchi, asosiy jismoniy tavsiflariga, og'irlik markazining joylashishi("balans" deyiladi), tutqich va gardishning egilishga , hamda tutqichning o'zini buralishga mustaxkamligini kiritish mumkin. Ba'zan, ushbu tavsiflarga ko'ra, ba'zi raketkalarni xujumkor va kuch uslubida o'ynovchi o'yinchilarga tavsiya etilsa, boshqalarini – himoya taktik sxemasiga moyil, o'yinchilarga tavsiya qilinadi. Professional o'yinchilarga mo'ljallangan, raketkalarining mo'ljallangan qatorlarida, ularning orasida, yasalishidagi variativ nusxalari uchrashi mumkin, ular og'irlikda bir necha gramm farqlanishi va tutqichlar bir oz qalinroq bo'lishi mumkin. Ko'pchilik professional o'yinchilar, raketkalar tutqichiga maxsus, "gripp" deb, nomlangan, raketka ushlamasini yaxshiroq nazorat qilish uchun mo'ljallangan-o'ramadan foydalanishadi.



⁸ John Edwards – *Badminton. Technique, tactics, training.* The Crowood Press Ltd 2014 (10)

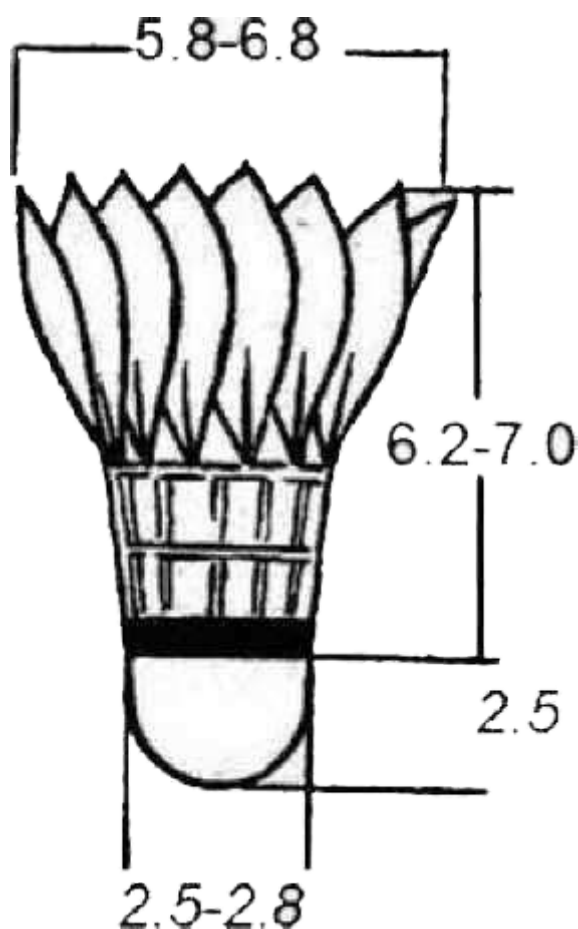
Volan

Volanlarning ikki turi mavjud: plastikdan va patlardan tayyorlangan. Plastik volanlar xavaskorlarga va volanlarning uzoq xizmat qilishi talab etilgan, ayrim mashg'ulotlrga tavsiya etiladi. Plastik volanlarning uchish tavsiflari patli volanlarnikidan farq qiladi. Professional sportchilarning musobaqa va mashg'ulotlari uchun patli volanlar qo'llaniladi, ko'pincha sport musobaqa e'lonlarida patli volanning markasi/seriyasi ko'rsatiladi.

Plastikli volan boshchasidan (probkasimon yoki sintetik) va unga maxkamlangan plastik "yubkadan" iborat. Patli volan 16 ta g'oz patidan va



Ishlab chiqarishda volanlar uchish tezligi va traktoriyasi bo'yicha, navlarga ajratilib graduirovkadan o'tkaziladi, ajratish natijalariga ko'ra, turlicha belgilanadilar. Belgilar volanlar joylangan "joylama" ustiga (tubusda 3-6-12 dona) va volanlarning o'ziga (masalan, volanlar boshchasining ichki tarafidan yelimplama bilan yoki patlar yoki plastikli yubka bilan birlashadigan, gardish sirtqi



probkasimon boshchasidan, ustiga teri yelimplab, tayyorlanadi. Patlar boshcha atrofida aylana bo'ylab, maxsus teshiklarga yelimlanadi, ustidan iplar bilan o'ralib, iplar ham yelimlanadi. Patli volan og'irligi -5 gramm.



aylanasi bo'ylab, rangli yo'lakcha volan belgilanishi mumkin).⁹

Bir uchrashuv mobaynida, professional o'yinchilar patli volanlarni 2-3 ta, hattoki undan ko'pini ishlatishlari mumkin. Raketkaning gardishi bilan zarba(bunday zarbalar doimo, texnikadagi xato natijasida yuz berib, ko'proq, yangi kelganlar yo'llashad) tekkanda, volanlar ko'proq zararlanadi. Biroq, benuqson texnikada ham, zarba kuchi volanga shunday ta'sir etadiki, tezda patlar yelimgan joylarida "chayqalib", hatto sinishi ham mumkin, bu esa, volanning uchish trayektoriyasiga o'z ta'sirini o'tkazadi.

Torlar va ularning tortilishi

Dastlab, strunalar sof materiallardan tayyorlangan, xozir esa, ular deyarli, faqat sintetik materiallardan tayyorlanmoqda. Sport badmintonida qo'llanilayotgan strunalar mikrotolalar o'ralgan o'zakdan, o'ramalar va qobiqdan iborat. Xavaskorlar raketkalari uchun strunalar 80-110 N kuch bilan tortiladi. Professional o'yinchilarda struning tortilish kuchi -160 N ga qadar yetadi. Strunalar diametri 0,6- 0,8 mm oralig'ida, bitta raketkaga tortish uchun 10 metr struna talab etiladi. Raketkaga sruna tortish jarayoni ikki bosqichdan iborat bo'ladi: avval strunalar gardishdagi maxsus teshiklardan, bir-birining ustidan o'tkazilib, qo'yiladi, keyin esa, navbat bilan tortiladi. Raketkaga strunani, uning o'yin xususiyatlariga ta'sir etuvchi- sifatli tarzda, faqat maxsus uskunada, maxkam, gardish va tutqich bilan, bir necha nuqtada o'rnatilib, aniq dozalangan kuch bilan tortish va tortilgan strunalarni maxsus qisqich bilan ketma-ket maxkamlab, tortish mumkin.

Qur'a tashlash

O'yin boshlanishidan avval qura tashlash jarayoni bo'lib o'tadi; qurada yutgan tomon oshirmalarni bajarish yoki qabul qilishni tanlash, o'yinni kortning u yoki bu tomonidan boshlashni tanlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Qurada yutqizgan tomon esa o'z o'zidan qolgan tanlovni bajarishiga to'g'ri keladi.

Hisoblash tizimi.

O'yin asosan 3 ta geymdan iborat bo'ladi, aks belgilanmagan holatlardan tashqari. Juftlik yoki yakka tartibda o'ynaladigan barcha o'yinlarda birinchi 21 ochko yig'gan tomon g'olib hisoblanadi, 5.3 punktda ko'rsatilgan holatlardan tashqari. Hisob ikkala tomonda ham "20" ochkodan qo'lga kiritgan holatda g'alaba uchun ochkolar orasidagi farq 2 ochkoni tashkil etishi lozim va bu holat hisob "30" ga yetguncha davom etadi, hisob "29:29" bo'lgan holda, oxirgi ochkoni qo'lga kiritgan tomon geym g'olibi hisoblanadi. Geymni o'z foydasiga hal qilgan tomon keyingi geymda dastlab oshirmani amalga oshirish imkoniga ega bo'ladi.

Tomonlar almashinuvi

O'yinchilar quyidagi holatlarda tomonlarni almashishlari mumkin: birinchi geym o'z nihoyasiga yetkanidan so'ng; uchinchi geym boshlanishidan oldin (agarda uchinchi geymga ehtiyoj bo'lsa). Uchinchi geymda yoki bir geymdan iborat bo'lgan o'yinlarda, o'yinda g'olib bo'layotgan tomonning ochkolar miqdori "11" ochkoga yetgan holda;

Agarda tomonlar almashinuvi jarayoni o'tkazib yuborilsa, bu ish ushbu holat aniqlanishi bilan darhol amalga oshirilishi va o'yindagi hisob o'zgarmasdan saqlanib turilishi lozim.

⁹ John Edwards – *Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014(17)*

Oshirma

To'g'ri to'p oshirilish jarayonida: Ikkala tomon ham oshiruvchi va qabul qiluvchi tomonlar o'z o'rinlarini egallashganlaridan so'ng, hech qanday to'xtalishlarga yoki vaqt cho'zishga haqli emaslar. Oshiruvchi va qabul qiluvchi oshirmalar amalga oshiriladigan maydonda, maydon chegarasini belgilab beradigan liniyalarga tegmagan holda diagonal tarzda o'z o'rinlarini egallashlari lozim.

Qabul qiluvchi yoki oshiruvchining tovonining qaysidir qismi oshirma amalga oshirilishidan boshlab (p. 7.11) amalga oshirilguniga qadar (p. 7.13) kortning yuza qismi bilan aloqada bo'lishi lozim ya'ni maydondan to'liq uzilmasligi kerak. Oshirmani amalga oshiruvchi raketka dastlab volanning bosh qismini urib ko'rishi lozim. Volan to'liqligicha raketka bilan to'qnashish jarayonida, oshiruvchining bel qismidan pastda bo'lishi talab etiladi. Oshiruvchi raketkasining dasta qismi (Стержень ракетки) volanga zarba berish jarayonida pastga qarab shunday tarzda yo'naltirilishi lozimki, raketkaning bosh qismi raketkani tutib turgan qo'lning tirsak qismining pastidan to'liqligicha ko'rinib turishi lozim.

Oshirmani amalga oshiruvchi o'yinchining raketkasi oshirma amalga oshirilishidan toki tugallanishiga qadar oldinga qarab harakatlantirilishi lozim. Volanning harakatlanishi setkani kesib o'tguniga qadar yoy shaklida amalga oshirilishi lozim, chunki qabul qiluvchi ushbu zarbani qaytara olmasa, volan maydonning kerakli qismiga tushishi kerak. Agarda oshirma 7.1-7.8 p.p larda ko'rsatilgani kabi noto'g'ri tarzda amalga oshirilsa va bu "fol" sifatida ushbu oshirmani amalga oshirgan tomonga qayd etiladi. Fol oshiruvchi oshirmani amalga oshirish vaqtida volanga zarba berishda xatolikka yo'l qo'ygan vaziyatda qayd etiladi. O'yinchilar o'z o'rinlarini egallaganlaridan so'ng, dastlabki harakat raketkaning bosh qismini oldinga harakatlanish bo'lib, bu o'yin boshlanishi mumkinligini anglatadi. Oshiruvchi oshirmani qabul qiluvchi tayyor bo'lmaganiga qadar amalga oshirmasligi lozim, ammo qabul qiluvchi zarbani qaytarish harakatini amalga oshirsa, uni qabul qilishga tayyor deb hisoblashimiz kerak. Oshirma amalga oshirilgandan so'ng, volanga raketka bilan zarba berilganda yoki oshiruvchi xatolikka qo'uganda u tugallangan ya'ni bajarilgan zarba hisoblanadi. Juftlik bahslarda oshiruvchi yoki qabul qiluvchi juftliklar o'zlari istagan joyni egallashlari lozim, ammo ular bu harakatlari bilan qarama qarshi tomonga ko'rish uchun xalaqit bermasliklari lozim.

Yakkalik bahslar

Agarda o'yinda oshiruvchi ochkolarga ega bo'lmasa yoki juft miqdordagi ochkolarga ega bo'lsa, o'yinchilar oshirmani o'ng tomondagi oshirish maydonidan amalga oshirishi (qabul qilishi) lozim. Agarda o'yinda oshiruvchi toq miqdordagi ochkolarga ega bo'lsa, o'yinchilar oshirmani chap tomondagi oshirish maydonidan amalga oshirishi (qabul qilishi) lozim. Volan mos ravishda oshiruvchi va qabul qiluvchi tomonidan qaytarilishi ya'ni zarba berilishi mumkin, bu holat "fol" qayd etilmaguncha yoki volan maydon tashqarisiga chiqib ketmaguncha davom etadi. Agarda o'yin qoidasi qabul qiluvchi tomonidan buzilsa yoki volan uning maydoni yuzasiga tekkan holda o'yindan chiqsa, oshiruvchi hisobiga ochko qayd etiladi; oshiruvchi yana o'ziga tegishli maydon qismidan oshirmani amalga oshiradi. Agarda o'yin qoidasi oshiruvchi tomonidan buzilsa yoki volan unga tegishli bo'lgan maydonga tekkan holda o'yindan chiqsa, oshirmalarni amalga oshirish huquqi qabul qiluvchi tomoniga o'tadi va shu bilan bir qatorda qabul qiluvchi hisobiga ochko yozib qo'yiladi.

Juftlik bahslar

O'yin boshida har doim tomonlardan biri oshirish huquqini qo'lga kiritganda, oshirma oshirish uchun mo'ljallangan maydonning o'ng qismidan amalga oshiriladi. Oshirmani faqatgina qabul qiluvchi tomon qaytarishi lozim. Agarda volanga uning sherigi tegsa yoki volan u tomonidan qaytarilsa, u holda oshiruvchi tomon hisobiga ochko qayd etiladi.

O'yin tartibi va kortda to'g'ri holatni egallash:

Oshirma qabul qiluvchi tomonidan qaytarilgandan so'ng, volan oshiruvchi tomonning u yoki bu o'yinchisi tomonidan qaytariladi, shundan so'ng qabul qiluvchi tomonning u yoki bu o'yinchisi tomonidan qaytarilishi mumkin va bu holat volan o'yindan chiqib ketmaguncha davom etadi. Oshirma qabul qilingandan so'ng, o'yinchi volanni setkaning o'zigan tegishli qismida istalgan holatda qaytarishi mumkin.

Hisob va oshirma

Agarda o'yin qoidasi qabul qiluvchi tomon tarafidan buzilsa yoki volan ularga tegishli maydonga tekkan holda o'yindan chiqib ketsa, oshiruvchi tomonga ochko qayd etiladi va ular yana oshirmani amalga oshirishadi. Agarda o'yin qoidasini oshiruvchi tomon buzsa yoki volan ularga tegishli maydon yuzasiga tekkan holda o'yindan chiqsa, oshiruvchi tomon oshirish huquqini yo'qotadi va hech qaysi tomonga ochko hisoblanmaydi. O'yin boshida oshirmani amalga oshiruvchi

o'yinchi o'z tomoni ochkoga ega bo'lmasa yoki juft miqdordagi ochkolarga ega bo'lsa, oshirish maydonining o'ng qismida oshirmani amalga oshirishi yoki qabul qilishi lozim, ushbu o'yinda agarda ular hisobida toq miqdorda ochkolar bo'lsa oshirish maydonining chap qismida oshirmalarni oshirishi va qabul qilishi lozim; O'yin boshida oshirmani qabul qiluvchi o'yinchi o'z tomoni ochkoga ega bo'lmasa yoki juft miqdordagi ochkolarga ega bo'lsa oshirish maydonining o'ng tomonida oshirmalarni amalga oshirishi (qabul qilishi) lozim ushbu agarda ular hisobida toq miqdordagi ochkolar bo'lsa oshirish maydonining chap qismidan oshirmalar oshirilishi va qabul qilinishi lozim. Ularning sheriklari uchun oshirish maydonining tartibi teskari tarzda bo'ladi. Har bir keying oshirmada tomonlar oshirish maydonlarida o'rinlarini almashtirishlari lozim, faqatgina 10 va 12 p.p larda ko'rsatilgan holatlar bundan mustasno. Har qanday o'yinda oshirish huquqi mos tarzda oshiruvchi tomonning birinchi o'yinchisidan ushbu geymdagi qabul qiluvchi tomonning birinchi o'yinchisiga o'tadi va so'ng uning sherikiga, so'ng raqiblardan biriga, keyin uning sherigiga va shu tartibda davom etiladi. Hech bir o'yinchi navbatdan tashqari oshirmalarni oshirishi, qabul qilishi yoki bitta geymda izma-iz ikkata oshirmani qabul qilishi mumkin emas, 10 va 12 p.plarda ko'rsatilgan holatlar bundan mustasno.

Oshirma maydoni xatoligi

Oshirma maydoni xatoligi amalga oshirilgan deb hisoblanadi, agarda o'yinchi navbatdan tashqari oshirsa; oshirma maydonining tegishli bo'lmagan qismidan oshirsa; o'ziga tegishli bo'lmagan oshirma maydonidan oshirsa, qabul qilishga tayyorlansa, oshirma amalga oshgan hisoblanadi. Agarda ushbu turdagi xatolik keying oshirma amalga oshirilgandan so'ng aniqlansa, u holda to'g'rilanmasligi lozim. Agarda xatolik keyingi oshirma amalga oshirilishidan oldin aniqlansa: agarda ikkala tomon ham xatolikka yo'l qo'yishgan bo'lsa, "bahsli" («спорный») o'ynaladi; agarda bir tomon xatolikka yo'l qo'ysa va ochko qo'lga kiritsa, "bahsli" o'ynaladi; agarda bir tomon xatolikka yo'l qo'yib, ochkoni qo'ldan boy bersa, unda ushbu xatolik to'g'rilanmasligi lozim. Agarda "bahsli" oshirma oshirma maydoni bilan bog'liq xatolik orqali o'ynalsa, ushbu holat xatoliklar to'g'rilangan holda qaytadan o'ynaladi. Agarda ushbu xatolik to'g'rilanmasa ushbu geymdagi o'yin oshirma maydonining o'zgargan tartibi bo'yicha o'tishi lozim (mos ravishda, oshirmalarning yangi navbati bo'yicha).

Qoida buzilishi

Qoida buzilishi ("fol") quyidagi holatlarda qayd etiladi:

Agarda:

Oshirma o'yin qoidalariga mos ravishda amalga oshirilmasa.

O'yin mobaynida volan: kortning tashqarisiga chiqib ketsa; setkaning orasidan yoki ostidan o'tib ketsa; devorga yoki zalning shiftida tegsa; o'yinchining tanasiga yoki kiyimiga tegsa; kortdan uzoq masofada bo'lmagan shaxs yoki predmetga tegsa; (asosiy tashkillashtiruvchi tashkilotning

veto huquqi shartlariga ko'ra, mahalliy tashkillashtiruvchi tashkilot zarur holatlarda binoning tuzilish strukturasi hisobga olgan holda, volan biror bir to'siqqa tegishi bilan bog'liq maxsus qoidalarni o'rnatishi mumkin).

O'yin mobaynida raketka bilan volanning dastlabki to'qnashuvi zarba beruvchi tomonda bo'lmaydi (ammo zarba beruvchi, volanni raketka bilan zarbaning yo'nalishi bo'yicha setka osha oshirishi mumkin). Volan o'yinda bo'lgan vaqtda, o'yinchi: setkaga tegsa yoki raketka bilan, tanasi bilan yoki kiyimi bilan tegsa; raqibi tomonga setka ustidan raketka bilan yoki tanasi bilan har qanday holatda (p. 11.3 da ruxsat berilgan holatlar bundan mustasno) o'tsa; raketka bilan yoki tanasi bilan har qanday holatda setkaning ostidan o'tsa va bu raqibiga xalaqit bersa yoki uni chalg'itsa; raqibiga volan setkani kesib o'tgan holatda aniq zarba berishiga xalaqit bersa;

Agarda o'yinchi o'yin mobaynida o'z raqibini istalgan harakatlar bilan chalg'itsa, masalan, baqirish yoki jestlar orqali;

O'yin mobaynida volan: ushlansa yoki saqlab turilsa, so'ng zarba amalga oshirilayotgan vaqtda tashlansa; bitta o'yinchi tomonidan ikkita zarba ikki marta amalga oshiriladi; o'yinchi va uning sherigi tomonidan mos tarzda zarba beriladi; raketkaga tekkan holda kortning o'sha o'yinchiga tegishli qismidagi orqa liniyasiga qarab harakatlanishni davom ettirsa.

Agarda o'yinchi p. 14 da ko'rsatilgan takroriy yoki tizimli harakatlarda tortishuvda ayblansa;

Agarda oshirma vaqtda volan setkani ustidan oshib uning uchiga osilib qolsa yoki setkaga tiqilib qolsa.

Bahsli holatlar

“Bahsli” holat o'yinni to'xtatish uchun yuqoridan kuzatib turgan hakam yoki o'yinchi tomonidan (yuqoridan kuzatib turadigan hakam bo'lmagan holatda) tomonidan e'lon qilinadi. “Bahsli” har qanday kutilmagan yoki munozarali holatlarda belgilanishi mumkin. Agarda volan setkani kesib o'tish mobaynida setkaning yuqori qismiga osilib qolsa yoki o'rtasiga tiqilib qolsa, unda “bahsli” belgilanadi, oshirma amalga oshirilish jarayoni bundan mustasno. Agarda oshirma amalga oshirilishi mobaynida oshiruvchi va qabul qiluvchi ham bir vaqtda qoidani buzsa, ushbu holatda ham “bahsli” belgilanishi lozim. Agarda oshiruvchi qabul qiluvchi qabul qilishga tayyor bo'lishidan oldin oshirsa; Agarda o'yin mobaynida volan to'liq parchalansa va uning bosh qismi qolgan qismidan ajralib ketsa. Agarda chiziqda turadigan sudya volanning qayerga tushganini ko'rmasa va yuqoridan kuzatuvchi sudya ushbu holat bo'yicha qaror qabul qila olmasa; “Bahsli” oshirma maydoni xatoligi tufayli ham qo'llanilishi mumkin, p. 13 **da ko'rsatilgan**. Agar bahsli” e'lon qilinsa, oxirgi oshirishda yuzaga kelgan o'yin holati hisobga olinmaydi va oshiruvchi o'yinchi zarbani takroran amalga oshirishi kerak bo'ladi. (p. 3.10 da ko'rsatilga holat bundan mustasno)

Volan o'yindan tashqari holatda

Volan quyidagi hollarda o'yindan tashqari holatda bo'ladi:

- U setkaga tekkan holatda va unga o'ralashib qolganda yoki setkaning tepa qismiga osilib qolgan holatlarda
- U setkaga yoki ustunga urilgan holda oshirmani amalga oshirgan tomonga tegishli maydon qismida qulashni boshlaganda.
- U maydonning chiqizlar bilan chegaralangan qismidan tashqariga tushsa.
- “Bahsli” yoki qoidabuzarlik (“fol”) holati aniqlansa.

O'yinning uzluksizligi, noto'g'ri o'zini tutish, jarima

O'yin birinchi oshirma amalga oshirilgandan boshlab, matchning oxiriga qadar davom etishi kerak, 14.2 va 14.3 p.p larida ko'rsatilgan holatlar bundan mustasno. 120 sekunddan oshmaydigan tanaffuslar birinchi va ikkinchi geymlar oralig'ida va ikkinchi va uchinchi geymlar o'rtasida,

quyidagilar holatlarning barchasida bo'lishi lozim; rasmiy xalqaro turnirlarda; IBF tomonidan ruxsat berilgan turnirlarda; va boshqa barcha uchrashuvlarda (milliy federatsiya dastlabki qarorlarini e'lon qilib, bunaqa turdagi tanaffuslardan foydalanmaslikni ko'rsatgan holatlari bundan mustasno) shu bilan bir qatorda har bir geymda hisob "11" ochkoga yetkanda 60 sekundlik tanaffus ham qo'llaniladi.

To'xtatilgan o'yin: o'yinchilar bilan bog'liq bo'lmagan holatlar sodir etilganda, yuqoridan kuzatib turuvchi hakam o'zi ma'qul topgan vaqtda o'yinni to'xtatishi mumkin; maxsus holatlarda bosh hakam yuqoridan kuzatib turuvchi hakamga o'yinni to'xtatish taklifini berishini mumkin. Agar o'yin to'xtatilsa o'sha vaqtdagi hisob saqlanib qolishi va o'yin ushbu hisob bilan to'xtalishdan so'ng davom ettirilishi mumkin. O'yin hech qachon o'yinchiga dam berish yoki nafasini rostlab olishi uchun vaqt berish orqali to'xtatilmasligi shart.

Ko'rsatmalar va kortni tark etish. 14.2 va 14.3 p.p larda ko'rsatilgan holatlardan tashqari, o'yinchilardan hech biriga o'yin vaqtida ko'rsatmalar olishiga ruxsat berilmaydi. Besh minutlik tanaffus bundan mustasno, 14.2 p. da ko'rsatilgani kabi o'yinchilardan hech biriga yuqorida kuzatib turuvchi hakamining ruxsatisiz o'yin mobaynida kortni tark etishlari mumkin emas. Yuqoridan kuzatib turuvchi hakam, o'yinni to'xtatish huquqiga ega bo'lgan yolg'iz hakam bo'lishi kerak.

O'yinchilarga quyidagilar ta'qiqlanadi: ataylab o'yinni cho'zish yoki to'xtatish; ataylab volanning borish tezligini o'zgartirish maqsadida shaklini o'zgartirish; haqorat qiluvchi so'zlar va harakatlardan foydalanish; sportga mos kelmaydigan va badmintondagi o'yin qoidalarida ko'rsatilmagan harakatlarni amalga oshirish;

Yuqoridan kuzatib turuvchi hakam har qanday qoida buzarligni quyidagi tarzda to'xtatishi mumkin: qoidani buzgan ishtirokchiga ogohlantirish berish; agar u ogohlantirilgan bo'lsa, "fol" qayd etish; qoidabuzarlik jiddiy bo'lgan yoki tizimli xatoliklarga yo'l qo'yilgan holatlarda, qoidabuzarga "fol" e'lon qilinishi va qoidani buzgan tomonni ushbu o'yindan chetlatish huquqiga ega bo'lgan bosh hakamga darhol ushbu holat borasida xabar yetkazilishi lozim.

Adabiyotlar:

1. *John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.*
2. *Bernd-Volker Brahm – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014*
3. *Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// ОАО «Первая образцовая типография» «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012.*
4. *Смирнов Ю.Н. – Бадминтон. Учебник для института физической культуры. «Физкультура и спорт»*
5. *Щербаков А.В., Щербакова Н.И. – Игра бадминтон. Москва 2009.*

MARUZA № 6

MAVZU: «TAKTIKA VA O'YIN TAYYORGARLIGI»

Reja:

- Umumiy tizimli tayyorgarlikda taktik tayyorgarlikning o'rni
- Taktik tayyorgarlikning metodlari va vositalari
- Yakkalik o'yinlari taktikasi
- Javob zarbalari
- Juftlik o'yinlar taktikasi

Kalit so'zlar: texnik-taktikaviy tayyorgarlik, sport taktikasi, yakka o'yinlar taktikasi, javob zarbalari

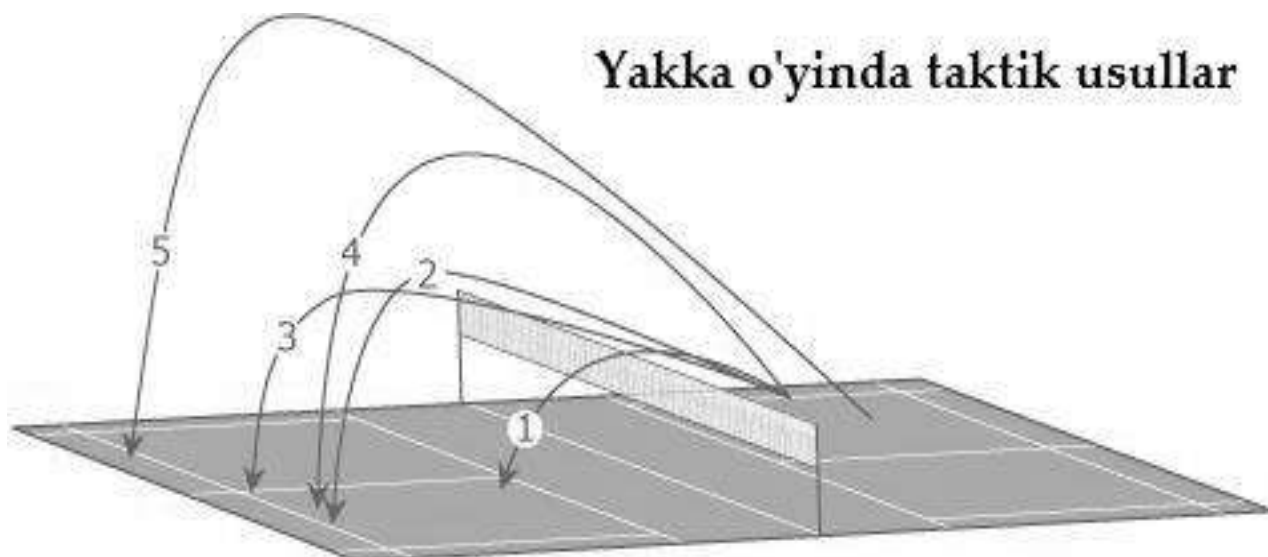
Umumiy tizimli tayyorgarlikda taktik tayyorgarlikning o'rni

Sport taktikasi — kurashni olib borish san'ati, o'z tayyorlagining (jismoniy, ruhiy, texnik) kuchli tomonlarini, raqib tayyorgarligining kuchsiz tomonlarini ratsional tarzda ishlatish mahoratidir.



Texnik-taktikaviy tayyorgarlik jarayonida haqiqiy o'yin holatlariga yaqin bo'ladigan sharoitlarni yaratishga harakat qilish lozim. Agarda o'yin rivojining tendensiyasi tezlikni oshirishga qaratilgan bo'lsa, u holda texnik-taktikaviy tayyorgarlik bunga asosiy yo'nalish sifatida amal qilishi lozim. Taktik tayyorgarlikning so'zsiz muvaffaqiyati sifatida texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan kordinatsiyalar, shu bilan birgalikda aniq bir o'yinchi yoki badmintonda jamoani tashkil qiluvchi ikkita o'yinchi uchun mos tushadigan o'yinni tanlay oladigan trenerning taktik uzoqni ko'rishi hisoblanadi.

Trener oldinga qo'yilgan maqsadga erishish uchun vositalar va metodlarni aniqlagan holda, o'z tartibayanuvchilarining imkoniyatlaridan kelib chiqqan tarzda oldinda turgan o'yin uchun taktika tanlashi lozim.



Taktik fikrlash, texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlik darajasi — trener turli xil o'yin holatlarida bir necha variantlarni tanlashda foydalanadigan majmua hisoblanadi. Bundan tashqari taktik tayyorgarlik o'yin qoidalarini bilish, ratsional forma taktikasi va prinsiplari haqidagi umumiy amaliy ma'lumotlar, shu bilan birga haqiqiy va ehtimoliy sport raqiblari (ularning kuchli va kuchsiz sifatleri, yoqtirgan taktikasi, tayyorgarligining o'ziga xosligi va boshqalar) haqidagi dastlabki umumiy ma'lumotlar bilan mos tushadigan kurashni olib borishning aniq taktik variantlarini albatta o'z ichiga oladi.

Aniq ko'rinib turibdiki, bu turdagi bilimning chuqurligi asosan trener va sportchining maqsadlari, taktik g'oyalari va rejalarining moslashuvchanligi va aqlan tashkil etilganligiga bog'liq hisoblanadi.

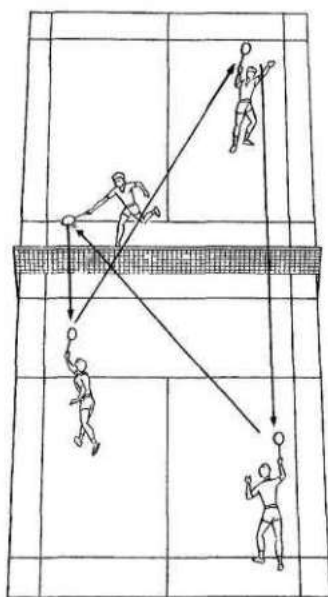
Taktik tayyorgarlik boshqa tomondan birlashtiruvchi boshlanish hisobladi, tayyorgarlikning oxirgi bosqichida musobaqalarda ishlatiladigan taktika tayyorgarlikning barchasini umumiy bir shaklga keltirish orqali shakllantiriladi.

Taktik tayyorgarlikning metodlari va vositalari

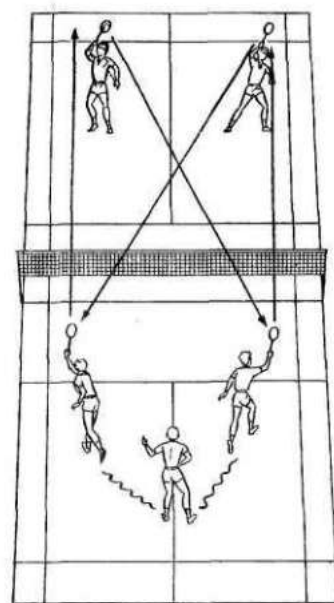
Taktik tayyorgarlikning maxsus, o'ziga xos vosita va metodlari tayyorgarlik jarayonida maxsus shakllantirilgan mashqlarni, o'yin mashqlari, musobaqa mashqlari va aniq vazifa qo'yilgan mashqlarni bajarishga xizmat qiladi. Yuqorida sanab o'tilgan mashqlarning ajralib turadigan o'ziga xosligi aniq taktik vazifalarning belgilanishi hisoblanadi.¹⁰ Shug'ullanish jarayonida alohida taktik usullar yoki bahsning to'liq taktikasining yo'lga qo'yiladi ya'ni shakllantiriladi. Misol uchun

¹⁰ John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.

o'yinchiga ochkolar nisbati bilan yutish vazifasi yoki aniq texnik usul orqali oshirmani amalga oshirish huquqini qo'lga kiritish yoki diagonal smeshni amalga oshirish va raqibning javob zarbasidan so'ng maydonning chap uzoq burchagiga kuchli zarba berish va shu kabi boshqa vazifalar qo'yiladi. Va nihoyat tashqi sharoitlar, ya'ni maydonning o'ralishi yoki ustining yopilishi, yoritish uskunalari, musobaqa paytidagi sharoitlar ham shakllantiriladi.



62-rasm



63-rasm

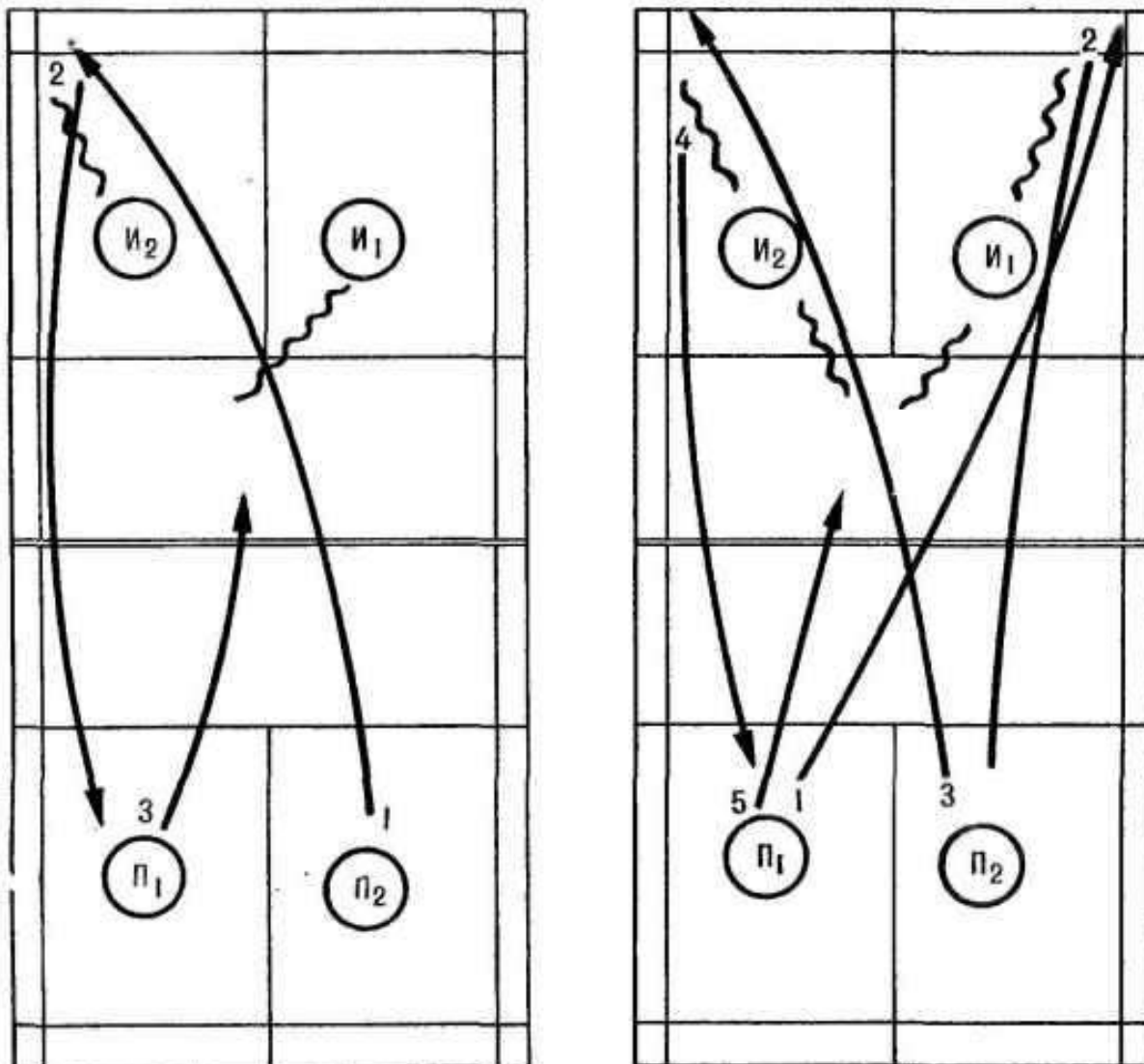
Sportchi-badmintonchining mashg'ulotlarida individual taktik tayyorgarlik (yakkalik o'yinlar) va jamoaviy taktik tayyorgarliklar (juftlik o'yinlar) mavjud. Etaplardan kelib chiqqan holda taktik tayyorgarlik yengil, qiyin yoki musobaqaga yaqinlik kabi sharoitlarda olib boriladi. Yengil tarzdagi taktik tayyorgarlik asosan yangi qiyin mahorat va ko'nikmalarni shakllantirish yoki oldin shakllantirilganlarini rivojlantirish uchun olib boriladi. Ko'pincha bu turdagi mashg'ulot orqali oldin qo'llangan taktikalarni yanada shakllantirish, misol uchun faqat himoyalaniish yoki hujum qilish harakatlarini yaxshilashga erishiladi. (62-rasm). Shunisi aniqki yengillashtirilgan texnik taktik mashqlar ko'pincha musobaqada qo'llashga mo'ljallangan taktikani to'liq egallash uchun oraliq tayyorgarlik bo'lib xizmat qiladi. Qiyinlashtirilgan taktik mashg'ulotlar texnik taktik tayyorgarlikning keyingi bosqichi hisoblanadi. Ushbu mashg'ulotlarning vazifasi o'yinni olib borish jarayonida yangi taktik variantlarni ishonchliligini ta'minlashdir. Modomiki, bu turdagi mashqlarda musobaqaga qaraganda ancha qiyin mashqlar amalga oshiriladi, badmintonchilardan o'z taktik imkoniyatlarini safarbar etish, ularning qo'llanilishi amalga oshadigan va sportchining haqiqiy imkoniyatlaridan oshmaydigan darajada bo'lishi lozim. Bu tarzdagi mashg'ulotlarning zamirida quyidagi metodik amallar yotadi: masofaviy chegaralanish (hujumni o'yinning aniq bir qismida yakunlash), masofaviy-vaqtli chegaralanish (bir kishi ikki kishiga, uch kishiga qarshi; ikki kishi uch kishiga qarshi; yopiq setkada o'ynash). Taktik vazifalarni bajarish uchun texnik amallarning chegaralanishi (navbatdagi ochkoning yoki oshirmaning o'z hisobiga yoki foydasiga qayd etilishi aniq zarbaning — aylanma yoki shu kabi zarbalarning amalga oshirilishiga olib kelishi mumkin); qo'shimcha og'irlik va aniq taktik topshiriqlar bilan o'ynash, doimiy tarzda almashib turadigan raqiblar bilan o'yinni olib borish. Bu kabi mashqlardan foydalanishdagi taktik tayyorgarlik maxsus ruhiy tayyorgarlik va musobaqaviy chidamlilikni oshirish bilan bevosita bog'liqdir. Musobaqada maksimal darajada yaqinlashayotgan sharoitdagi taktik mashg'ulotlar. Turli xil o'yindagi holatlarni o'zida aks ettiradigan ko'plab ushbu holatga oid mashg'ulot turlari mavjud. Bir nechta shu kabi mashg'ulotlarni ko'rib chiqamiz (63-rasm).

1-mashq. Maqsad — setka yonida o'ynashda texnikani oshirish. O'yinchilar parallel tarzda o'rinlarini egallashadi. X ning

birinchi zarbani yuqoridan pastga orqadagi hududning o'ng burchagiga amalga oshiriladi. Ikkinchi zarba X orqa hududdagi o'ng tomonga harakatlanadi va Y o'yinchiga smeshni amalga oshiradi. Bu vaqtda Y o'yinchi o'rta hududga o'tadi, Y ning uchinchi zarbasi, himoyalangan holda oldingi hudud tomon javob qaytaradi. Y ning to'rtinchi zarbasi oldingi hududga o'tib, so'nggi kuchli zarba bilan amalga oshiriladi.

2-mashq. Maqsad — so'nggi zarbaning texnikasi va qarama qarshi harakat tezligini oshirish. O'yinchilar parallel tarzda o'rinlarini egallashadi. Y ning birinchi zarbasi orqa hududning chap burchagiga yuqoridan pastga qarab amalga oshiriladi. Y ning ikkinchi zarbasi orqa hududning chap

burchagiga harakatlanish orqali liniya bo'ylab o'yinchi X ga smeshni amalga oshiradi. Bu vaqtda o'yinchi X o'rta hududga o'tadi. X ning uchinchi zarbasi orqa hududning o'ng burchagiga yuqoridan pastga qarab amalga oshiriladi. X ning to'rtinchi zarbasi, X orqa hududning o'ng



64-rasm

burchagiga qarab harakatlanib o'yinchi Y ga smeshni amalga oshiradi. Bu vaqtda Y o'rta hududga o'tib oladi. Y ning beshinchi zarbasi, himoyalangan holda old hududga qarab amalga oshiriladi. Y ning oltinchi zarbasi oldingi hududga o'tish orqali kuchli zarbani amalga oshirish orqali bajariladi (69-rasm)

O'yinchi X tomonidan amalga oshirilga to'rtinchi zarbadan so'ng, o'yinchi Y orqa hududning chap qismiga yuqoridan pastga qaratib zarba bersa, ushbu holda mashg'ulot vazifadan kelib chiqqan holda uchinchi, to'rtinchi yoki boshqa takrorlashlarda qaytariladi. O'yinchi X to'rtinchi zarbani amalga oshirish mobaynida aylanma smeshni orqa hududdagi o'ng burchakka qarab amalga amalga oshirsa, X va Y o'yinchilari o'sha sxema bo'yicha himoyalalanuvchilardan hujum qiluvchilarga aylanishadi, shu tarzda o'yin trenerning topshirig'idan kelib chiqqan holda bir necha marta qaytariladi. Keyinchalik, taktik vazifalar tanlanayotgan vaqtda, mashg'ulotlar tanlanayotgan vaqtda, trener o'z tarbiyalanuvchilarining imkoniyatlarini e'tiborga olishi lozim. Yana bir muhim holat, ushbu mashqlarning barchasi ular tomonidan bajarilishi lozim. Bu holat o'yinchilar ruhiy holatni yaxshilaydi, o'yindagi o'z harakatlarini to'liq bajarilishi o'zlariga bo'lgan ishonchni oshiradi. Ma'suliyatli musobaqalarga bilvosita tayyorgarlik vaqtida taktik tayyorgarlikning metodikasi to'liq shakllangan ushbu musobaqada ishlatilishga mo'ljallangan

taktikalarni shakllantirishga ko'proq qaratiladi. Ushbu turdagi shakllantirishlardan ko'zlangan maqsad ushbu musobaqada sharoitida (aniq raqiblar, bellashuv tartibi, iqlimiy va geografik sharoitlari) qo'llanilishi yoki asqotish ehtimoli yuqori bo'lgan iloji boricha ko'proq taktik maqsad va rejalarini qayta ishlab chiqishdir. To'g'ri, bo'lishi ko'zda tutilayotgan musobaqaning barcha holatlarini mayda detallarigacha oldindan yaratish qiyin masala, ammo asosiy holatlarni shakllantirish, ularni hisobga olgan holda taktik variantlarni qo'llashlari va ularga ta'sir qiluvchi holatlarni aniqlashlari mumkin vas shart. Taktik tayyorgarlikdagi amaliy asos balki badmintonchining bir necha xil taktikalarni tekshirib, musobaqa tajribasini egallash orqali oshirilishi mumkin. Ushbu turdagi musobaqalar turli xil darajada va rasmiy sport kalendarida ko'rib chiqilgan bo'lishi lozim. Musobaqaviy tajriba faqat har bir ishtirok trener va o'yinchining oz'i tomonidan baholansa, xulosalar asosida yangi taktik vazifalar qo'yilgan holda taktik mahorat maktabi sifatida qabul qilinishi mumkin.

Yakkalik o'yinlari taktikasi

Yakka o'yinlar taktikasi quyidagi asosiy tamoyillar asosida shakllantiriladi:

1- Raqib o'yinchini maydon bo'ylab maksimal darajada harakat qilishga majburlab, holdan toydirish;

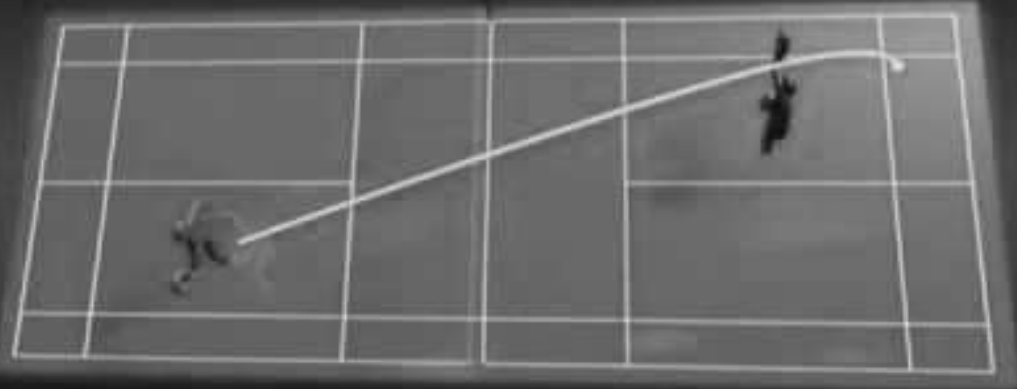
2- Raqibni, almashinib turadigan baland-uzoq, setka yonidagi nozik o'yin, hujumkor zarbalari bilan xato qilishga majbur qilish, shu bilan birgalikda aldovchi amallarni qo'llash, nostandart qarorlarni qabul qilish ham maqsadga muvofiq;

3- Doimiy tarzda raqibning zaif tomonlarini izlash va ularni maksimal tarzda qo'llash;

Yakkalik o'yinlarda ko'p energiya sarflanishiga to'g'ri keladi, chunki juftlik o'yinlaridan farqli ravishda butun maydon bo'ylab yakka tarzda harakatlanishga to'g'ri keladi. Yakkalik bahslarida ishtirok etayotgan o'yinchi yuqori tezlikka ega bo'lishi lozim va shu bilan bir qatorda ham setka yonida, orqa liniyada ham o'ynash olish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Yakkalik o'yinlarida asosiy e'tibor baland, asosan raqib uchun noqulay bo'lgan tomonga oshiriladigan oshirmalarga qaratiladi. Shuni unutmash lozimki, yakkalik o'yinda eng yaxshi zarbalar jamlanmasi – ikkinchi zarba qisqa bo'lishi, tezroq hujum va tartibli himoya — raqib ustidan g'alaba qozonishning asosi hisoblanadi. Yakkalik o'yinlarda bir nechta odatiy taktik amallarni o'zlashtirib olish lozim. Har bir trener o'z tarbiyalanuvchilarini o'yindagi tashabbusni har qanday raqibga qarshi qo'lga olish uchun kurashishni o'rgatishi lozim. Barchaga ma'lum holat “eng yaxshi himoya — hujum” badmintonda ham qo'llanilishi mumkin, asosan yakkalik bahslarda, ayniqsa eng katta ahamiyatni kurashning ruhiy momenti kasb etsa.

Har bir partiyaning boshlanishida o'yinchi o'z kuchini shunday taqsimlashi lozimki, raqidan 4-5 ochkoga ilgarilab ketib, keyin esa ushbu farqni o'zining oshirmani oshirish maydonida o'yinni shakllantirib, raqibdan oshirmani oshirish huquqini tortib olish orqali, aniq ehtiyotkorlik bilan o'yinni yo'lga qo'yib saqlab qolishi lozim. Ruhiy tomondan g'olib bo'lish liderlikni saqlab turishdan qiyinroq hisoblanadi. Yakkalik o'yinlarda raqibni u uchun noqulay bo'lgan joyda o'ynashga majbur qilish lozim, masalan, maydonning chap qismida. Buni amalga oshirish uchun o'yinchi zarbalarni mukammal tarzda amalga oshirish mahorati ega bo'lish va ushbu mahoratdan raqibni noqulay joyga “quvib borish” lozim. Bu kabi zarbalar, to'g'ri, aylanma, diagonal bo'ylab va uzun zarbalar hisoblanadi. Notanish yoki u qadar tanish bo'lmagan raqib bilan o'yin oldidan umumiy taktik rejani tuzish uchun “jang razvedkasi” ni amalga oshirish lozim. Bu narsani o'yin oldidan bo'ladigan chigal yozdi mashqlaridan boshlash kerak va shuni aniqlash lozim:

1) raqibning uzoq va qisqa oshirmalarni qay tarzda o'ng yoki chap qo'li bilan amalga oshirayotganligi; qanday zarbalar bilan u oshirmalarni kuchli amalga oshirayapti va qaysilari bilan kuchsiz; uning eng yoqtirgan javob zarbalari qanday; 2) raqib setka yonida qanday o'ynaydi, qisqa volanlarni qanday yuqoriga ko'taradi; 3) smeshni qanday bajaradi va qabul qiladi; 4) yetarli darajada ishonch bilan raqib volanga zarba beradimi, qaysi turdagi zarbalar bilan javob qaytaradi, qayerga yo'naltiradi va ko'pincha qaysi zarbalardab foydalanadi va boshqalar. Bularning barchasini



Yakka o'yinida taktik usullar

o'rganib tahlil qilgan holda o'sha yerning o'zidayoq o'z taktik rejalarini shakllantirish lozim. Agarda raqib setka yonida kuchsiz harakatlansa, ataylab imkoniyat tug'ilishi bilanoq uni setka yoniga kelishga undash lozim. Agarda raqib orqa hududda ishonchsiz harakatlansa uni aylanma zarba bilan setka yoniga chaqirib, to'g'ri-uzoq va baland-uzoq bilan volanni orqa hududga yo'naltirish mumkin.

Yuqoridan kuchsiz zarba beradigan raqib bilan, birinchi oshirmaning o'zidayoq uni orqa hududga uzoq va baland zarbalar bilan o'tishga majburlash va uni volanni so'nggi zarbani berish uchun qulay tarzda yo'naltirmaguncha o'sha yerda ushlab turish lozim. Uch xil turdagi asosiy o'yinni olib borish taktikalari mavjud: hujum, himoya va qarshi hujum. Samaralik darajasi bo'yicha hujum doim ma'qul ko'riladi. Himoya esa – tashabbuskorliksiz, raqibning xatolikka yo'l qo'yishini kutish, o'yinning sekin borishidir, natijada bu ishonchning yo'qolishiga sabab bo'ladi. Eng qiyin taktik element bu – qarshi hujumga o'ta olishdir, chunki bu hamisha a'lo darajadagi samara beradi. Agarda raqib tashabbusni o'z qo'lga olib, sizga zarba izidan zarba yo'llayotgan bo'lsa, siz faqat volanni iloji boricha setkadan uzoqroq masofaga yuborishingiz kerak xolos. Risk qilgan holda volanni balanddan va setkaga yaqin holda bilak harakati bilan setkaning past qismiga yon tomondagi ustunlardan birining yoniga yo'llashingiz mumkin. Agarda yutqazsangiz, asabiylashlik lozim. Agar yutsangiz, o'yin tempini saqlagan holda, hujum qilib, ochkolar yig'ish lozim.

O'yinchining maydondagi joylashuvi: yakkalik bahslarida setkadan 3.5 m masofada joylashish. Bu zarbani kutib olish uchun qulay hisoblanadi, hamisha oldinga qarab harakatlanish orqaga qarab harakatlanishga nisbatan qulayroq. Agarda o'yinchi aytilgan joyni egallasa unda yana orqa hududda uzunligi taxminan 3.5 m hudud qoladi. Agarda u tezkor va egiluvchan bo'lsa unda ushbu masofani bosib o'tib har qanday volanni qaytarishi mumkin. Bu yerda boshida o'ynash qiyinroq bo'ladi, sababi volan kattak tezlik bilan keladi va uni qaytarish uchun tezkor reaksiya talab etiladi. Ammo bu pozitsiyada turgan holda hujumkor zarbalarni amalga oshirish, aylanma zarbalarni qaytarish va shu bilan bir qatorda orqaga qaytgan holda orqa hududga harakatlanayotgan volanni qaytarish imkoni ham mavjud. Agarda raqib baland-uzoq zarba bilan volanni orqa hududga qarab yo'naltirsa, orqaga qaytib, ushbu zarbani qaytarish imkoni bor. O'yinchi maydon o'rtasida turganda, volan uning yonidan tezkorlik bilan o'tadi. Bu shundan darak beradiki uni qaytarish

uchun yuqori darajadagi epchillik va egiluvchanlik kerak bo'ladi. Yakkalik o'yindagi taktik vazifa shundan iboratki o'yin davomida raqibni ko'proq o'z maydoni bo'ylab harakatlanishga majbur qilish, bu esa volanni bo'sh hududga so'ng esa yana avvalgi joyga oshirish orqali amalga oshiriladi. Buning uchun ko'proq raqib uchun kutilmagan diagonal bo'ylab egri zarbalar amalga oshirish lozim, bu asosan yon chiziq bo'ylab kuchli oddiy smesh yoki kutilmagan aylanma polusmesh bilan bajariladi. Shuni narsani hisobga olish lozimki, sizning so'nggi zarbangiz raqib tomonidan u qadar yaxshi tarzda qaytarilmasligi mumkin, shu sababdan zarbani amalga oshirib, zudlik bilan maydon markaziga qayting, zarbangiz qanday natija bilan yakunlanishini bilish uchun zarba bergan nutqangizda turib qolmasligingiz lozim. Doim, raqibning qarshi harakatlari va hujumlarini tayyor holda turing. Yakkalik o'yinlarida o'yinchilar oshirmalarning barcha turlarini ishonch bilan amalga oshirishlari lozim. Yakkalik o'yinlarda juftlik o'yinlaridan farqli o'laroq volanning maydonga tushirish uchun joy ko'proq, uzunasiga 76 sm, eniga 46 sm. Bu holat qaysidir jihatdan oshirmaning oshirilish darajasiga ta'sir o'tkazadi.

Javob zarbalari

Raqibning har qanday zarbasiga javob qaytarish, ko'pincha ochko qo'lga kiritish uchun hal qiluvchi vaziyat hisoblanib, asosan o'yinchining jismoniy, texnik taktikaviy tayyorgarligiga va tezkor fikrlash darajasiga bog'liq. Barcha turdagi zarbalar uchun umumiy va qaytarish zarbalariga qisman tegishli bo'lgan qoidalar quyidagilardir: har qanday holatda volanni kuchli zarba bilan raqib tomonga chapdan zarba berish uchun yo'naltirish va darhol yakunlovchi zarba uchun tayyorlanish. Buning uchun markazdan o'rta liniyadan chapdan joy egallash lozim. Har qanday qiyin vaziyatda o'yinchi volanni baland uzoq zarba bilan orqa hududga yo'naltirishi va raqib javob qaytarguncha o'zi uchun qulay pozitsiyani egallab olishi lozim.

Bir nechta asosiy variantlar mavjud:

1. Kuchli zarba berish orqali raqib yoki ochko qo'lga kirishni yoki javob sifatida kuchsiz zarba qabul qilishni kutadi. Shu sababdan kuchli zarbadan so'ng raqib odatda ozroq oldinga harakat qiladi. Kuchli zarbaga kuchli va iloji boricha orqa hududga yo'naltirilgan zarba beroish lozim, undan ham yaxshirog'i chap burchakka yo'naltirishdir. Ikki yoki uchta shu kabi zarbalardan so'ng raqib o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotadi va o'z o'zidan tashabbusni qo'ldan chiqazadi.

2. Raqib sizni chap burchakka yuborishga harakat qiladi, chunki u bunaqa qiyin vaziyatda kuchsiz zarba berishizga unid qiladi. Bunga qarshi eng yaxshi javob tekis yoki yon tomondan smesh hisoblanadi. Odatda chap tomonda o'ynashga harakat qilgan o'yinchi, o'zining o'ng tomoniga kelayotgan kuchli zarbalardan unchalik yaxshi himoyalaymaydi, chunki u o'zining chap tomonini himoyalashga ko'p e'tibor qaratadi.

3. Agarda raqib sizning aylanma zarbangizga qarshi to'g'ri yoki egri "sanqchi" bilan javob qaytarsa, u sizni setka yonida o'ynashingizni va o'zini erkinroq qilishni yoki sizga qarshi zarba berishni xohlaydi. Bu holatda sizning eng yaxshi javobingiz raqibning boshi uchra orqa hududga yo'naltirib qarshi zarba berishdir. Qisqa oshirmalarga qarshi javob zarbalari: qisqa oshirmalarga quyidagi zarbalar bilan javob qaytarish lozim: raqib yaqinroq turgan holatda to'g'ri zarba bilan raqibdan uzoqda turgan burchakka volanni yo'naltirish; raqib uzoqroq turgan holatdan aylanma zarba bilan raqib harakatlanayotgan tomonga qarama-qarshi tomonga to'pni yo'naltirish; chapdan o'ngga qarab harakatlanayotgan raqibga qarshi esa o'rta hududga qisqa zarba bilan yoki smesh bilan egri to'g'ri yo'naltirilgan zarba orqali uzoq burchak ko'zlanishi lozim; Baland-uzoq zarbaga qarshi javob zarbalari: ularga quyidagicha javob qaytarish lozim: burchakka yo'naltirilgan zarbaga qarshi qisqa zarba bilan yon qirraga yoki baland-uzun zarba bilan uzoqdagi burchakka; o'rta kelayotgan zarbaga – qisqa, baland-uzun zarba bilan o'rta qismga yoki smesh bilan egri yoki to'g'ri tarzda.

Yakka o'yinida taktik usullar



Smeshga qarshi zarbalar:

Oyoq tomon yo'naltirilgan – qisqa zarba bilan qarshi tomonga yoki tekis uzoq zarba bilan diagonal bo'ylab;

Tana qismiga yo'naltirilgan zarba – qisqa zarba bilan qarshi tomonga yoki tekis zarba bilan raqib tanasiga yoki raqib boshi uzra uzun zarba;

Chapga yoki o'ngga kelayotgan zarba – baland-uzun zarba bilan uzoqdagi burchakka; tekis uzun zarba bilan uzoqdagi burchakka, to'g'ri kesish bilan yon chiziqqa, egri qisqa zarba bilan chapga yoki o'ngga. Taktikadan kelib chiqadigan bo'lsak, smesh quyidagicha uriladi: raketkani to'g'rilagan holda, yaxshi qisqa zarba bilan pastga, to'g'ri yoki egri zarba bilan ikkala tarafga; tana qismiga yo'naltirib – raketkani moslashtirib, qisqa zarba bilan yoki orqaga bir qadam tashlagan holda maydonning raqib qismidagi orqa hududiga; o'ngga yoki chapga yo'naltirilgan – qisqa yoki baland-uzoq zarba bilan orqa o'ng yoki chap burchakka;

Setka yonidagi qisqa zarbalarni qay tarzda uriladi: o'yinning borish jarayonidan kelib chiqqan holda qisqa zarbalar qisqa to'g'ri “sanchqi” yoki egri qisqa “sanqchi” orqali raqibning qarama-qarshi tomoniga yoki tekis yoki baland-uzun zarbalar bilan. Agarda raqib o'zining qisqa zarbasini yuqoriga ko'tarsa, uni kuchli to'g'ri zarba bilan pastga yo'naltirish lozim. Agarda raqib qisqa zarbalarni qo'llasa bu turdagi volanlar setka yonida quyidagicha qaytarilishi mumkin: to'g'ri zarba bilan (smesh); to'g'ri liniya bo'ylab qisqa zarba bilan (to'g'ri “vilka”); qisqa zarba bilan egri yo'nalishda (egri “vilka”); yuqori-uzun zarba bilan; aylanma zarba bilan;

Ushbu zarbalarni tahlil qilamiz.

1. To'g'ri zarba. Ushbu zarba raqib qisqartirilgan zarba berishi aniqlangandan amalga oshiriladi. Bu holatda setkaga tezda yaqinlashib, volanga u pastga qarab qulashni boshlaguncha zarba berish (o'q hujumi). To'g'ri zarba hech qachon dastlabki tayyorgarliksiz oddiy udar bilan amalga oshirilgan aldanma zarba so'ng amalga oshiriladi. Aldanma zarba mobaynida raketka bosh yonida vertical tarzda yoki o'zidan oldinda ushlanadi va zarba tezkor harakat bilan amalga oshiriladi. Bunaqa zarba bilan setkaning yuqori burchagidan 50-100 sm balandlikda to'g'ri kelayotgan volanni urish qulay hisoblanadi. Pastdan keladigan volanlar analogik zarbalar bilan yuqoridan o'ngga yoki chapga uriladi. Ushbu zarba kuchli bo'lmagan, ammo tezkor va hujumkor hisoblanadi. Bundan tashqari qisqa zarbada javob tariqasida va raketkani shunchaki qo'yish uchun ham ishlatiladi.

2. To'g'ri yo'nalishli qisqa zarba. Ushbu zarba qisqartirilgan zarbaga javob tariqasida, qachonki volan o'z tezligini yo'qotib, to'g'ri zarba bilan javob qaytarishga kechikilgan holatda amalga oshiriladi. Bu holatka raketka pastlayotgan volan tagiga qo'yiladi va yuqoriga qaratib bilak bilan kichkina harakat amalga oshiriladi.

3. Egri yo'nalishli qisqa zarba. Xuddi yuqorida ta'kidlangani kabi amalga oshiriladi, faqat farqli tarafi raketka ramkasining tekisligi setka burchagining tagiga qo'yiladi, bu harakat qaytarilgan volan egri tarzda harakatlanishi uchun bajariladi. Bundan tashqari setkaning yuqori burchagiga raketka ramkasining qay darajada yaqinlashtirilishi, zarbaning shu darajada samarali chiqishini ta'minlaydi.

4. 4 – 5. Yuqori-uzun va aylanma zarbalar. Qisqartirilga zarbaga yuqori-uzun yoki aylanma zarbalar bilan javob qaytarish mumkin. Shu bilan birga tirsak va yelka harakati bilan harakatlanish ham bo'lishi lozim. Yaxshi tayyorlangan sportchilarda faqatgina tirsak bilan qilingan harakatning o'zi orqa liniyaga kuchli zarba berish uchun yetarli bo'ladi.

Raqibning boshqa zarbalari javob qaytarish:

1. Raqibning tekis zarbasiga quyidagicha javob beramiz: qisqartirilgan, yuqori-uzun, tekis zarbalar bilan

2. Yuqori-uzun va aylanma zarbalarga: to'g'ri, qisqartirilgan, yuqori-uzun, tekis zarbalar bilan.

3. Raqibning qisqartirilgan zarbalariga: egri "vilka", to'g'ri "vilka", yuqori-uzun.

4. Raqibning smeshlariga esa quyidagicha javob beramiz: qisqartirilgan to'g'ri, chapga yoki o'ngga, yuqori-uzun.

Yuqori volanni iloji boricha chap burchakka yoki raqibning to'g'ri o'ziga yo'naltirish lozim, chunki ko'pgina o'yinchilar, chapga yoki o'zlariga to'g'ri yo'naltirilgan volanlarni qabul qilishda xatolikka yo'l qo'yadi. Bundan tashqari volanni raqibga aylanma yoki yuqori uzun zarbalar orqali ham yo'llash mumkin.

Volanni qanday qilib pastga yo'naltiriladi: volanni pastga yo'naltirish, qabul qilishning eng samarali amali hisoblanadi va katta mahorat talab etadi. Pastga yo'naltirish uchun zarba odatda katta kuch va tezlik bilan amalga oshiriladi.

Agarda setka yonida turgan raqib volanni to'g'ri yuqoriga yo'naltirsa, uning diagonal bo'ylab uzoq burchakka yo'naltirish lozim.

Agarda raqib volanni o'zi o'rtada turgan holda yuqoriga yo'naltirsa, unda volanni chapga, o'ngga yoki uning sekinlashish reaksiyasini e'tiborga olgan holda raqibning o'zi tomon yo'naltirish lozim.

Volanni pastga yo'naltirish iloji boricha setkaga yaqin joyda, zarbani raqibdan o'ngga yoki chapga yo'naltirish orqali amalga oshirilishi lozim. Bu vaqtda volan yuqori tezlikka erishadi va uni qaytarish mushkullik tug'diradi.

Agarda raqib volanni yuqori va diagonal bo'ylab yo'naltirsa, uni to'g'ri liniya bo'ylab qaytarish lozim. Agarda raqin orqa liniyadan to'g'ri baland volanni oshirsa, uni setkaga yaqin turgan raqibdan eng uzoqdagi nuqtaga qarab yo'naltirish lozim.

Yuqorida hujumkor taktikada sanab o'tilgan amallar, ularning to'g'ri amalga oshirilishi – g'alaba garovi hisoblanadi. Ammo buning uchun faqatgina o'zining kuchli tomonlaridan foydalanibgina qolmay, o'yin oldi mashqlarda yoki undan oldinroq aniqlangan raqibning kuchsiz tomonlaridan ham faol foydalanish lozim¹¹.

Juftlik o'yinlar taktikasi

Juftlik o'yinlarda ochkoni qo'lga kiritish quyidagicha amalga oshiriladi. Qaysi tomon oshirmani oshirishi aniqlangandan so'ng o'sha tomonning birinchi o'yinchisi oshirma maydonining o'ng qismini egallagan holda raqibning oshirma maydoniga qaratib diagonal tarzda volanni yo'llaydi. Agar so'nggi volanni qaytarsa u holda, u setkani kesib o'tishi bilan uni oshiruvchi tomonning istalgan o'yinchisi qaytarishi mumkin. So'ngra qabul qiluvchi tomonning istalgan

¹¹ John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.

o'yinchisi yana volanni qaytaradi va o'yin shu tartibda toki tomonlardan biri xatolikka yo'l qo'ymaguncha yoki volan maydonni tark etmaguncha davom etadi.

juftlik o'yinlar birmuncha qiyin hisoblanadi, sababi ushbu o'yinlarda ochkolar hisobi, oshirmalar almashinuvi va o'yinchilarning o'zaro harakatlanishi zaruriyati o'zgacha hisoblanadi. Shu sababdan bunday o'yinni muakammallashtirish ortiqcha vaqt va e'tibor talab etadi.

Parallel o'zaro harakatlanish tizimi ("yonma yon"): bu turdagi o'yinda sheriklardan har biri faqat o'zining maydonida o'ynaydi. Shunday holatlar bo'ladiki ya'ni raqib volanni maydon markaziga yo'naltirganda kim qaytarishi lozim, odatda ikkala o'yinchi ham qaytarishga harakat qiladi va bu ularning bir biriga xalaqit berishiga sabab bo'ladi. Bu esa tizimning kamchiligi hisoblanadi. Volanni chapdagi o'yinchi qaytarishi lozim, chunki o'ng tomon qaytarish uchun hamisha oson hisoblanadi. Bunaqa tizimda o'yinchilar doimiy harakat bo'lishlari lozim, sababi ulardan setka yonida ham orqa liniyada ham bir xil faol o'ynash talab etiladi.

Diagonal harakatlanish tizimi: ushbu tizim bo'yicha har bir o'yinchi o'zining diagonal bo'yicha bo'lib belgilangan qismida harakatlanadi, bu variantning salbiy tarafi mavjud. Orqa chap burchakka keladigan volanlarni qaytarish qiyin hisoblanadi. Bu holatda o'yinchi A dadil ravishda setka yonida to'g'ri zarbalar bilan hujum qilishi va qisqartirilgan zarbalarga ham javob qaytarishi lozim. O'yinchi B esa chapga va o'ngga qaratilgan kuchli zarbalarni amalga oshirish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Bu kamdan kam qo'llaniladigan tizim bo'lib, asosan o'ng qo'l bilan o'ynaydigan A o'yinchi va chapaqay B o'yinchi uchun juda ham mos tushadi.

Oldinga va orqaga o'zaro harakatlanish tizimi. ("liniyada") o'yinchilarning o'rta-ort qismga joylashuvi asosan aralash o'yinlarda qo'llaniladi. Oldinda turgan o'yinchi setka yonida turli xil texnik zarbalar va oshirmalar amalga oshirish va yana qisqartirilgan zarbalarni qabul qilish va ularga javob qaytarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Orqada joylashib olgan o'yinchi esa xar hil zarbalar bilan volan qaytarishi lozim. Orqa qismda joylashgan o'yinchida oldindagi o'yinchiga nisbatan ko'proq yuk tushadi, sababi orqadagi o'yinchi maydonning ko'proq qismida harakatlanishiga to'g'ri keladi. Shu bilan birga orqa qismga volan ko'proq yo'naltiriladi. Shu sababdan orqa qismda erkak kishi o'ynagani ma'qulroq hisoblanadi. Bu turdagi o'zaro harakatlanishda asosan o'yinchilar boshidanoq kelishib olishadi kim setkaga chiqishini va kim orqa tomonda qolishini. Ikkila o'yinchi ham orqaagi va setka yonidagi o'yinchi vazifasini birgalikda bajarish holatida, aniq tartib o'rnatiladi, ya'ni setkaga kim oshirmani oshirsa yoki qabul qilsa o'sha o'yinchi chiqadi; uning sherigi orqaga joyni egallashga majbur. Bu tizimning kamchilik yon tomon kuchsiz tarzda himoyalaniadi. O'yinlariga bir biriga 3 metrdan yaqin bo'lmagan oraliq masofada turishlari lozim.

Badminton singari bu turdagi tezkor o'yinda u yoki bu kombinatsiyaning va yakka zarbaning muvaffaqiyati unga sarflangan vaqtga bog'liqdir. Misol uchun oshiruvchi o'yinchi oshirmadan so'ng ushlanib qoldi. U endi unga nisbatan qarama qarshi tomonga yo'naltirilgan qisqartirilgan zarbani qabul qila olmaydi. Oshirma boy beriladi, chunki uning sherigi oshirmadan so'ng darhol orqaga qaytishga majbur bo'ladi.

Himoyadagi taktika: himoyalash vaqtida o'yinchilarning tezroq o'zaro harakatlari juda ham muhim hisoblanadi: shu bilan birga ular bir biriga to'qnashib yoki urilib ketmasliklari lozim. Agarda ulardan biri oldinga harakatlansa ikkinchisi maydonning orqa qismini egallashi lozim. Setka yonida turgan o'yinchi qisqartirilga zarbani amalga oshirishi bilan orqaga qaytishi tavsiya etilmaydi, chunki raqib ham qisqartirilgan zarbani amalga oshirsa ikkinchi o'yinchi setkaga yaqinlasha olmasligi mumkin. Agarda raqib izma iz smeshlarni amalga oshirsa ikkinchi o'yinchi ham o'rta qismdan joy egallashi lozim, chunki bu turdagi zarbalar xavfli hisoblanib, ularni bartaraf etish bitta o'yinchiga qiyinchilik tug'diradi. Agarda raqib to'g'ri zarbani yomon amalga oshirsa va volan setka ustidan uchib kelsa, u holda uni tekis, qisqartirilga yoki to'g'ri zarba bilan osongina qaytarish va hujumga o'tish mumkin. Agarda raqiblar hujumda yaxshi o'ynashsa, unda tartibli o'zaro harakatlanishga amal qilish lozim. Agarda raqiblar izma iz smeshlar bilan hujum qilishsa ularga ham volanni to'g'ri zarba bilan, orqa hududga "sham" yoki setka o'rtasi bo'ylab

qisqartirilgan zarba bermasliklari uchun xuddi o'zlari kabi javob qaytarish lozim. Oldindagi o'yinchi orqadagi sherikiga zarbani amalga oshirayotganda qaramasligi va xalaqit qilmasligi lozim.

Juftlik o'yinlarda javob zarbalari taktikasi: juftlik o'yinlarda raqib oshirmalarini quyidagi zarbalar bilan munosib qaytarish lozim (amallar oldinga va orqaga o'zaro harakatlanish tizimi uchun taqdim etiladi): oldindagi o'yinchiga yaqin turgan holatda qisqa oshirma – tekis zarba bilan tanasiga yoki yuziga (o'q hujumda) yoki oshiruvchi orqali orqa burchakka; oldindagi o'yinchi uzoqda turgan vaziyatda qisqa oshirma – to'g'ri smesh, tepa yoki to'g'ri va egri “vilka” bilan qarshi tomonga zarba beriladi.

Yuqori-uzun oshirmalar quyidagicha qaytarilishi lozim: uzoq burchakka yo'naltirilgan – yuqori-uzun zarba bilan yon chiziq bo'ylab yoki egri-qisqartirilgan zarba bilan; orqadagi oshirma liniyasining o'rtasiga qarab yo'naltirilgan – orqa burchaklarning o'ng yoki chap tomoniga yuqori uzun zarba bilan.

Tekis oshirmani egri qisqartirilgan yoki chap qo'l bilan tekis zarba orqali qaytarish lozim.

Nazorat savollari:

- o'yin taktikasi klassifikatsiyasini ta'riflash
- oshirmalar turiga ko'ra javob zarbalarini ta'riflash
- juftlik o'yinlarda javob zarbalarining xarakteristikasini berish
- Oldinga va orqaga o'zaro harakatlanish tizimiga ta'rif bering
-

Adabiyotlar:

1. John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.
2. Bernd-Volker Brahm – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014
3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// ОАО «Первая образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012.
4. Смирнов Ю.Н. – Бадминтон. Учебник для института физической культуры. «Физкультура и спорт»
5. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. – Игра бадминтон. Москва 2009.

MARUZA № 7

MAVZU: «BADMINTONCHILARNING O'YIN TAYYORGARLIKLARI»

“Badmintonchilarning o'yin tayyorgarliklari”

O'yin tayyorgarligi badmintonchilar tayyorgarligida sezilarli o'rin tutadi. O'yin sharoitlarida mashg'ulotlar mobaynida o'zlashtirilgan texnik-taktikaviy harakatlarining yanada mustahkamlanishi sodir bo'ladi.

Mashg'ulotli (ikki tomonli) o'yinlar – murabbiy o'zining tayyorgarlik ishining natijalarini tekshiradi, va shu bilan birgalikda jamoa bilan birgalikda mashg'ulotlarda ko'rib chiqilganlar mukammallashtiriladi yoki to'g'rilanadi.

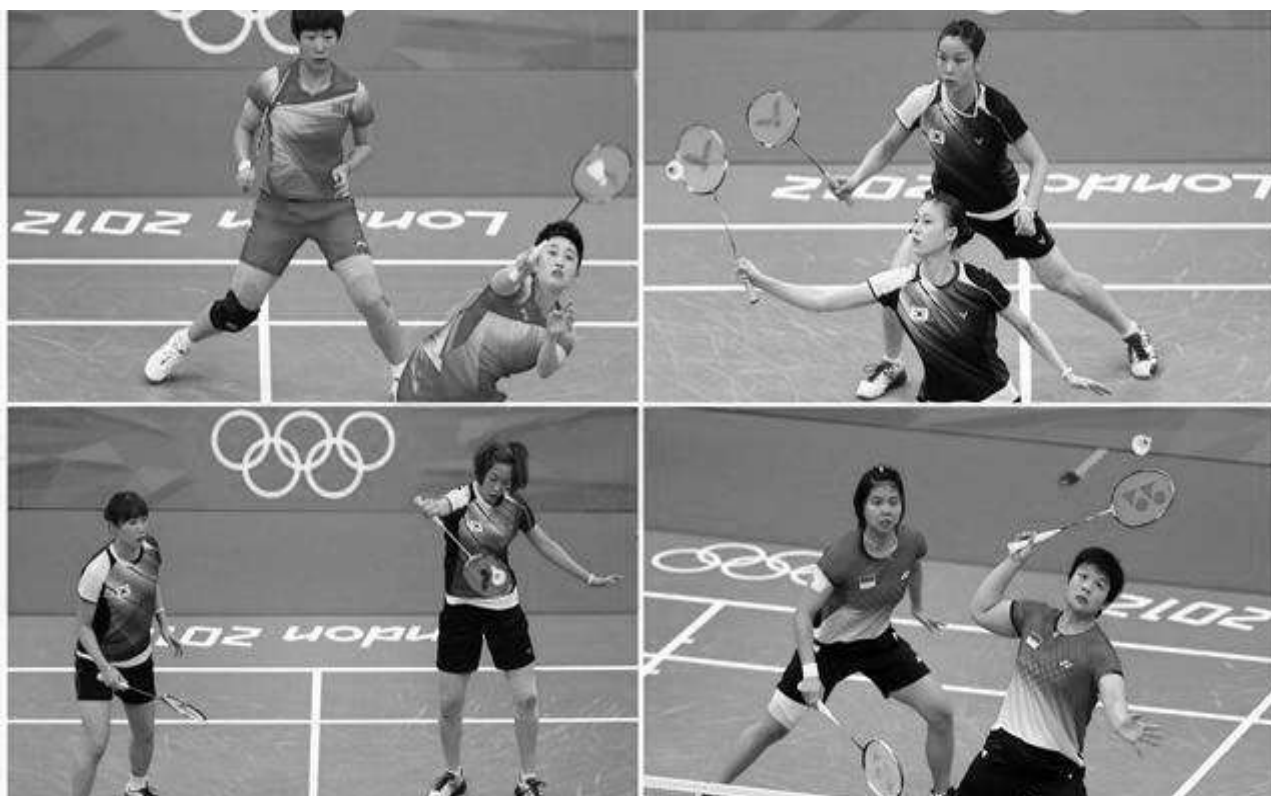
O'rtoqlik o'yinlari – sxemalarning, hujumda va himoyadagi tizimlarning to'g'rilanishi (himoya va hujum taktikasi bo'yicha aniq topshiriqlar bilan o'yinlar).

Nazorat o'yinlari – raqib bilan o'yinlardagi asosiy taktik asoslarni tekshirish (mashg'ulotlar mobaynida o'zlashtirilganlar) va himoya va hujumda o'yinning shakllanishiga to'g'rilashlar kiritish.

Badmintonchilarning sport tayyorgarliklarining integral formasi sifatida o'yin tayyorgarligi ko'rilishi mumkin.



Buning asosiy vositalaridan biri murabbiy tomonidan boshqariladigan, maxsus tashkillashtirilgan ikki tomonli qatnashuvchilarda musobaqa hislarining optimal darajasida o'tadigan o'quv o'yinlari hisoblanadi. O'yinchilar shuni unutmasliklari lozimki o'quv o'yinlarining asosiy vazifasi yuqori darajadagi sport natijasiga erishish emas, balki sport ruhidagi kurashish imkoniyatlarini shakllantirish, maydonda kuzatuvni bajarish, mavjud va muhimini tasodifiy va ikkinchi darajalidan ajrata olishdan tashkil topgan. Sport ruhidagi kurashishdagi mukammallik o'z navbatida maqsadga qarab yo'naltirilgan, bir necha bor murabbiy tomonidan musobaqadagi



holatlarga o'xshash holatda berilgan o'yin vazifalarini ijodkorlik va tashabbuskorlik takroran bajarishda namoyon bo'ladi. Shu bilan bir qatorda taktik tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida tuzilish va bajarilish rejimi bo'yicha musobaqa holatlariga mos keladigan keng ko'lamli turli xil o'yinga oid mashg'ulotlar tushuniladi.

O'yin jarayonidagi taktik tayyorgarlik vazifalarining samarali yechimi sifatida quyidagilar ko'rib chiqiladi:

1. Kuchning to'g'ri taqsimlanishining samaradorligi, o'z kuchining ajoyib tarzda hosil mahoratini shakllantirish, bundan tashqari qachon bosim bilan harakat qilish va qachon erkin harakatlanish vaqtlarini ham to'g'ri anlash;

2. Murabbiy tomonidan berilgan tezkor topshiriqlar yoki ishlab chiqilgan rejalarni amalga oshirish uchun jamoadagi sherigi bilan o'zaro harakat qilish va individual harakatlarini mukammallashtirish;

3. O'zlashtirilgan taktik tizimlar, kombinatsiyalar va ularning variantlarining ishlatilishini mukammallashtirish;

O'yin tayyorgarligini boshqarish uchun qoidalarga qo'shimcha shartlar tavsiya qilinadi: nazorat vazifalarini bajarishda o'yin sharoitlarida bir qator yengilliklar; vaqt va joy bo'yicha sun'iy cheklovlar; musobaqaviy qiyinlik darajasini oshirish; chalg'ituvchi faktorlarni kuchaytirish; tizimli miqdorli va sifatli nazoratni yo'lga qo'ygan holda badmintonchilarning o'yin vazifalarini qay darajada bajarayotganliklarini nazorat qilish, muvaffaqiyatli bajarganliklari uchun rag'batlantirish lozim;¹²

Taktik tayyorgarlikdagi asosiy vosita – o'quv mashg'ulotlari bo'lib hisoblanadi. Bu mos musobaqa sharoitlaridagi taktik vazifalarni yechish imkonini beradi. Shu bilan bilan qo'yilgan aniq vazifadan yoki mashg'ulotning bajarilishidan kelib chiqqan holda ularni qiyinlashtirish yoki osonlashtirish ham mumkin. Mashg'ulotlarni murabbiy tomonidan o'tkaziladigan o'quv o'yinlari bilan o'tkazish jarayonida, erkin o'yinlarni o'tkazish ham amalda qo'llaniladi. Ushbu holatda murabbiy alohida o'yinchilarga yoki kichik guruhlariga aniq vazifalarni berib, ularga uning

¹² John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.



ishtirokisiz o'yin jarayonida qo'yilgan topshiriqlarni mustaqil ravishda tashabbuskorlik, ijodiy yondashuv va quvnoqlik bilan bajarish imkonini beradi. O'yindan so'ng hammasi tahlil qilinadi, qo'yilgan topshiriqlarni bajarilganlik darajasi aniqlanadi va alohida o'yichi, kichik guruhlarga obektiv ravishda baho beriladi.

Bu turdagi o'quv mashg'uloti o'yinlari badmintonchilarda quyidagi holatlarda ijodkorlik mahoratlarni shakllantirishga yordam beradi: tezkor qaror qabul qilishda, tashabbuskorlikda, o'yin vaziyatlari tezkor o'zgaradigan holatlarga tezda moslashib ketish; ratsional qarorlarni qabul qilish. O'yin tayyorgarligining muhim vazifalaridan biri tezkor va ratsional tarzda o'yin mobaynida o'yindagi yoki raqib harakatlaridan kelib bir taktikadan ikkinchi taktikaga o'tish mahoratidir. Shu maqsadda o'yin mashg'ulotlarida va o'quv o'yinlarida oldindan kelishilgan signal orqali bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'tishni amalga oshiradi. Agarda shug'ullanuvchi individual harakatlarni bajarsa, o'yin holatini inobatga olmasa, sharoitni aniq amal yoki amallar jamlanmasini qo'llashning cheklangan imkoniyatlariga ega bo'lsa, u volanni egallagan vaqtda sheriklari himoyachilardan ozod bo'lib hujumni shakllantirishga tayyor turganda o'yin borishini suiste'mol qilsa, u holda murabbiy unga xatosini tushuntiradi, agarda bu holat yana takrorlansa, volanni qarama-qarshi tomonga beradi. Aksincha berilgan ko'rsatmalarni a'lo darajada bajarsa va tahsinga loyiq individual harakatlar uchun jamoaga qo'shimcha ochko yoziladi. Himoyaviy harakatlardagi qo'pol xato yoki e'tiborsizlik tufayli o'yinchi ma'lum vaqt mobaynida boshqa o'yinchiga almashtirilishi mumkin. O'yinda ikkita teng kuchga ega bo'lmagan tarkiblar qatnashsa, asosiy tartib oldiga qiyinroq vazifa qo'yiladi va ularni yechish uchun murakkab sharoitlardan foydalanish talab qilinadi. O'yin tayyorgarligining samaradorligini oshirish maqsadida metodik amallar jamlanmasidan foydalanilishi mumkin.¹³

1. Chalg'ituvchi faktorlarni yengib o'tish bilan rejalashtirilgan o'zaro harakatli tizimni taxminiy qo'llanishi, maxsus topshiriqli o'yiqlarning aniq momentlarida qo'llanilishi. Badmintonchilar o'yin mobaynida o'zlari uchun qulay bo'lgan tempni, hujumkor yoki himoyaviy harakatlarning aniq tizimni qo'llaydilar, shunga qaramasdan raqibning barcha urinishlari ularning rejalarini buzib yuboradi

¹³ John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.

2. Kelajakdagi asosiy raqiblarining o'zini tutishini hisobga olgan holda, o'quv o'yinlarida aniq vazifalarni bajarilishi

3. Umumjamo'a vazifasida badmintonchining aniq vazifasi. Mashg'ulot jarayonida murabbiyning asosiy vazifasi o'yinchilardagi dadillik va tashabbuskorlikni rivojlantirish, musobaqa sharoitlaridagi vaziyatlaridan kelib chiqqan holda aniq o'yin vazifalarini bajarishga ijodiy yondashuvni shakllantirishdan iborat. Bundan tashqari hujumjchiga xavfli hujumjchini qo'riqlab, darvoza yoniga yaqinlashtirmaslik vazifasini ham qo'yishi mumkin. Aniq belgilangan vaqtda murabbiy liniyadagi himoyalananayotgan o'yinchiga o'zining harakatlar ketma ketligini o'zgartirib, ayrim hollarda erkin zarbalar berish liniyasiga volanni kutib olish uchun chiqish ko'rsatmasini beradi. Bu orqali murabbiy ularga o'yin jarayonini kuzatishni, o'z sheriklari va raqiblarining harakatlarini baholashni, ularning yutuq va kamchiliklarini tahlili qilishni o'rgatadi.

4. Vaqti vaqti bilan asosiy tarkibga zaxira o'yinchilarini murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifalarni a'lo darajada bajarish sharti bilan kiritish. Zaxiradagi badmintonchi qiyinchiliksiz asosiy tarkibga kirishi uchun o'quv o'yinlari mobaynida jamoaga yangi kuchlarni tez-tez kiritib, butun jamoadan o'zaro harakatlar orqali o'zlashtirishilgan ratsional amallar bilan bog'liq vazifalarni bajarilishini qattiqo'llik bilan talab qilish lozim. Asosiy tarkib va zaxiradan qo'shilgan o'yinchilarining o'zaro harakatlarini rag'batlantirish maqsadida quyidagicha shart qo'yish lozim: zaxira o'yinchilari tomonidan qo'lga kiritilgan natija jamoa hisobiga oshirilgan koeffisient bilan kiritiladi.

5. Bir variantdan ikkinchi variantga o'tishda taktik kombinatsiyalarning o'zlashtirilishi. Bir faktni unutmaslik lozimki bir stereotipdandan ikkinchisiga o'tish, o'yinchilarning asab faoliyatidan katta yuklamani talab qiladi. Oldindan kelishib qo'yilgan signal orqali (ovoz yoki nigoh bilan) jamoa o'yin jarayonida bir harakatlanish holatini ikkinchisiga almashtirishi lozim. Bosqichma bosqich shug'ullanuvchilarning signalni qabul qilish darajasini ovoz signalidan ko'z harakatlari orqali beriladigan signalni to'g'ri farqlanishni talab qiluvchi tushunish darajasigacha olib chiqish tavsiya qilinadi. Tezkor ravishda boshqa variant yoki taktikaga o'tishni mukamallashtirishdagi amaliy metodik yondashuv taktik o'zaro harakatlarni raqib o'yinining



o'zgarishiga qarab o'zgartirish hisoblanadi. Buning uchun kurashuvchi jamoalardan biri murabbiy signaliga asosan o'yin taktikasini o'zgartiradi, o'z o'zidan tezkor ravishda boshqa jamoa ham o'yin sxemasini o'zgartiradi.

6. Rejalashtirgan holda o'quv mashg'ulot jarayonlariga hordiq chiqargan raqiblarni kiritish. O'quv o'yinlari mobaynida bir holat tez tez kuzatiladiki ya'ni shug'ullanuvchilar ustunlikni o'z qo'llariga osonlik bilan olganlaridan so'ng harakatlaridagi tashabbuskorlik va harakatchanlikni susaytiradilar. Ushbu holatda murabbiy o'yin tempini va sport ruhidagi kurashni qaytarish maqsadida o'yinga hordiq chiqargan raqiblarni kiritishi mumkin. Misol uchun asosiy tarkib jamoaga mashg'ulotning birinchi qismida bir jamoa, ikkinchi qismida esa holdan toymagan boshqa yangi jamoa bilan bahs olib borib yuklatilishi mumkin. Yana bir variant, jamoa mashg'ulotning birinchi qismida ham sezilarli yutuqqa erishsa, yangi jamoa bilan bahs yuritishi mumkin.

7. O'quv musobaqalarida qisqartirilgan yoki uzaytirilgan o'yin rejimlarini qo'llash. Bu turdagi metodik amal ko'pincha o'z vaqtida o'yinga jamoaga foyda keltirga holda aniq belgilangan vaqt mobaynida kirish mahoratini shakllantirish uchun ishlatiladi. Ushbu turdagi rejimni tanlashning asosiy prinsipi yuqori intinsivlik bilan yuklamalar almashinishida hordiq chiqazish uchun vaqtning oshib borishida o'z aksini topadi. O'quv o'yinlarida tizimli ravishda shug'ullanuvchilarda faol tarzda maydonda 5-7 daqiqadan 15-20 daqiqagacha shug'ullanish taklif etiladi. Bundan tashqari bellashuv mobaynida o'yinchilar jarima zarbalari yoki turli xil joylardan zarbalar berishlari uchun qisqa umumiy tanaffuslar joriy qilish mumkin. Ayrim turdagi mashg'ulot vaqtlarida maqsadli tarzda o'yin vaqtini yana ham intensivlik bilan qisqartirish (3-4 daqiqagacha). Bu rejim jamoa miqdorining kamaytirilgan tarkibi bilan amaga oshiriladi.

O'yin borish jarayonini kuzatish jarayonida murabbiy o'yinchilarning volansiz faolligi va to'g'ri harakat qilishiga hamisha e'tibor berishi lozim. Shu bilan birga o'yinchilarning hujumdan himoyaga o'tishiga, volanni egallaganlaridan keyingi faol harakatlariga e'tibor qaratisi lozim.

Badmintonchi qilishi shart:

a) O'yinda faol ishtirok etish, shu bilan birga raqib bilan taktik kurashning uzviy bog'liqligi, raqibning har qanday harakatiga qarshilik qilishga tayyor turish;

b) Kam vaqt, bo'shliq qolganda va cheklangan ma'lumotlar bilan raqib amalga oshirishi mumkin bo'lgan harakatlarni tahmin qilish;

c) Riskdan qo'rqmagan holda, kutilmagan tarzda, dadil va tezkor harakat qilish;

d) Har qanday holatda taktik fikrlashning mustaqilliligi va tushunarlilikini yo'qotmaslik;

e) Raqibga bosim o'tkazgan holda, tashabbusni qo'lga kiritish;

f) O'yin mobaynida raqib sizning rejalarangiz haqida xatolikka yo'l qo'yishiga harakat qilish

g) Raqibni vaqti vaqti bilan unga noqulay bo'lgan xarakterdagi o'yinni o'ynashga undash;

h) Murabbiyning asosiy ko'rsatmalarini bajarish, shu bilan birga o'z individual harakatlarini jamoaning o'yin rejasiga moslashtirish;

Nazorat savollari:

- ✓ O'yin tayyorgarligi boshqaruvi
- ✓ Qanaqa turdagi o'yin tayyorgarligini oshiruvchi metodik amallarni bilasiz?

Adabiyotlar:

1. John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.
2. Bernd-Volker Brahms – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014
3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// ОАО «Первая образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012.
4. Смирнов Ю.Н. – Бадминтон. Учебник для института физической культуры. «Физкультура и спорт»
5. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. – Игра бадминтон. Москва 2009.

MARUZA № 8

MAVZU: “MASHG’ULOTNING NAZARIY ASOSLARI”

Reja:

- *Mashg’ulot tamoyillari*
- *Ko’pyillik mashg’ulot va uning asosiy bosqichlari*
- *Sport mashg’ulotlarining bosqichlanishi*
- *Sport mashg’ulotlarining katta va o’rtacha sikllari*

Kalit so'zlar: *sport tayyorgarlik jarayoni, mashqlar, mashg'ulotlar printsiplari, sport mashg'ulotlari davrlari Oxirgi yillarda sport mashg'ulotlari muammosiga yangi uslubiy yondashuv aniqlandi, u, boshqaruvning umumiy qonunlari haqidagi fanning, kibernetika erishgan yutuqlariga tayanadi.*

So’nggi yillarda sport mashg’ulotlari muammolariga yangicha nazar bilan yonshaduv aniqlandi, bu esa kibernetika, boshqarishning umumiy qonunlari haqidagi bilimlarning yutuqlariga tayangan holda bajarildi.

1. Mashg’ulot tamoyillari

Mashg’ulot jarayonining asosiligi uning ilmiy asosda shakllanganligini va samaradorligini belgilab beradi.

Ko’p miqdordagi qonun va tamoyillardan mashg’ulotning birinchi o’rindaligi va samaradorligi hisoblanadigan ajratib ko’rsatish lozim. Bularga quyidagi beshta tamoyilni kiritish lozim: har tomonlilik, maxsuslilik, bosqichma-bosqichlilik, takroriylik, individuallilik.¹⁴

Har tomonlamalilik: Bu tamoyilni tushinish uchun M. I. Kalinning gaplarini keltirish mumkin: “Bizning insonning yaxshi yugurishi, suzishi, tez va chiroyli yurishi, hamma organlari yaxshi ishlashi – bir so’z bilan aytganda normal holatda, sog’lom inson, mehnat va himoyaga yaroqli, jismoniy va aqliy sifatleri bir xil tarzda yaxshi rivojlanishi uchun uning har tomonlilikini rivojlantirishni xohlaymiz,”

Har tomonlamalilikning rivojlanish darajasini oshirish organizmning bir butunligidan, barcha organizmlar orasidagi zich aloqadan, psixik va jismoniy funksiyalardan kelib chiqadi.

Yoshlikdagi umumiy jismoniy rivojlanish – bu nafaqat kelajakdagi sport ustasi bo’lish uchun keksa yoshda sog’lom va mehnatga layoqatli bo’lish garovi bo’lib ham xizmat qiladi.

Maxsuslilik. Mashg’ulotlar rivojining biologik asoslari shuni ko’rsatadiki, maxsus yo’naltirilgan mashqlar orqali sportchi organizmida tanlangan sport turi uchun talab qilinadigan mos o’zgarishlar kuzatilisiga erishish mumkin.

¹⁴ John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.



Shug'ullanuvchilarning shug'ullanishi va yoshiga bog'liq tarzda maxsus vositalar umumrivojlantiruvchi jismoniy mashg'ulotlar bilan turli xil aloqada bo'lishi mumkin. Sport masterligiga erishish yo'lida maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlarning umumiy mashg'ulot hajmidagi ulishi o'sib boradi.

Bosqichma-bosqichlilik: Ushbu tamoyil uzviy tarzda bosqichma-bosqich mashg'ulotlarda yuklamalarning, hajmning va mashg'ulotning intensivligini oshishini ko'rib chiqadi. Bu jarayon yillarga mo'ljallanga bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamalari hammasidan ko'proq zinama zina oshirib boriladi, ammo bir xil tarzda emas, bu funksiyalarning mukammallashtirilishiga qarab oshiriladi. Bu esa har keyingi siklda oldingisiga qaraganda yuklama ko'proq bo'lishidan dalolat beradi. Bu esa erishilgan o'zgarishlarni tizimlarda va organlarda mustahkamlanishi, sport texnikasida turg'unlikka erishish uchun amalga oshiriladi. Shu bilan birga gohida ikki yoki ko'proq siklni bir xil miqdordagi yuklamalar bilan qaytarishga to'g'ri keladi. Bundan tashqari, organizmning o'zini to'liq qayta tiklab olishi uchun kamaytirilgan yuklamali sikllar ham talab qilinadi. Mashg'ulotlar yuklamasining bu tartibda oshirilishi osondan qiyinga, yengildan murakkabga, mashhurdan tanilmaganganga kabi logik tamoyillarga asoslangan o'qitish metodikasini belgilab beradi.

Osondan qiyinga – bu mashqlarni bosqichma bosqich oshirishdir. Yengildan murakkabga esa – o'qitish mobaynida jismoniy yuklamalarni oshirishdir. Mashhurdan – notanishga esa metodik o'qitishdagi ketma-ketlikning belgilanishidir. Bosqichma-bosqichlik va yuklamaning oshirilishi sportchilarning imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda belgilanayotganligiga e'tibor qaratish shart. Bu prinsipni inkor qilish mashg'ulotlarda yanada tezroq o'sishga erishishga harakat qilish, sportchining hech qachon bor imkoniyatlaridan foydalanishi va sport ustaligiga erishish imkonini bermaydi

Takroriylik: Faqatgina mashg'ulotlarni takroran bajarishgina sportchining organida va tizimda yaqqol o'zgarishlarga erishish, bilim va ko'nikmalarni chuqur egallash, sportdagi natijalarni



oshirish imkonini beradi. Tamoyil nafaqat alohida mashqlarni qaytarish, balki sikllarni qaytarishni ham o'z ichiga oladi. Takrorlashlar optimal bo'lishi uchun ish va hordiqni, charchoq va qayta tiklanishni ilmiy yondashuvlar, murabbiyning pedagogik kuzatuvlari va sportchining subektiv hislarini orqali aniqlash lozim. Mashqlar qanchalik oson bo'lsa takrorlashlar soni shuncha ko'p va dam olish intervallari shuncha oz, mashqlar qanchalik qiyin bo'lsa, takrorlashlar soni shuncha kam va dam olish intervallari shuncha ko'p bo'ladi. Mashqlarning takrorlanishi texnikaga egalik darajasiga ham aloqador, ammo nafaqat kordinatsion qiyinchiliklar balki bajarish xarakterining intensivligiga ham bog'liq hisoblanadi. Texnik harakatlarga egalik qilishdagi asosiy qoida quyidagilarni keltirib chiqaradi: o'zlashtirilgan harakatlar, ortiqcha bosimsiz erkin bajarilishi lozim. Ushbu turdagi bosim zarur kordinatsion harakat o'zlashtirilmaguncha yo'naltirib boriladi.

Ko'rib chiqilgan prinsiplar uzviy tarzda musobaqaviy yuklamalar va mashg'ulot o'zgarishlaridagi mashg'ulot kuni, mikrosikli, bosqichi, periodi va yili bog'liq.

Sport tayyorgarligining yuklamalarining o'sishi stabilikka, yuklamaning pasayishiga va hordiqqa mos ravishda o'zgaradi. Bu turdagi oqimlar turli xil davomiylik va yuklama darajasiga ega bo'ladi. Bu turdagi xilma xil to'liqlikli struktura nafaqat musobaqaga tayyorgarlikda, balki butun hayotim rejimda asqotadi.

Individuallik – mashg'ulot jarayonining tuzilishi sportchining individual mahoratini hisobga olishdir: uning funksional imkoniyatlari, erkin sifatleri, mehnatsevarligi va boshqalardir. Yuqori yuklama bilan jismoniy mashqlarni tanlash juda muhim individual yondashuv hisoblanadi. Sportchilarning individual mahoratlari birinchi navbatda pedagogic kuzatuvlar, shifokor nazorati, kuchni, tezlikni, chidamlilikni, egiluvchanlikni, texnika va boshqalarni bilish uchun nazorat mashqlarini o'tkazish orqali aniqlanadi.

Bu turdagi ma'lumotlar sportchining kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlab, ulardan kelib chiqqan holda, kamchiliklarni to'g'rilash uchun rejalar tuzish imkonini beradi.

Bu mashg'ulotlarini shakllantirish jarayonining asosiy tamoyillari bo'lib, sportchilarning mashg'ulot rejalarini tuzish va bajarishda ularni doimiy tarzda e'tiborga olish lozim.

2. *Ko'pyillik mashg'ulot va uning asosiy bosqichlari*

Sportchining tayyorgarligi – havaskordan yuqori malakali badmintonchigacha – bir nechta bosqichlarga bo'linadi: boshlang'ich tayyorgarlik, boshlang'ich mutaxassislashtirilgan tayyorgarlik, chuqurlashtirilgan mutaxassislik, sport mukammaligi.¹⁵

Boshlang'ich bosqich tayyorgarligi – bu “maktab”ning boshlang'ich ko'nikmalari va tanlovidir.

Badminton bilan shug'ullanishda qobiliyatga egaligini bilish uchun ushbu sport turida yuqori sport yutuqlarini aniqlovchi, shuningdek, uning rivojidadagi yaqin o'n yillikdagi rivojlanish tendensiyasi kabi faktorlar haqida aniq fikrga ega bo'lishi kerak.

Murabbiylarning birinchi xalqaro anjumanida ma'ruzalar tahlili kelajakda badmintonda g'olib bo'luvchilar xarakterli bo'lishi haqida xulosa qilish imkonini berdi:

- 1) Kordinatsion qobiliyatli;
- 2) O'zgaruvchan mushak kuchayishi;
- 3) Har jabhadagi tezkorlik;
- 4) Tezkor fikrlash;
- 5) Egiluvchanlik
- 6) Tezkor, kuchli va umumiy chidamlilik (54-rasm)



54-rasm

¹⁵ John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.



Tanlovdagi asosiy vazifalardan biri badmintondagi faoliyatning muvaffaqiyatligini xarakterlovchi miqdoriy va sifatli jihatlarni aniqlash hisoblanadi. Tug'ma sifatlarni aniqlash uchun uchta metod ishlatiladi: davomiy kuzatuvlar, genealogic ma'lumotlar va egizak metodlari.

Ko'p yillik kuzatuvlar va ilmiy izlanishlarning natijalari morfologik alomatlari funksionaldan ko'ra egiluvchan nasliy shartlar haqida dalolat beradi. Genetik metod izlanishlarini ishlatish orqali olimlar shuni aniqlashdiki irsiyat va muhit bir biri bilan zich aloqada bo'lishi tezkorlik va kuchlilik kabi jismoniy sifatlariga ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan bir o'rinda ushbu sifatning rivojlanishi ayollarga nisbatan erkaklarga ko'proq genotip nazorati ostida bo'ladi.

8-10 yosh badmintonda shug'ullanish uchun ko'proq tavsiya etiladigan yosh hisoblanadi. Mashg'ulotlarni vaqtlaroq ham boshlash mumkin, ammo bu kelajakda hech qanday tashabbus bermaydi. Birinchi bosqichda irsiy jihatlar va konstitutsional o'zgachalikka asosiy e'tibor beriladi, iloji boricha dastlabki tanlov ota onalar ishtirokisiz bo'lishi lozim.

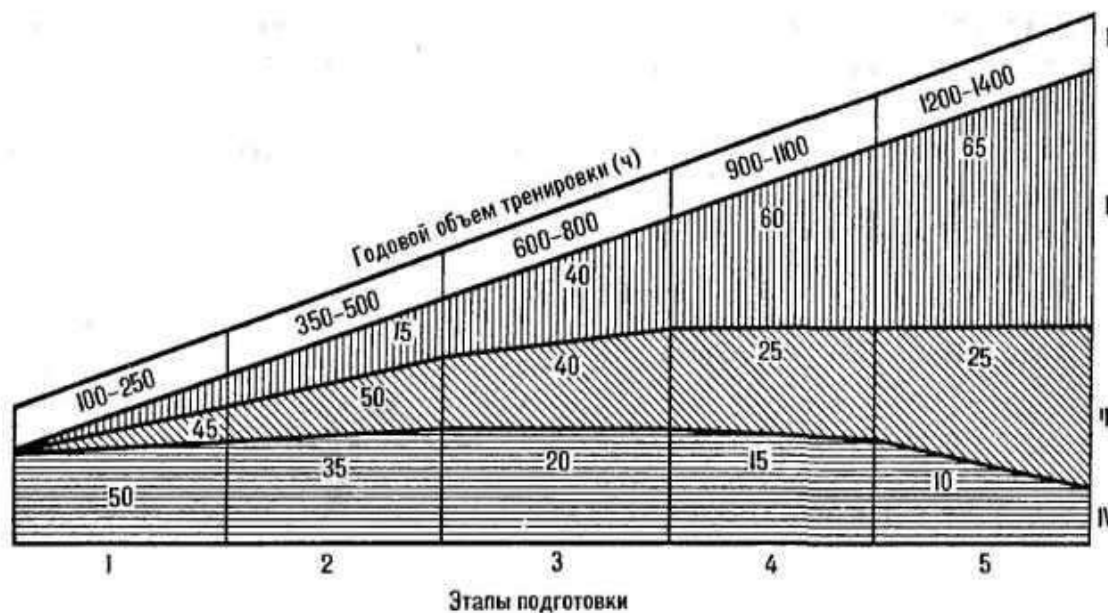
Birinchi bosqichda quyidagilar baholanadi: tashqi ma'lumotlar, oddiy va qiyin reaksiyalarning vaqti, yelka bo'g'inlarining egiluvchanligi, balandga sakrash, harakatlanish tezligi, idrok. Ikkinchi bosqich birinchi o'quv yilidan so'ng, shug'ullanuvchilarning qobiliyatlarini inobatga olgan holda aniqlanadi. Mushaklarning sezuvchanligi, tezkor fikrlash laboratoriya sharoitlarida maxsus testlar orqali amalga oshiriladi

- Maxsus boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi kombinatsiyalardagi texnik elementlarning chuqur o'rganilishiga bag'ishlanadi. Ushbu bosqichning hal qiluvchi moment sifatida tayyorgarlik yuklamalarining nafaqat mashg'ulotlar zalida, balki uy sharoitida ham oshirish hisoblanadi. 11-14 yoshgacha bo'lgan shug'ullanuvchilar jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus janlanma va mashqlarini to'g'ri bajarishlari nazorat qilinishi lozim. Bazaviy mashqlar umumiy mashq hajmining 85-90%ini, maxsus mashqlar esa 10-15 %ini tashkil etishi lozim.

Jismoniy sifatning tabiiy rivojlanishi murabbiy diqqat e'tiborida bo'lishi lozim. 11-14 yoshlarda asosan chaqqonlik, egiluvchanlik va tezkorlikni rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim. Bu bosqichni shartli ravishda uchinchi bosqich sifatida qarashimiz mumkin.

Qobiliyatli o'g'il va qizlar ushbu bosqich so'nggida barcha yuklamalarni o'zlashtirib, badmintonning asosiy texnik elementlarni egallab, I razryad normativlarini bajara olish imkoniga ega bo'lishadi.

Chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichi 15-17 yoshli o'smirlarning yuqori sport razryadlarini o'zlashtirishi bilan bog'liq.



Rasm 55. Соотношение средств подготовки на различных этапах

I — годовой объем; II — специальная подготовка; III — вспомогательная подготовка; IV — общая подготовка

Kelajakda jismoniy sifatlarni mukammallashtirish mashg'ulot yuklamalarining intensivligi va hajmini oshirish yo'li bilan amalga oshiriladi. Ushbu bosqichning o'ziga xosligi tayyorgarlik turlarida mos ravishdagi sezilarli o'zgarishlar miqdoridir. Umumiy yuklama hajmidagi maxsus tayyorgarlik hajmi 40-45%, umumiy tayyorgarlik miqdori 55-60 %ni tashkil etadi.

Texnik tayyorgarlik yangi texnik elementlarni o'zlashtirish va eskilarini mukammallashtirish, ularni barqaror darajaga olib chiqish va qo'llashdagi xilma xillikni shakllantirish; nazariy bilimlarini o'zlashtirish; individual mahoratni kashf etish; sport nomzodi va sport ustasi normativlarini bajarish; sportni mukammallashtirish bosqichi sportchining individual mahoratlarini qo'llagan holda individual o'yin stilini ishlab chiqish bilan xarakterlanadi. Texnik tayyorgarlik kuchli va kuchsiz tomonlarni hisobga olgan holda olib boriladi. Umumiy mashg'ulot hajmidagi maxsus mashqlarning hajmi yanada o'sib 60-70%ni tashkil etadi. Jami tayyorgarlik mazkur musobaqa shartlarini hisobga olgan holda olib boriladi. Mashg'ulot yuklamasining intensivligini oshirish sportchining funksional va jismoniy sifatlarini mukammallashtirishdagi asosiy yo'nalish bo'lib xizmat qiladi. Sportni mukammallashtirish bosqichini shartli ravishda uchta fazaga bo'lish mumkin: Yuqori yutuqlar, barqarorlik va pasayish natijalari. Shuni unutmaslik lozimki, to'rtinchi faza kirib kelishida - yuqori yutuqlar fazasi tezda (ko'pincha ikki karra yoki ko'proq) barcha sohalarda yuklanma miqdori oshadi. Bu kabi yuklanmalardagi katta o'zgarish badmintonchining voyaga yetish bosqichiga mos kelishi yutuqlarni qo'lga kiritishda juda muhim hisoblanadi. Keyingi natijalar barqarorligi fazasida maxsus intensive mashqlarning umumiy hajmdagi ulushi o'sadi. Turli xil tayyorgarlik turlariga nisbatan tayyorlangan sxema (55-rasm) rejalashtirilgan yuklanmalarning umumiy tendensiyasini o'zida aks ettiradi, bu esa umumiy yillik ishning hajmi taxminan 15-30 %ga intensive ish hajmining o'sishi 10-15 % ga oshadi.

3. Sport mashg'ulotlarining bosqichlanishi

Boshqa sport turlarida bo'lgani kabi badmintonda ham yuqori natijalarga erishish uzoq yillik mashg'ulotlar jarayonining shakllanishini to'g'ri yo'naltirish orqali erishiladi. Bunga ko'p

tomondan mashg'ulot yuklanmalarini to'g'ri rejalashtirish va qayta tiklanishlar jarayoni, o'zaro harakatlanishning turli xil vositalarini tanlash, o'quv mashg'ulot jarayonlarining turli xil strukturalarini shakllantirish yordam beradi. Mashg'ulot strukturasi L. P. Mateyevning nazaricha sport mashg'ulotlarining komponentlar (qisman, tomonli) birlashuvini, ularning bir biri bilan va umumiy ketma ketlikni aniq tartibda namoyish etadi.

Mashg'ulot jarayoni bir nechta tuzilmaviy elementlardan tashkil topadi, ularning har biri esa belgilanga rejalashtirilgan yuklama olib keladi: mikrostruktura – bu hafta mobaynidagi alohida mashqdir. Mezostruktura – taxminan biro y davom etadigan mikrosikllar qatoridir; makrostruktura – yarim yillik, yillik, ko'p yillik mashg'ulot mezosikllari qatoridir. Mashg'ulotlar yuklamasining belgilangan ketma-ketligi mashg'ulotlar jarayonining istalgan bosqichida alohida zvenolarga nisbatan vaqtinchalik aloqada kuzatiladi.



3.1. *Mashg'ulotlarni bosqichlashtirishning tashqi shartlari*

Yillik siklning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy omil jismoniy sifatlarning mukammallashtirilishi yoki rivojlantirilishi qonuniyatlari, sport mashg'ulotlarining asosiy qonuniyatlarini hisobga olmasdan tuzilmaydigan musobaqalar kalendari hisoblanadi. Sportchining ko'plab musobaqalarda ishtirok etishini hisobga olgan holda, shuni unutmaslik lozimki, ular uchun yuqori yuklama bo'lib, ularni tartibli tarzda joylashtirish juda muhim hisoblanadi. "Faqatgina musobaqalar asosiy bo'lib, qolganlari o'yinchining klassifikatsiyasiga ta'sir etmaydigan holda ikkinchi darajali va qo'shimcha bo'lishi lozim" (Skorodumova A. P. Zamonaviy tennis. Trenirovkaning asoslari. M.: FiS, 1984, 104 b.) Yuqori klassifikatsiyaga ega bo'lmagan badmintonchilar uchun birinchi o'rinda jamiyat, davlat va boshqalar asosiy bo'lishi mumkin. Milliy terma jamoa sportchilari uchun birinchi o'rinda dunyo, yevropa va boshqa musobaqalar bo'lishi lozim. Bu kabi yondashuvning maqsadi quyidagicha bo'ladi: barcha tayyorgarlik sportchining imkoniyatlarini mavsumning eng ma'suliyatli musobaqalarga yo'naltirilishini ta'minlashdir. Musobaqalarning tartibli ravishda boshqarilishi mashg'ulot jarayonlarini alohida mashg'ulot, mikrostruktura, mezostruktura, mikrostruktura doiralarida tashkil etish talabini namoyon etadi. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishdan avval, sportchining qaysi musobaqaga tayyorgarlik

ko'rayotganligini, bunga qancha vaqt sarflanishini, shu bilan birgalikda uning jismoniy, ruhiy, texnik, taktik tayyorgarligi qay darajada ekanligini bilish kerak. Va nihoyat tayyorgarlikning ushbu jamlanmasi bir musobaqa va qolgan musobaqalar jarayonigacha qanday tayyorgarlik jarayonida bo'lishini aniqlash maqsadga muvofiq.

3.2. Tayyorgarlik bosqichlari va sport formasining rivojlanish fazalari

Badmintonda boshqa sport turlari kabi mashg'ulot rivojlanish jarayoni, sport formasining rivojlanishi uchta fazada sodir bo'ladi: egallash, barqarorlashtirish va vaqtli ajratmalar.

Sport formasining egallash fazasi badmintonchilarning funksional imkoniyatlari, asosiy jismoniy sifatlarini shakllanish mukammallashtirilishiga yo'naltirilgan. Bu sifatlar: tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va boshqalar. Shu bilan birga yangi amallarni va eng ko'p ishlatiladigan amallarni rivojlantirish ham ushbu fazada amalga oshiriladi.

Barqarorlashtirish fazasi esa mashg'ulotlarning alohida komponentlarni mukammallashtirishga qaratilgan. Bular quyidagi komponentlardir: texnik, jismoniy, taktik v.h.k.

Sport formasining vaqtli ajratmalar fazasi – bu funksional imkoniyatlar, jismoniy sifatlar holat darajasining vaqtinchalik pasaytirishning tabiiy jarayonidir. Sportchining bu vaqtdagi barcha harakatlari qayta tiklanishga sarflanadi

Har bir faza yillik siklning belgilangan bosqichiga to'g'ri keladi. Sport formasini egallash fazasi tayyorgarlik bosqichiga mos keladi, barqarorlashtirish fazasi – musobaqalashish, sport formasining vaqtli ajratmalar fazasi – o'tish bosqichiga mos keladi.

4. Sport mashg'ulotlarining katta va o'rtacha sikllari

Mashg'ulot katta siklining strukturasi belgilab beruvchi asosiy omil sifatida sport formasini rivojining fazaliligi qaraladi. Bu esa tayyorgarlik bosqichining davomiyligi sport formasini tiklashda zarur bo'lgan vaqt bilan aniqlanadi. Shuni aniqku, yuqori klassifikatsiyali sportchilarda tayyorgarlik bosqichi ancha qisqa, yuqori klassifikatsiyaga ega bo'lmagan sportchilarda esa sezilarli darajada uzoq bo'ladi. Musobaqalashish bosqichining davomiyligi sportchi o'z jismoniy holatini saqlab tura olishiga ketgan vaqt miqdoriga bog'liq bo'ladi. Yuqori klassifikatsiyali sportchilar ko'plab miqdordagi musobaqalarda ishtirok etishadi va ular o'z sport formasini yetarlicha uzoq vaqt mobaynida saqlab turishi mumkin. Yuqori klassifikatsiyaga ega bo'lmagan badmintonchi uzoq muddat davomidan o'z sport formasini ushlab turishga qodir emas, shuning uchun bu kabi sportchilarda ushbu bosqichning davomiyligi unchalik uzoq emas. O'tish bosqichining davomiyligidam olish va qayta tiklanishga sarflanadigan vaqt orqali belgilanadi. Yuqori darajali sport ustasi uchun yuklanmalar rejalashtirilayotganda katta birlik sifatida bir va ikki yilliklarga bo'linadigan to'rt yillik olimpiada sikli keltiriladi. Hozirgi vaqtda sutkalik mashg'ulotlarni tashkil etishda uchta asosiy variant ishlatiladi.

Sikllarni tashkil etish variantlari

Rejalashtirish amaliyotida ko'plab variantlar mavjud. V. N. Platonov va S. M. Vaysexovskiy rejalashtirishni uchta variantini ishlatishni taklif etadi. Birinchi variant – bitta katta makrosikl mashg'uloti bir yilni tashkil etadi va uchta bosqichda davom etadi: tayyorlanish, davomiyligi taxminan olti oy; musobaqalashish – 4,5 – 5 oylar; o'tish – 1 oy. Bu variant past razryadli jismoniy baza va texnik tayyorgarlikni qo'llab quvvatlash uchun tayyorgarlik davomiyligi muhim hisoblangan sportchilar uchun ishlatiladi.

Ikkinchi variant – ikkita katta bosqichdan iborat bo'lgan bir yildir. Bu bosqichlarning har biri : tayyorgarlik, musobaqalashish va o'tish kabi bosqichlarga bo'linadi. Bu variant yuqori jismoniy tayyorgarlik va klassifikatsiyaga ega, ko'p miqdordagi musobaqalarga qatanasha oladigan sportchilar uchun ishlatiladi. Ko'p yutuqlarga ega bo'lgan yuqori toifali sportchilar uchun yillik mashg'ulotlardan shakllangan uchinchi variantni ham qabul qilish mumkin. Buning o'ziga xosligi

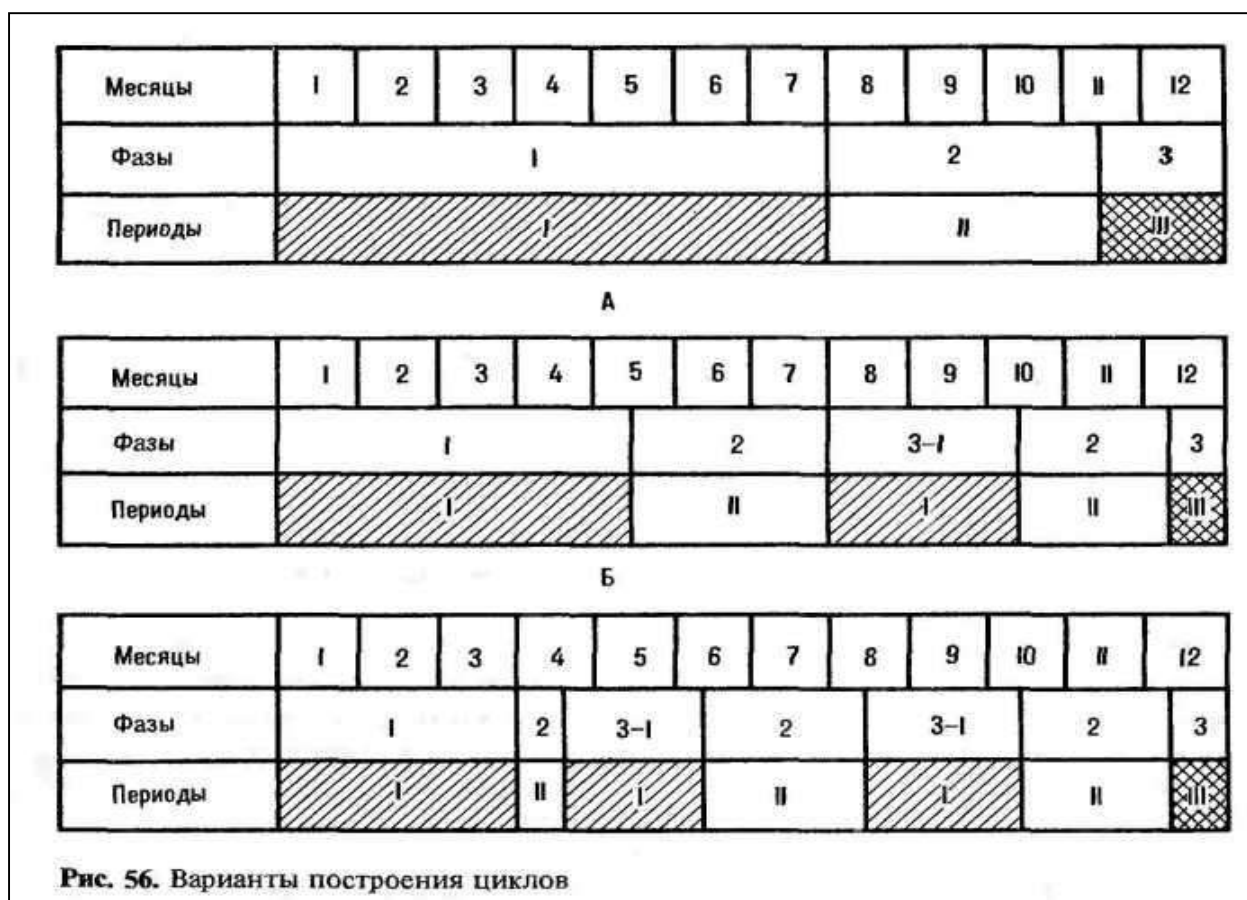


Рис. 56. Варианты построения циклов

yil davomida ko'plab musobaqalarga qatnasha olishdir. Mashg'ulot yuklamasi qo'llab quvvatlovchi (ba'zida rivojlantiruvchi) va faol hordiq bilan almashinuvchi xarakterni olib keladi. Mashg'ulotlarning intensivligi bu kabi sportchilarda yuklamani belgilab beruvchi asosiy o'lchov hisoblanadi. Yillik siklni tashkil qilishning ushbu variantida aniq ifodalangan n ta davrilar va tayyorgarlik bosqichlari yo'q, faqatgina bir yil mobaynidagi mashg'ulot yuklamalarida sportchining u yoki bu musobaqalarda qatnashishi bilan bog'liq o'ynab turuvchi o'zgarish bor xolos. Yil davomida ko'plab musobaqalarda ishtirok etib, sportchi ularning barchasida yuqori natijalarga erishishga intilishi tavsiya qilinmaydi, u 3-5 ta asosiysini belgilab olish lozim.

4.1. Tayyorgarlik bosqichi

Tayyorgarlik bosqichida quyidagi uchta vazifa bajariladi: jismoniy sifatlarning keyinchalik mukammallashuvi, energetik potensialning yaxshilanishi, aerob va anaerob imkoniyatlarining rivojlanishi, yangi taktik kombinatsiyalarning o'zlashtirilishi. Ushbu davrdan tayyorgarlikning yangi sikli boshlanadi. Yuqori klassifikatsiyali badmintonchilarda dastlabki tayyorgarlik bosqichining o'rtacha 14-16 ta mikrosikldan tashkil topadi; ikkinchi tayyorgarlik bosqichi – mikrosikl. Birinchi tayyorgarlik bosqichi shartli ravishda beshta mezo-siklga bo'linadi: bitta

tortilgan, ikkita bazoviy, bitta nazorat tayyorgarlik va bitta musobaqadan oldingi. Tayyorgarlik davridagi mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishi yuqori hajmdagi ishni amalga oshirishga qaratilgan. Tortilgan mezosikl ikkita mezosikldan biridan tashkil topgan. Uning asosiy vazifasi – sportchining bazaviy siklga qarab boshqichma bosqich harakatlanishidir. Bu mezosikl o'zgaruvchan tarzda oshib, sezilarli natijalarga erishgan mashg'ulotlar yuklamasining hajmi oshishi bilan xarakterlanadi va bu kelajakdagi ish uchun dastlabki shart hosil qilish uchun bajariladi. Tortilgan mezosikl davri mobaynida badmintonchi shunaqangi sport formani egallashi lozimki bu unga keyinchalik kuniga 3-4 marta umumiy davomiyligi 4-6 soat soat imkonini berishi lozim. O'tish davrining qanday amalga oshirilganidan kelib chiqqan holda sportchining qanday ahvolda turganligi asosan tortilgan mezosiklning faoliyatiga, uning dastlabki yuklamalar o'lchami mashg'ulot yuklamalarining umumiy miqdoridagi ulushiga bog'liq hisoblanadi. Yuqori klassifikatsiyali o'zlarining o'tish davridagi asosiy vazifalarini bajargan sportchilarda birinchi tayyorgarlik davrida tortilgan mezosiklning davomiyligi taxminan ikkita yetti kunlik mikrosikllardan tashkil topgan. Yuqori klassifikatsiyaga ega bo'lmagan sportchilarda ushbu mezosiklning davomiyligi 4 mikrosiklgacha chiqishi mumkin. Bu mezosiklda sportchining klassifikatsiyasidan qat'iy nazar asosiy e'tibor umumiy tayyorgarlik vositasi ya'ni kros, suzish, sport o'yinlari umumiy xarakterli mashqlarga qaratiladi. Bular orqali sportchi nafas olish tizimi va qon aylanishi imkoniyatlarini yaxshilashga erishadi. Yuqori klassifikatsiyali sportchilarda jismoniy tayyorgarlikning hajmi umumiy mashg'ulot hajmining 40-50%ini tashkil etadi. Bazaviy mezosikllar. Birinchi mezosikl to'rtta yetti kunlik mikrosikldan tashkil topadi. Bu mikrosiklning asosiy vazifasi – intensivlik va hajm bo'yicha mashg'ulot vazifalarini bajarish hisoblanadi. Ushbu vaqtda jismoniy tayyorgarlik kuchni, tezlikni, aerob va anaerob chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonliklarni rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Texnik tayyorgarlik oddiy sharoitlarda yangi amallarni o'zlashtirish, texnikadagi kamchiliklarni to'g'rilashga qaratilgan. Intensivlik va hajm bo'yicha mikrosikllarda yuklamalar o'zgarishi o'sish tendensiyasi bilan to'liqsimon ko'rinishga ega bo'ladi. Agarda jami ish hajmini 100 % deb qaraydigan bo'lsak, mos ravishda birinchi mikrosiklda 22%ni bajarish, ikkinchisida 28%ni, uchinchisida 32 %ni bajarish, to'rtinchisida 18 %ni bajarish lozim. (*Skorodumova A. P. Zamonaviy tennis. Asosiy mashg'ulotlar. M.: FiS, 1984, 145 b.)

Bazaviy mezosikllardagi jismoniy tayyorgarlikning vositasiga katta e'tibor qaratiladi. Yuqori klassifikatsiyali sportchilarda ular umumiy mashg'ulot yuklamasining 25-30%ini tashkil etadi. Shu tariqa jamlangan samarini ta'minlaydigan o'sib boruvchi yuklamalar bosqichma bosqich o'zlashtiriladi.

Nazorat savollari:

- ✓ Mashg'ulotlarning asosiy tamoyillarini sanab o'ting
- ✓ Sport mashg'ulotlari davrlariga tavsif bering
- ✓ Treirovka mashg'ulotlari strukturasi ta'riflab bering

Adabiyot:

1. John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014.
2. Bernd-Volker Brahm – Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014
3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// ОАО «Первая образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012.
4. Смирнов Ю.Н. – Бадминтон. Учебник для института физической культуры. «Физкультура и спорт»
5. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. – Игра бадминтон. Москва 2009.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MATERIALLARI

Mashg'ulotlar konspekti №5-6

Vazifalari:

- Kuch qobiliyatlarini va tezlikni tarbiyalash;
- Badmintonda raketkani ushlashni o'rgatish;
- Raketkani ochiq tarafi bilan jonglyorlikka o'rgatish;
- Badmintonchi stoykalariga o'rgatish.

O'tkazish joyi: UzDJTI

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar, skakalka

Mashg'ulot qismlari (min)	Mazmuni	Davomilik (min)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi (24 min.)	Saflanish.	1	E'tiborni qaratishi
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	2	Sport formasiga, Qatnashishga
	1. Yurish: tovonlarda, oyoq uchida	1	Gavda tutishni kuzatish
	2. Yugurish	5	Bir maromda nafas olish
	3. ORM	10	Asosiy e'tiborni ustki yelka sohasiga qaratish
Asosiy qismi (46 min.)	4. MBU	5	
	1. Badmintonda raketkani ushlashni o'rgatish: - juftlarda raketkani uzatish; - raketkani poldan ko'tarish с пола; - raketkani jonglyorlikka o'rgatish;	10	raketkani yassilik ortida va ko'rsatkich barmog'ini Kuzatish
	2. Stoykalariga o'rgatish: past(himoya), o'rta(asosiy), yuqori	5	Har bir stoykaning Nima uchun qo'llanishini qo'llanishini tushuntirish
	3. Tirsak bo'gimida harakatchanligi uchun mashqlar kompleksi: pastga tepaga, o'ngga-chapga, soat strelkasiga qarab, va qarshi harakalar, sakkizlar pastga va tepaga.	15	Mashqlar maksimal Amplitudada bajarishga harakat qilish
	4. Raketkani ochiq tarafi bilan jonglyorlikka o'rgatish; - volanni urish balandligi 2-metrgacha; - volanni urish balandligi 3- metrgacha; - volanni urish balandligi maksimal;	16	Qo'l harakati muloyim; Ko'z darajasigacha qo'lda Yurgizish; tirsak qismaslik va u bilan tanaga tegmaslik.
Yakuniy qismi (10 min.)	1. Yuqori yelka poyasi stretching	3	
	2. Skakalka bilan sakrashlar	4	sakrash yuqori emas, Skakalkani qo'llar bilan aylant.
	Saflanish. Mashg'ulot yakunlari xulosasi. Uy vazifasi.	3	Ko'p uchraydigan xatolarni tahlil qilish. Uyda mashqlar takrorlash
	YQT o'lchash.		Luhezapyastniy bo'gimda harakatchanlikni rivojlantirish-ga harakat qilish.

Mashg'ulotlar konspekti № 7-8

Vazifalari:

- ephillik va egiluvchanlikni tarbiyalash;
- raketkani ochiq tarafi bilan jonglyorlikka o'rgatish;
- raketkani ochiq tarafi bilan обучать ловле волана o'rgatish;
- Badmintonchini stoykalarini takomillashtirish;
- luhezapyastniy bo'g'imda harakatchanlikni rivojlantirish .

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar, nabivnoy to'plar, skakalka

Mashg'ulot qismlari(min)	Mazmuni	Davomlik (min)	Tashkiliy- uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlo qismi (30 min.)	Saflanish.	1	E'tiborni qaratishi na
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	2	Sport formasiga.
	1. Yurish: tovonda oyoq uchiga perekat,	2	Gavda tutishni kuzatish
	2. Yugurish	8	Bir maromda nafas olish
	ORU to'ldirilgan to'plar bilan SBU	10 7	Qo'lga, ustki yelka sohasiga ko'proq mashqlar
	1. Badmintonda raketkani ushlashni - juftliklarda raketka uzatish; - chap taraflik ushlash.	5	Raketkani erkin ushlash, Butun kuchi bilan qismaslik.
Asosiy qismi (35 min.)	2. Raketkani ochiq tarafi bilan jonglyorlik: - turli balandlikda; - 180° va 360° burilishda;	10	Raketkani ushlashga va volanni qabul qilish balandligiga e'tiborni qaratish.
	3. Raketkani ochiq tarafi bilan volanni tushirish - qo'l bilan otish; - torlik yuzasidan otish bilan; -cberilgan balandlikka otish bilan.	12	Strunniy yuzalik volanni maksimal kuzatish.
	4. Badmintonchini stoykalari: himoya, o'rta (asosiy) va yuqori	3	Raketkani ko'krak darajasida yopish. Oyoqlar joylashishi va tizza bukilishi burchagi, mushaklarni qismaslik
	5. luhezapyastniy bo'g'imda harakatchanlikni rivojlantirish:	5	Maksimal amplituda bilan harakatlar.
	soat strelkasiga qarab, va unga qarshi aylantirish harakatlari, sakkizlar pastga va tepaga.	7	Tirsakni gavdaga yaqinlashtirib qismaslik.
Yakuniy qismi (15 min.)	6. Skakalka bilan saktashlar	4	Baland bo'lmagan sakrash, Skakalkani qo'lda aylantirish
	Saflanish. Mashg'ulot yakunlarining xulosasi.	4	Xatolarning tahlili va ularni paydo bo'lishi sabablari, ularni yo'q qilish yo'llari

Mashg'ulotlar konspekti № 9-10

Vazifalari:

- chidamlilikni va maxsus chidamlilikni tarbiyalash;
- raketkani ochiq tarafi bilan jonglyorlikni takomillshtirish;
- raketkani ushlashni takomillshtirish;
- luchezyapastniy bo'g'imda egiluvchanlikni rivojlantirish.

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar, skakalka

Mashg'ulot qismi(min)	Mazmuni	Davomlik (min)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorgarlik qismi (26 min.)	Saflanish.	1	
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	1	
	Yurish: oddiy, tovondan oyoq uchiga perekat, qovushtirib qadam bilan.	2	E'tiborni qaratishi spotr formasiga , qatnashishga
	Yugurish: oddiy, yonalishi tovush signaliga qarab almashtirish bilan	6	Gavda tutishni kuzatish Bir maromda nafas olish
	ORM skakalkalar bilan MBU	10	
Asosiy qismi (42 min)	1. Raketkani yopiq tarafi bilan jonglyorlik: jonglyorlikni immitatsiyasi; yakka jonglyorlik volanni otishbilan: 1-o'siga 2-partnyoriga; -turli balandlikda jonglyorlik.	6	
	2. Raketkani ushlash: raketkani qo'lda burish bilan, partnyoriga raketkani uzatish, poldan raketkani ko'tarish.	18	E'tiborni qaratish raketkani no- to'g'ri ushlash, volanni qabul qilish balandligi, qo'lni to'g'ri o'tkazish
	3. Raketkani ochiq tarafi bilan jonglyorlik: Turli balandlikda; Volanni maksimal tashlash bilan; 90 va 180 o'girilish bilan.	8	Xatolarni yo'qotish ko'nikmalarni mustahkamlash.
Yakuniy qismi (12 min.)	3. Rastyajkaga mashqlar	16	To'g'ti o'tkazish, volanga o'z vaqtida chiqish. Zarbalarning aniqligiga qarash.
	4. Skakalka bilan sakrashlar	7	Ishlash qobiliyatini tiklash, tiklanishni tezlatish.
	Saflanish. Mashg'ulot yakunlarining xulosasi. YQT o'lchash.	1	Baland bo'lmagan sakrashlar, skakalkani qo'lda aylantirish.
		4	

Mashg'ulotlar konspekti № 11

Vazifalari:

- tezlik-kuch tayyorgarligini tarbiyalash;
- Raketkani yopiq tarafi bilan jonglyorlikni takomillashtirish;
- luhezapyastniy bo'g'imda harakatchanlikni rivojlantirish.

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar, skakalka

Mashg'ulot qismlari (min)	Mazmuni	Davomlik (min)	Tashkiliy - uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorgarlik qismi (24 min.)	Saflanish.	1	E'tiborni qaratishi
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	1	spotr formasiga ,
	1. Yurish: tomondan oyoq uchiga agdarish, tovonlarda, oyoq uchlarida	2	Gavda tutishni kuzatish
	2. Yugurish: bir tekkisda, tezlashish bilan	8	Bir maromda nafas olish
Asosiy qismi (47 min.)	3. ORM juftliklarda	7	Asosiy e'tiborni ustki yelka sohasiga qaratish
	4. MBU juftliklarda	5	
	1. Raketkani yopiq tarafi bilan jonglyorlik: - raketka bilan otish - qo'l bilan otish; - turli balandlikda;	15	Volan oldiga o'z vaqtida chiqish, o'ng oyoqqa vipad, volanni ko'krak darajasida qabul qilish
	2. Raketkani taraflarini almashtirishi bilan jonglyorlikni: - - 8ta, 6ta, 4ta, 2tadan; -har bir zarbaga almashish.	25	Texnikaning to'g'riligi balki aniqlikka diqqatni jamlash.
Yakuniy qismi (9 min.)	3.luhezapyastniy bo'g'imda harakatchanlikni rivojlantirish: past-tepa, o'ng-chap, ikki tarafga sakkizlar, bosh ustida sakkizlar	7	Maksimal amplituda, Tezlik imkoniyatga qarab
	1. Skakalka bilan sakrashlar	2	Oshadi Skakalkani faqat qo'l bilan
	2. Nafas olish mashqlari	3	burash, yuqori bo'lmagan Sakrash
	Saflanish. Mashg'ulot yakunlarining xulosasi.	4	

Mashg'ulotlar konspekti № 16-18

Vazifalari:

- stoyka va harakatlanish texnikasini o'rgatish;
- Raketkani ochiq va yopiq tarafi bilan jonglyorlikni takomillashtirish;
- Volan tutishni takomillashtirish;
- Egiluvchanlikni rivojlantirish.

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar, skakalka

Mashg'ulot qismlari (min)	Mazmuni	Davomlik - (min)	Tashkiliy - uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlgarlik qismi (19 min.)	Saflanish.	1	E'tiborni qaratishi
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	1	spotr formasiga , qatnashishga
Asosiy qismi (50 min.)	1. Yurish: oddiy, orqasini oldinga, orqaga qayrilish bilan	2	Gavda tutishni kuzatish
	2. Yugurish bir tekkisda	2	Bir maromda nafas olish
	3. ORM juftliklarda	9	Asosiy e'tiborni
	4. MBU	3	ustki yelka sohasiga qaratish
	Raketkani ochiq tarafi bilan jonglyorlik: -har xil balandlikda; - 180 va 360 burilishda.	7	Volanni uzoqqa qo'yib yubormaslikka harakat, chap oyoq joyida, tashlash
	Raketkani yopiq tarafi bilan jonglyorlik: jonglyorlikakomillashtirish: - har xil balandlikda - 180 va 360 burilishda.	7	o'ng oyoqqa
	jonglyorlik juftlarda: - volanni qo'l bilan otish; -partnyor volanni raketka bilan otadi; - 2m, 4m, 5 m masofada juftlarda .	30	Tashlash aniq, qabul uchun qulay, balandligi partnyorni qaytarishiga tayyorlash uchun qulay.
	4. Volanni raketkaning ochiq tarafi bilan tutish открытой стороной ракетки: - Volanni qo'l bilan turli balandlikka otish bilan;	6	Provodka boshdan ozroq teparoqda boshlanadi,
	Volanni raketka bilan turli balandlikka otish bilan;		belgacha davom etadi, undan keyin raketka provodkaga perpendikulyar ravon qayiriladi.
	Yakuniy qismi (10 min.)	1. Skakalka bilan sakrashlar	3
2. Stretching mashqlar.		5	Mushaklarni barcha guruhlarini Ishlab chiqish
Saflanish. Mashg'ulot yakunlarining xulosasi.		2	Xatolarning tahlili va ularni
	Uy vazifasi. YQT o'lchash..		yo'q qilish yo'llari

Mashg'ulotlar konspekti № 19-21

Vazifalari:

- Raketka ushlab turlarini mustahkamlash ;
- Turli balandlikda jong'lyorlikni takomillashtirish;
- Sonning oldi yuzasini rivojlantirish;
- Luchezapyastniy bo'g'imning harakatchanligini rivojlantirish.

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar

Mashg'ulot qismlari (min)	Mazmuni	Davomlik (min)	Tashkiliy - uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlgarlik (21 min.)	Saflanish.	1	E'tiborni qaratishi
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	3	spotr formasiga , qatnashishga
	1. Yurish: qovushtirib qadam bilan,	2	Gavda tutishni kuzatish
	Yugurish	7	Bir maromda nafas olish
Asosiy qismi (49 min.)	1. Raketkaning ochiq tomoni bilan bilan - kalta uzatishning imitatsiyasi;	5	Oyoqlarning tog'ri joylashishi. ketma-ket qo'shish.
	- zamaxsiz devorga podacha;	5	Zarbada qo'l
	-juftliklarda zamaxsiz podacha;	8	harakati.
	- juftliklarda zamax bilan podacha.	11	
	2. turli balandlikda va masofada juftliklarda jonglyorlik.	8	Volanga o'ng oyoqda chiqish, волану Bel darajasidan past sohada priyom.
Yakuniy qismi	3. Son yuzasining mushaklarini		
	a) Oldinga vipad bilan yurish;	3	Yelkani tekkis ushlab.
	b) Raznojkalik sakrashlar;	5	O'tirishlar paytida bir
	v) bir oyoqda otirib turish.	4	q'o'l bilan ORUni ushlab.
(10 min.)	Luchezapyastniy bo'g'imning harakatchanligini rivojlantirish.	7	Maksimal amplituda bilan harakatlar. Tirsakni gavgdaga yaqinlashtmaslik.
	Saflanish. Mashg'ulot yakunlarining xulosasi.	3	Ko'p uchraydigan
	Uy vazifasi. YQT o'lchash.		xatolarni tahlil qilish, ularni bartaraf qilish yo'llarini tushuntirish. Uyda sonning oldingi qismini kuchini rivojlantirish uchun mashqlar kompleksini uyda qaytarish.

Mashg'ulotlar konspekti № 22-23

Vazifalari:

- Podacha texnikasi va turlariga o'rgatish;
- Kalta podachani takomillashtirish;
- jong'lyorlikni turli usullar bilan takomillashtirish;
- sonning oldingi qismini kuchini rivojlantirish;
- Luhezapyastniy bo'g'imning harakatchanligini rivojlantirish.

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar

Mashg'ulot qismlari (min)	Mazmuni	Davomlik (min)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
	Saflanish.	1	E'tiborni qaratishi
Tayyorlgarlik qismi (25 min.)	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	2	spotr formasiga, qatnashishga
	1. Yurish: tovondan oyoq uchiga perekat bilan tovonda, oyoq uchida.	2	Gavda tutishni kuzatish
	2. Yugurish – bir tekkisda	7	Bir maromda nafas olish
	3. ORM	8	Bilakka ko'proq mashqlar ustki yelka sohasiga.
	4. MBU	5	
	2. Yuqori podacha:		Zarba fazasida qo'l bilan
	- juftliklarda podachani imitatssiyasi;	3	faol harakatlar.
	- devorga podacha;	5	Podacha yonalishida provodka.
	- juftliklarda podacha.	13	
	2. Kalta juftliklarda:		Volan uchishi aniqligi va
Asosiy qismi (47 min.)	-juftliklarda zamaxsiz podacha;	3	traektoriyasini nazorat qilish.
	- juftliklarda zamax bilan podacha.	7	
	3. Jonglyorlik:		Zarbaning aniqligi va kuchida
	- Raketkaning ochiq, yopiq tomoni bilan	5	aksent. Volanga chiqish
	- Raketkaning tomonlarini almashtirish bilan;	3	o'ng oyoqda..
	- juftliklarda.	3	
	4. To'liq «kenguru»o'tirishdan sakrashlar	5	Tizzalarni ko'krakka toring.
			Oyoq uchiga amortizatsiya bilan qo'nish.
Yakuniy qismi (8 min.)	2. Luhezapyastniy bo'g'imning harakatchanligini rivojlantirish rivojllantirishga kompleks mashg'ulotlar	6	Maksimal amplituda bilan harakatlar. O'ng va chap qol bilan bajarish
	2. Saflanish. Uy vazifasi.	2	Mashg'ulot yakunlarining xulosasi,
	YQT o'lchash.		Xatolarning tahlili va ularni yoq' qilish Uyda kompleksni qaytarish Luhezapyastniy bo'g'imni anligini harakatchanligini rivojlantirish

Mashg'ulotlar konspekti № 24-25

Vazifalari:

- Texnika va zarba turlariga o'rgatish;
- Raketkaning ochiq tarafi bilan yuqori podachaga o'rgatish;
- Raketkaning ochiq tarafi bilan kalta podachani takomillashtirish;
- Luchezapyastniy bo'g'imning egiluvchanligini rivojlantirish.

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar, osiladigan volan, lenta, skakalka

Mashg'ulot qismlari (min)	Mazmuni	Davomlik (min)	Tashkiliy - uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlarli qismi (15 min.)	Saflanish.	1	E'tiborni qaratishi
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	2	spotr formasiga, qatnashishga
	1. Yurish: tovonda oyoq uchiga perekat, oyoq uchida, tovonda, qovushtirib qadam bilan.	2	Gavda tutishni kuzatish
	2. Yugurish: oddiy, tovush signaliga yonalishni o'zgartirish	5	Etibor bilan eshitish signalni, nafasni kuzatish
Asosiy qismi (57 min.)	3. ORM to'ldirilgan to'plar bilan.	5	Q'olga e'tibor berish
	1. Yuqori podacha: - yuqori podacha imitatsiyasi; - podacha devorga; - podacha juftliklarda.	18	Zarba fazasida qo'lning Faol harakatlanishi.
	2. Yuqori zarba: - yuqori zarba imitatsiyasi;	24	Gavdani barcha qismlar ketma- ketligi kiritilishiniuzatish
	Lentaga zarba; osma volanga yuqori zarba; yuqori podachadan keyin zarba.	7	kuzatish. Lentaga zarba «xolpok» bilan kuzatilishi kerak. Volanni bosh ustida qabul qilish kerak
	3. Qisqa podacha: - zamax bilan;	7	Podachada oyoqlarni to'g'ri joylashishi; provodka
	- podachaning turli maydonlari va zonalariga.	8	yo'nalsih beradi.
2. Luchezapyastniy bo'g'imning egiluvchanligini rivojlantirish	8	Maksimal amplitude bilan	
Rivojllantirishga kompleks mashg'ulotlar		harakatlar or'tacha tempda.	
Yakuniy qismi	1. Skakalka bilan sakrashlar	3	Yuqori bo'lmagan sakrash. Skakalkani qo'lda aylantirish.
	2. Nafas olish mashqlari.	3	Xatolar paydo bo'lishini
(8 min.)	Saflanish. Mashg'ulot yakunlarining Uy vazifasi. YQT o'lchash.	2	tahlili va ularni yo'q qilish. Luchezapyastniy bo'g'imning egiluvchanligini rivojlantirishga kompleksni uyda qaytarish.

Mashg'ulotlar konspekti № 30-31

Vazifalari:

- hakamlikka o'rgatish;
- raketkaning ochiq tomoni bilan yoqoriuzor va kalta podachani takomillashtirish;
- sonni oldi yuzasining kuchini rivojlantirish;
- boldirtovon suyak bo'g'imi kuchini rivojlantirish.

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar, skakalka, brusok

Mashg'ulo qismlari(min)	Mazmuni	Davomlik (min)	Tashkiliy – uslubiy ko'rsatmalar
	Saflanish.	1	E'tiborni qaratishi
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	2	spotr formasiga, qatnashishga
Tayyorgarlik qismi (20 min.)	1. Yurish: orqa bilan oldinga, tovonning tashqi va ichki tomonida	2	O'ng yelka orqasidan qarash
	2. Yugurish: tovush signaliga asosan	5	
	Yo'nalishni o'zgartirish	5	
	3. ORM skakalka bilan	5	
Asosiy qismi (54 min.)	4. MBU skakalka bilan		
	1. Yuqori zarbaga o'rgatish: - osilgan volanga zarba; - mustaqil otiladigan volanga zarbalar; - yuqori podachadan keyin zarba;	20	Volanni boshi ustida qabul qilish yoki biroz orqaroqda. Volanni tushishini kutmaslik yoniga chiqish.
	2. Yuqori va kalta podacha: -juftliklarda zarbalar.	16	Provodka Zarbani bajarish tarafiga, e'tibor texnikada emas, podacha aniqligida jamlangan.
	3. to'liq o'tirishdan sakrash	6	Amplituda maksimal.
	4. Vipadlar bilan yurish	6	Tiklanish uchun dam olish
Yakuniy qismi (6 min.)	5. Brusokka sakrash	6	pauzalari.
	1. Skakalka bilan sakrashlar orqaga aylanish bilan	3	Oyoq kafti tolchok, skakalkani qo'lda aylantirish
	2. Saflanish. Mashg'ulot yakunlarining xulosasi.	3	Xatolarni to'g'rilash, paydo bolishi sababini tahlili Sonning oldingi yuzasi mushaklarini rivojlantirish kompleksini qaytarish.
	YQT o'lchash. Uy vazifasi.		

Mashg'ulotlar konspekti № 35-36

Vazifalari:

- texnik-taktik harakatlarga yakkalik o'yinda o'rgatish;
- raketkaning oldi tomoni bilan yuqoriduzoq va qisqa podachani takomillashtirish;
- balanduzoq zarbani takomillashtirish;
- umurtqa pog'onasi egiluvshanligini rivojlantirish.

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar, skakalka, brusok

Mashg'ulot qismlari(min)	Mazmuni	Davomlik (min)	Tashkiliy -uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlgarlik qismi (25 min.)	Saflanish.	1	E'tiborni qaratishi
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	2	spotr formasiga, qatnashishga
	1. Yurish: tovondan oyoq uchiga perekat, oyoq kaftining tashqari va ichkitomonida.	2	Gavda tutishni kuzatish
	2. Yugurish vipadlar bilan	7	Ikki yugurish qadami uchinchisida vipad bilan
Asosiy qismi (46 min.)	ORM juftliklarda MBU	10 3	Asosiy e'tiborni ustki yelka sohasiga qaratish
	1. Setka yoniga harakatlanish: bir qadam raketkasiz; huddi shuni raketka bilan; ikki qadam raketkasiz; huddi shuni raketka bilan.	20	Setka yoniga vipad doim o'ng oyoqqa (o'ng). Oyoqni to'liq oyoq kaftiga qo'yish.
	2. Podachalar:	10	E'tiborni qaratish
	juftliklarda balanduzoq podacha; juftliklarda qisqa podacha. juftliklarda balanduzoq zarba.	12	Butun maydonni urib o'tishga harakat. Volan to'g'ri uchishi uchun harakat qilish.
Yakuniy qismi (9 min.)	Umurtqa pog'onasi egiluvshanligini rivojlantirish mashqlar kompleksi: Tovonni ikkala qo'l bilan tegib bukilish; Huddi shu navbat bilan tegishda.	4	
	1. Skakalka ustidan sakrashlar.	4	Tovonda tolchok, kalta sakrashlar.
	2. Nafas olish mashqlari.	2	
	Saflanish. Mashg'ulot yakunlarining xulosasi. YQT o'lchash. Uy vazifasi.	3	Xulosa chiqarish, ularning paydo bo'lishi sabablarini yo'q qilish. Egiluvshanligini rivojlantirish mashqlar kompleksini qaytarish.

Mashg'ulotlar konspekti № 37-39

Vazifalari:

- texnik-taktik harakatlarga juftlik o'yinda o'rgatish;
- bir yoki ikki qadamda setka yoniga harakatlanishni takomillashtirish;
- balanduzoq zarbani takomillashtirish;
- Umurtqa pog'onasi egiluvshanligini rivojlantirish.

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar, skakalka,

Mashg'ulot qismlari(min)	Mazmuni	Davomlik (min)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlgarlik qismi	Saflanish.	1	E'tiborni qaratishi
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	2	spotr formasiga, qatnashishga
(27 min.)	1. Yurish: qo'shimcha va qovushtirib qadam bilan	1	
	2. Yugurish oddiy,yonalsihni o'zgartirish bilan	8	Signal oddiy,yoqori tovushlik. siganal
	ORM skakalka bilan	10	
Asosiy qismi	SBM skakalka bilan	5	
	1. Uch qadamda setka yoniga harakatlanish: uch qadamda yurishda; sekin tempda; sekin tempda raketka bilan;	20	Oyoq uchi setkaga qaratilgan, tovonni ochmaslik. Qovushtirilgan qadamlar. O'ng oyoqqa tushish (o'ng uchun) bilan yakunlaymiz.
	- o'rtacha tempda raketka bilan.		
	2. Bir qadamda setka yoniga harakatlanish.	6	Qo'lda raketka bilan harakatlar.
(52 min.)	3. Ikki qadamda setka yoniga harakatlanish.	9	O'ng oyoqqa tushish bilan yakunlayniz (o'ng uchun).
	4. Balanduzoq zarba: -baland podachadan keyin; -juftliklarda.	10	Zarbaning aniqligiga va to'g'ri podvodkaga e'tiborni qaratish.
	5. Egiluvshanlikka mashqlar kompleksi shved stenikasi yonida.	7	Mashqlarni maksimal amplituda bilan bajarish.
Yakuniy qismi	1. Skakalka ustidan sakrashlar.	3	
	2. Nafas olish mashqlari.	5	
(11 min.)	Saflanish. Mashg'ulot yakunlarining xulosasi.	3	Xatolarning tahlili: ularning paydo bo'lishi sabablarini
	YQT o'lchash. Uy vazifasi.		yo'q qilish. Egiluvshanligini rivojlantirish mashqlar kompleksini qaytarish

Mashg'ulotlar konspekti № 40-42

Vazifalari:

- texnik-taktik harakatlarga mikstda o'rgatish;
- Setka yoniga bir, ikki va uch qadamda harakatlanishni takomillashtirish;
- Umurtqa pog'onasi egiluvshanligini rivojlantirish:
- boldirtovon suyak bo'g'imi kuchini rivojlantirish.

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar, skakalka, brusok

Mashg'ulot qismlari (min)	Mazmuni	Davomlik (min)	Tashkiliy - uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlgarlik qismi (24 min.)	Saflanish.	1	E'tiborni qaratishi
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	2	spotr formasiga, qatnashishga
	1. Yurish: qo'shimcha va qovushtirib qadam bilan	1	
	2. Yugurish oddiy,yonalsihni o'zgartirish bilan	7	Nafasni kuzatish
	3.ORM skakalka bilan	10	E'tiborni qaratish:
Asosiy qismi (45min.)	4. SBM skakalka bilan	2	qo'l boldirtovon suyak bo'g'imi razminka qilishga
	1. Setkada podstavka raketkaning ochiq tomoni bilan: - Podstavka imitatsiyasi yuqori chekkasida o'ng oyoqqa vipad bilan; - huddi shu ikki qadamdan; - Podstavka volanni partnyor otishi bilan.	14	Podstavka setkaning ustkichetida. Podstavkada qo'l kist bilanbirga ishlaydi. Volanga raketkani tegishilazasi, oyoqni qo'yish bilan mos keladi.
	2. Setkada podstavka raketkaning yopiq tomoni bilan: - Podstavka imitatsiyasi yuqori chekkasida o'ng oyoqqa vipad bilan;	14	Raketkaning yopiq tomoni b-n, podstavka bajarishda zarbada bosh barmoq bilan yordamlashish.
	2. Setka yoniga harakatlanish: - bir qadamda; - ikki qadamda; - uch qadamda.	10	Harakatlanishni o'rtacha выполнять в tempda bajarish.
	3. Sakrash seriyasi: - bar'ylar ustidan; - skameyka ustudan.	7	E'tiborni qaratish. Oyoq uchiga tushish.
Yakuniy qismi (11 min.)	1. Skakalka ustidan sakrashlar.	3	
	2.Gomnastika matlarida egiluvshanlikka mashqlar.	6	Turli mushak gruppalariga mashqlar maksimal amplitudada.
	Saflanish. Mashg'ulot yakunlarining xulosasi. YQT o'lchash. Uy vazifasi.	2	Xatolarning tahlili: ularning paydo bo'lishi sabablarini yo'q qilish

Mashg'ulotlar konspekti № 45-47

Vazifalari:

- kompleksli mashqlarga o'rgatish;
- raketkaning ochiq va yopiq tomoni bilan setkada podstavka takomillashtirish;
- setkaga harakatlanishni takomillashtirish;
- orqa mushaklarini kuchini rivojlantirish.

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar, matlar, setkalar, skameykalar

Mashg'ulot qismlari (min)	Mazmuni	Davomlik (min)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorgarlik qismi (25 min.)	Saflanish.	1	
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	2	
	Yurish: oddiy, ouoq uchlarida, tovonlarda	2	E'tiborni qaratishi spotr formasiga, qatnashishga ikki qadamda yugurish uchinchisida vipadlar
	Yugurish vipadlar bilan ORM juftliklarda	10	
Asosiy qismi (44 min.)	1. Raketkaning ochiq tomoni bilan setkada perved: perved imitatsiyasi; qo'l bilan volanni setka boyicha tashlash;	17	Qo'l bilan setka bo'ylab uzoq provodka. Volanni iloji boricha setkaning ustki chekkasida qabul qilish.
	2 metrga ko'chirish; 5 metrga ko'chirish;		
	2. Raketkaning ochiq va yopiq tomoni bilan setkada podstavka: Ustki chekka yonida podstavkalar o'ng oyoqqa vipadlar bilan;	15	Volanni uzatilgan qo'lda qabul qilish, setkaning ustki kromkasida. Volan kromkani chekkasidan o'tishi kerak, qarama qarshi tomonga o'tishda hatto tegib.
	Ustki chekka yonida ikki qadamdan podstavkalar;		
Yakuniy qism (11min)	3. Setka yoniga harakatlanish: ikki qadamda; uch qadamda.	12	Orta tempda harakatlat, silljish harakatlari. Raketka bilan harakatlar, podstavka imitatsiyasi.
	1. Orqa mushaklarini kuchini rivojlantirish uchun gimnastika matlari va skameykalarda mashqlar kompleksi.	8	
	Saflanish. Mashg'ulot yakunlarining xulosasi.	3	Mashqlarni straxovka bilan juftlarda bajarish. Xatolarning tahlili: ularning paydo bo'lishi sabablarini yo'q qilish. Kompleks tayyorlash
	YQT o'lchash. Uy vazifasi.		

Mashg'ulotlar konspekti № 48-49

Vazifalari:

- oyin fikrlashiga o'rgatish;
- raketkaning ochiq tomoni bilan setkada podstavka takomillashtirish;
- Setka yoniga harakatlanishlarni takomillashtirish;
- orqa mushaklarini kuchini rivojlantirish.

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar, matlar, setkalar, skameykalar

Mashg'ulot qismlari (min)	Mazmuni	Davomlik (min)	Tashkiliy - uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlgarlik Tayyorlgarlik qismi (23 min.)	Saflanish.	1	E'tiborni qaratishi
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	2	spotr formasiga, qatnashishga
	1. Yurish: oyoq kaftining ichki va tashqi tomoniga perekatlar bilan	2	Gavda tutishni kuzatish.
	2. Yugurish tashlashlar bilan ORM	8 10	Ikki yugurish qadami uchinchisida tashlash.
Asosiy qismi (47 min.)	1.Raketkaning ochiq tomoni bilan setkada perezod: -perezod imitatsiyasi; -qo'l bilan volanni setka boyichatashlash; -2 metrga ko'chirish; -5 metrga ko'chirish;	15	Qo'l bilan setka bo'ylab uzoq provodka provodka. Volan setkaning ustki kromkasida siljiydi.
	2. Raketkaning ochiq tomoni bilan setkada podstavka: joyida; setkaga vipad bilan.	12	Volanni iloji boricha Setkaga yaqin yonaltirish; Setkagacha distansiyani saqlash.
	3. Setkaga harakatlanish: Ikki qadamga; Uch qadamga.	10	Asta sekin harakatlanish tezligini ko'paytishish
Yakuniy qismi	4. Orqa mushaklarini kuchini rivojlantirish uchun gimnastika matlari va skameykalarda mashqlar kompleksi.	10	O'zini straxovka qilishni qo'llash va Partnyorni straxovka qilish
	1. Skakalka ustidan sakrashlar.	3	Skakalkani qo'lda aylantirish, Tolchok faqat oyoq kafti bilan
(10 min.)	2. Stretching.	5	
	Saflanish. Uy vazifasi.	2	Xatolarning va ularni paydo bo'lishi tahlili, ularni yoq qilish usullari. Uyda orqa mushaklarni kuchini rivojlantirish kompleksini qaytarish.
	YQT o'lchash.		

Mashg'ulotlar konspekti № 52-53

Vazifalari:

- Trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazishga o'rgatish;
- Raketkaning ochiq tarafi bilan setkada perevodni takomillashtirish;
- setkaga harakatlanishlarni takomillashtirish;
- orqa mushaklarni kuchini rivojlantirish.

O'tkazish joyi: UzDJTI sportzali

Inventar: Badminton raketkalari, volanlar, matlar, setkalar, skameykalar

Mashg'ulot qismlari (min)	Mazmuni	Davomlik (min)	Tashkiliy -uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlgarlik qismi (23 min.)	Saflanish.	1	E'tiborni qaratishi
	Mashg'ulot vazifalarini e'lon qilish.	2	spotr formasiga, qatnashishga
	1. Yurish: oyoq kaftining ichki va tashqi tomoniga perekatlar bilan	2	Gavda tutishni kuzatish.
	2. Yugurish tashlashlar bilan	8	Ikki yugurish qadami
Asosiy qismi (47 min.)	ORM	10	Uchinchisida tashlash.
	1.Raketkaning ochiq tomoni bilan setkada perevod: -perevod imitatsiyasi; -qo'l bilan volanni setka boyicha tashlash; -2 metrga ko'chirish; -5 metrga ko'chirish;	15	Qo'l bilan setka bo'ylab uzoq provod provodka. Volan setkaning ustki kromkasida siljiydi.
	2. Raketkaning ochiq tomoni bilan setkada podstavka: joyida; setkaga vipad bilan.	12	Volanni iloji boricha Setkaga yaqin yonaltirish; Setkagacha distansiyani saqlash.
	2. Setkaga harakatlanish: Ikki qadamga; Uch qadamga.	10	Asta sekin harakatlanish tezligini ko'paytishish
Yakuniy qismi (10 min.)	4. Orqa mushaklarini kuchini rivojlantirish gimnastika matlari va skameykalarda mashqlar kompleksi.	10	O'zini straxovka qilishni qo'llash Partnyorni straxovka qilish
	1. Skakalka ustidan sakrashlar. 2. Stretching.	3 5	Skakalkani qo'lda aylantirish, Tolchok faqat ovoq kafti bilan
	Saflanish. Uy vazifasi. YQT o'lchash.	2	Xatolarning va ularni paydo bo'lishi tahlili, ularni yoq qilish usullari. Uyda orqa mushaklarni kuchini rivojlantirish kompleksini qaytarish.

GLOSSARIY

Термин	Определение	Definition	Aniqlash
Атакующая откидка <i>Attack hit</i> Нужум қилувчи қайтарिश	Удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории.	Blow open and closed side of the shuttle rackets, located on the edge of the grid level and below, which then flies over high attacking trajectory.	To'r cheti va undan past darashada joylashgan va so'ng yuqori hujum qiluvshi traektoriya bo'yicha uchib ketadigan volanga raketkaning ochiq yoki yopiq tomoni bilan urish.
Бадминтон <i>Badminton</i> Badminton	Спортивная игра в волан, перебрасываемый ракетками через сетку от одного игрока к другому	Sport game shuttlecock kicking racket over the net from one player to another.	Raketkalar bilan bitta o'yinchidan ikkinchi o'yinchiga to'r tepasidan tashlab uriladigan volan bilan o'yin.
Блокирующий удар <i>Blocking hit</i> Blok qiluvchi zarba	Ответ на быстро летящий волан, как правило смеш, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зону площадки.	The answer to the shuttlecock flying fast, usually mixed media, is performed as a stand. The shuttle goes to the front area of the site to the grid or as a strong blow the shuttle goes to middle and back pad zone.	Tez uchib ketayotgan volanga javob, odatda smesh, taglik sifatida bojariladi. Volan to'riga maydonchanning old zonasiga yuboriladi yoki kushli zarba bilan volan maydonchanning o'rta va orqa zonasiga yuboriladi.
Высоко-атакующая подача <i>High- attacking supply</i> Yuqori hujum qiluvchi uzatish	Подается достаточно сильным ударом, так чтобы волан мог перелететь противника чуть выше его возможностей ударить по нему;	Served strong enough impact so that the shuttle could fly over enemy just above its capabilities to strike at him;	Etarlicha darazhada kuchli zarba bilan berbladi, bunda volan raqibning uni urish imkoniyatidan yuqoriroq uchib o'tishi kerak.
Высоко-атакующий удар <i>High-attack hit</i> Yuqori hujum qiluvchi zarba	Выполняется достаточно сильным ударом, так, чтобы волан мог перелететь к противнику чуть выше его возможностей ударить по нему	It is running a strong enough impact, so that the shuttle could fly to the enemy just above its capabilities to strike at him	Etarlicha darazhada kuchli zarba bilan bajariladi, bunda volan raqibning uni urish imkoniyatidan yuqoriroq uchib o'tishi kerak.
Высоко-далекая подача <i>High-distant supply</i> Yuqori uzoq uzatish	Подается сильным ударом через противника в задние левый или правый углы - площадки;	Served by a strong blow to the enemy's rear left or right corners - Site;	Kuchli zarba bilan raqib tepasidan maydonchanning orqa chap yoki o'ng burchaklariga oshiriladi.
Высоко-далекий удар	Применяется для удержания противника	It is used to keep the enemy on the back of the line and	Raqibni orqa chiziqda ushlab turish va o'yin sur'atini

High-distant kick Yuqori uzoq zarba	на задней линии и снижения темпа игры. Ударное движение должно быть очень энергичным и хлестким. При наиболее сложном ударе закрытой стороной ракетки слева у задней линии необходимо обратить внимание на резкое выпрямление локтя с одновременным скручиванием кисти вокруг предплечья	reduce the tempo of the game. Shock movement must be very energetic and biting. In the most difficult side of the racket hitting the closed left at the back of the line to draw attention to a sharp elbow extension while twisting the brush around the forearm	pasaytirish uchun qo'llaniladi. Zarba berish Xarakati juda keskin va kuchli bo'lishi kerak. Orqa liniyada chapdan raketkaning yopiq tomoni bilan yanada murakkab zarba berilganda, bilak atrofida panjalarni bir vaqtning o'zida qayirish orqali tirsakni keskin to'g'rilashga diqqat-e'tibor qaratilishi kerak.
Гейм-пойнт Game Point Geym-point	Это такой решающий момент в игровом счете, при котором в результате следующего за ним розыгрыша возможна победа одной из сторон в данной партии.	This is such a crucial moment in the game account, in which the result followed by a raffle can win one of the sides in this game.	Bu o'yin xisobidagi shunday xal qiluvchi paytki, undan keyingi erishilgan ochko natijasida tomonlardan mazkur partiyada g'olib kelishi mumkin.
Добивание finishing moves Xal qiluvchi zarba	Атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.	The attacker hit performed open or closed side of the shuttle rackets, located above the edge of the grid, which flies then on a downward trajectory.	To'r chekkasi darajasidan yuqoridagi volan bo'yicha raketkaning ochiq yoki yopiq tomoni bilan bajariladigan xujum qiluvchi zarba bo'lib, ushbu zarbadan so'ng volan pasayib boruvchi traektoriya bo'yicha uchadi.
Жеребьёвка The draw Qur'a tashlash	Перед началом матча проводится жеребьёвка. Сторона, выигравшая жребий, может выбрать а) подавать или принимать подачу, б) начинать игру на одной или другой стороне корта. Сторона, проигравшая жеребьёвку, после этого, делает оставшийся выбор.	Before the match the draw is held. The party that wins the toss may choose a) serve or to receive the service, b) start the game on one or other side of the court. Side losing the draw, then, makes the remaining choice.	O'yin boshlanishidan oldin Qur'a tashlanadi. Qur'a tashlashda yutib chiqqan tomon quyidagilardan birini tanlashi mumkin: a) badminton koptogi (volan)ni uzatosh yoki qabul qilb olish (qaytarish); b) o'yinni kort (maydoncha)ning u yohud bu tomonidan boshlash. Qur'a tashlashda yutkazib qo'ygan tomon, shundan so'ng, qolgan tanlshni amalga oshiradi.
Задняя зона Rear zone Orqa zona	Пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки.	The space between the planes parallel grid extending through the rear supply line and a back pad line.	Badminton koptogi (volan)ni uzatish orqa chizig'i va maydonchani orqa chizig'i orqali o'tadigan to'rga parallel maydonchalar o'rtasidagi bo'shlik.
Игрок	Любой человек,	Any person playing	Badminton o'ynayotgan xar

<i>Player O'yinchi</i>	играющий в бадминтон.	badminton.	qanday shahs.
<i>Короткая подача short supply Qisqa uzatish</i>	Подается низко над сеткой (3-5 см) к передней линии поля подачи;	Served low over the net (3-5 cm) to the front of the field supply line;	Uzatish maydoni old chizig'iga to'r ustidan past (3-5 sm) uzatiladi.
<i>Короткий удар A short strike Qisqa zarba</i>	Довольно трудный для исполнения, потому что требует очень тонкого мышечного чувства. Выполняется двумя способами: а) волан отбивается несильным, но резким ударом; б) ракетка подставляется под летящий волан или даже слегка подается назад. Выигрышны косые короткие удары у сетки, выполняемые по диагонали так, чтобы 2/3 траектории полета волана проходило по своей площадке, а затем он как бы переваливался на сторону противника. Помните, что чем раньше вы встречаете волан, тем меньше у противника времени подготовиться к ответному удару;	Quite difficult to execute because it requires a very thin muscle sense. In two ways: a) shuttlecock bounces gentle but sharp blow; b) is substituted by a flying racket shuttlecock or Lager slightly fed back. Winning slanting short strokes at the net, carried out on a diagonal so that 2/3 of the trajectory shuttle flight took place on the platform, and then he sort of waddled over to the enemy. Remember, the sooner you meet the shuttle, the less time the enemy to prepare for retaliation;	Ijro uchun etarlicha murakkab zarba, chunki juda nozik mushak sezgisini talab qiladi. Ikki usul bilan amalga oshiriladi: a) volan kuchsiz, biroq keskin zarba bilan qaytariladi; b) raketka uchib kelaotgan volan ostiga qo'yiladi yoki biroz orqa tomonga uzatiladi. Volan parvozining 3/2 traektoriyasi butun maydoncha bo'ylab o'tadigan, co'nhra esa u raqib tomonga go'yo yumalab tushadigan tarzda diagonal bo'yicha bajariladigan to'r oldidagi qiyalama qisqa zarbalar yutiqlik keltiradi. Yodda tuting, Siz volanni qanchalik oldinroq kutib olsangiz, raqibda javob zarbaga tayorlanish ucun vaqt shunchalik kamroq bo'ladi.
<i>Нападающий-смеш Forward-smesh Hujumchi-smesh</i>	Волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: смеш-удар определенной силы и скорости и полусмеш-удар со средней скоростью полета и силой.	Shuttlecock flies in a downward trajectory with high speed. This attack has two varieties: Mixed-blow a certain strength and speed and polusmesh-blow with an average speed of flight and power.	Волан yuqori tezlikda pasayib boruvchi traektoriya bo'yicha uchadi. Ushbu zarbaning ikkita turi mavjud: muayyan kuch va tezlikka ega smesh-zarba xamda o'rtacha parvoz tezligi va zarba kuchiga ega yarim smesh-zarba.
<i>Неперьевой волан. No feather shuttlecock Patsiz volan</i>	Натуральные перья заменяются имитатором из синтетического материала. Головка, размеры и вес волана должны отвечать требованиям.	Natural feathers are replaced by simulator made of synthetic material. Head sizes shuttlecock and weight to meet the requirements.	Tabiy patlar sintetik materialdan taqyorlangan imitator bilan almashtiriladi. Volan kallagi, o'lchamlari va og'orligi belgilangan talablarga javob berishi kerak.
<i>Нефронтальные удары</i>	Это удары по волану, пролетающему выше	It strikes the shuttle flying above the right and	Bu o'yinchining o'ng va chap tomonidan yuqori

<i>No front shocks</i> <i>Nofrontal zarbalar</i>	справа и слева от игрока.	left of the player.	uchib o'tadigan volan bo'yincha zarbalar.
<i>Одиночная игра</i> <i>Single player game</i> <i>Yakkata-yakka o'yin</i>	Матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга	The match in which two players compete against each other	Ikki o'yinchi bir-biriga qarshi musobaqalashadigan o'yin.
<i>Одиночная игра</i> <i>Single player game</i> <i>Yakkata-yakka o'yin</i>	Матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга	The match in which two players compete against each other	Ikki o'yinchi bir-biriga qarshi musobaqalashadigan o'yin.
<i>Откидка</i> <i>Hit</i> <i>Qaytarma zarba</i>	Удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траекторий	Blow open and closed side of the shuttle rackets, located on the edge of the grid level and below, which then flies at high trajectories	To'r chekkasi darajasida va undan pastroqdagi volan bo'yincha raketkaning ochiq yoki yopiq tomoni bilan bajariladigan zarba bo'lib, ushbu zarbadan so'ng volan yuqorilab boruvchi traektoriya bo'yincha uchadi.
<i>Под тактикой в бадминтоне</i> <i>By tactics in badminton</i> <i>Badminton taktikasi</i>	Следует понимать наиболее целесообразные действия, направленные на достижение победы над противником. Главная тактическая задача бадминтониста, независимо от техники выполняемых ударов, - направлять волан в те зоны на площадке противника, которые являются самыми сложными и трудными в приеме.	The main tactical task badminton, regardless of technology of the kicks - direct shuttlecock in those zones on the opponent's court, which are the most complex and difficult in the reception.	Badminton taktikasi deyilganda, raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan eng maqsadga muvofiq xarakteratlar tushulinishi kerak. Badmintonchining asosiy taktik vazivasi, bajariladigan zarbalar tehnikasidan qati'y nazar, volanni raqib maydonchasinig qabul qilish eng murakkab va qiyin bo'lgan zonasiga yuborishdan iborat.
<i>Парная игра</i> <i>Doubles</i> <i>Juftlik o'yini</i>	Матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны	The match in which two players compete on each side	Xar bir tomondan ikki nafardan o'yinchi musobaqalashadigan o'yin.
<i>Парная игра</i> <i>Doubles</i> <i>Juftlik o'yini</i>	Матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны	The match in which two players compete on each side	Xar bir tomondan ikki nafardan o'yinchi musobaqalashadigan o'yin.
<i>Перевод—косой вдоль сетки</i> <i>Translation along the oblique-grid</i> <i>To'r bo'ylab qiyalama o'tkazish</i>	Удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки	Beat performed open or closed side of the shuttle rackets, located on the edge of the grid level and below, where the shuttlecock flies along the net	To'r chekkasi darajasida va undan pastroqdagi volan bo'yincha raketkaning ochiq yoki yopiq tomoni bilan bajariladigan zarba bo'lib, ushbu zarbadan so'ng volan to'r bo'ylab uchadi.
<i>Передняя зона</i> <i>Front area</i>	Пространство между плоскостью сетки и плоскостью,	The space between the grid plane and the plane parallel to the grid through the front	Badminton koptogi (volan)ni uzatish old chizig'i to'rga parallel o'tadigan maydoncha

Old zona	проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи.	supply line.	va to'rt maydonchasi o'rtasidagi bo'shliq.
Перьевой волан feather shuttlecock Patli volan	Должен состоять из 16 перьев, закрепленных в головке. Перья должны быть одинаковой длины от 62 мм до 70мм, которая измеряется от кончика пера до верха головки. Концы перьев должны образовывать круг диаметром 58 - 68 мм.	Must be 16 feathers fixed in golovke. Perya must be the same length from 62 mm to 70 mm, measured from the tip of the pen to the top golovki. Kontsy feathers must form a circle of diameter 58 - 68 mm.	Kallakka maxkamlangan 16 ta patdan iborat bo'lishi kerak. Patlar 62 mm. dan 70 mm. gacha bir hil uzunlikka ega bo'lishi kerak, uzunlik pat uchidan kallak tepasigacha o'lchanadi. Patlar uchlari 58-68 mm deametrli doira xosil qilishi kerak.
Плоская подача Flat filing Yassi uzatish	Трудная для приема, подается в неработающее плечо противника в задний левый угол поля приема подачи.	Hard to receive, it is served in the non-working of the enemy shoulder to the rear left corner of the field receiving the filing.	Qabul qilish qiyin, raqibning ishlamayotgan elkasiga uzatish usuli maydonining orqa chap burchagiga uzatiladi.
Плоский удар Flat hit Yassi zarba	Это атакующий удар, ускоряющий темп игры. При этом ударе волан летит низко над сеткой с большой скоростью. Достигается это резким движением кисти и предплечья;	This is an attack hit, the accelerating pace of the game. This strike shuttlecock flies low over the net at high speed. This is achieved by rapid movement of the wrist and forearm;	Bu xujum zarbasi bo'lib, u o'yin sur'atini tezlashtiradi. Bu zarba vaqtida volan to'rt ustida pastdan katta tezlikda o'tadi. Bunga panja va tirsakning tezkor xarakati orqali erishiladi.
Подача Delivery Uzatish	Технический прием, при помощи которого волан вводится в игру.	The techniques by which the shuttle is put into play.	Tehnik usul, uning yordamida volan o'yinga kiritiladi.
Подающая сторона The supply side. Uzatuvchi taraf	Сторона, выполняющая подачу	The party responsible for filing	Uzatishni bajarayotgan taraf.
Половина (левая, правая) Half (left, right) Yarim (chap, o'ng)	Пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую (правую) боковую и центральную линии	The space between the planes perpendicular to the plane of the net, passing through the left (right) side and the center line	To'rt tekisligiga perpendikulyar bulgan, chap (o'ng) yon va markaziy chiziqlar orqali o'tuvchi tekisliklar o'rtasidagi oraliq.
Принимающая сторона The receiving party Qabul qiluvchi taraf	Сторона, отражающая подачу	Party, reflecting supply	Uzatishni qaytaruvchi taraf
Проводка волана Posting shuttle	Это расстояние, которое преодолевают	This distance, which is overcome with racket and	Bu raketka va volan birgalikda zarba vaqtida –

<i>Volanni o'tkazish</i>	вместе ракетка и волан при ударе — от момента касания воланом струнной поверхности головки ракетки до его отрыва от нее	shuttlecock on impact - from the moment of touching the surface of the head frill string racket to his separation from her	volan raketka boshchasi torli yuzasiga tegib undan ajralgunicha bosib o'tuvchi masofadir.
<i>Розыгрыш Drawing O'ynash</i>	Последовательность одного или более ударов, начинающихся с подачи до тех пор, пока волан не выйдет из игры	The sequence of one or more strokes starting with the service until the until the shuttle ceases to be in play	Bir yoki bir nechta zarbalar ketma-ketligi, ular uzatishdan boshlanib volan o'yindan cheqqunigacha davom etadi.
<i>Рукоятка Lever Dastak</i>	Часть ракетки, предназначенная для удерживания её игроком. Профессиональные ракетки для бадминтона выполняются из композитных материалов, основа которых — углеволокно.	Part of the racket intended to retain its player. Professional badminton rackets are made of composite materials, the basis of which - carbon fiber.	Raketkaning o'yinchi ushlashiga mo'ljalangan qismi. Badminton uchun kasbiy raketkalar kompozit materiallardan bajariladi, uralning asosi – uglerodtola.
<i>Сетка Net To'r</i>	Бадминтонную площадку пополам делит стандартная сетка шириной 760 мм, натянутая между двумя стойками. Верх сетки окаймлен белой лентой шириной 75 мм по обе стороны сетки. Эта лента должна быть свободно закреплена на тросе достаточного размера и прочности и находиться на одном уровне с верхом стоек. Между стойками и концами сетки не должно быть щелей. В случае необходимости сетка по бокам привязана к стойкам. Высота от пола до верхней кромки сетки: у стоек — 1550 мм, в центре — 1524 мм. Размер ее ячеек — от 15 до 20 мм. Сетка, как правило, темного цвета, на таком фоне хорошо виден светлый волан.	Badminton court divides in half the standard mesh width of 760 mm, stretched between two posts. Top grid bordered by a white ribbon width of 75 mm on both sides of the grid. This tape should be freely mounted on a cable of sufficient size and strength and be flush with the top of the racks. Between racks and mesh ends should not be gaps. If necessary, the sides mesh attached to the struts. The height from the floor to the top edge of the grid: from racks - 1550 mm, in the center - 1524 mm. The size of its cells - from 15 to 20 mm. The grid is usually dark in color, against this background is clearly visible bright shuttlecock.	Badminton madonchasini eni 760 mm bo'lgan va ikkita ustanga tortilgan standart to'r teng ikkiga bo'ladi. To'ring yuqorisiga uning ikkala tomonidan eni 75 mm bo'lgan oq tasmadan jiyak qilingan. Bu tasma etarli o'lchamli va mustaxkam trosga ustunlar tepa qismi bilan bir hil satxda erkin xolatda maxkamlanishi lozim. Ustanlar va to'r chekkasi orasida bo'sh oraliqlar qolmasligi kerak. Zarur hollarda to'r ustunlarga bog'lab qo'yiladi. Poldan to'ring tepa qismigacha masofa: ustunlar yonida – 1550 mm, markazda – 1524 mm. To'r parda qismlari o'lchovi – 15 mm dan 20 mm gacha. To'r odatda qora rangli bo'ladi, shunda och rangli volan yahshi ko'rinadi.

<p>Смена сторон <i>Changing sides</i> Taraflar smenasi</p>	<p>Игроки должны поменяться сторонами: 1. по окончании первого гейма; 2. перед началом третьего гейма (если он нужен) 3. в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков</p>	<p>Players shall change ends: 1. at the end of the first game; 2. before the start of the third game (if you need it) 3. in the third game when a side scores 11 points</p>	<p>O'yinchilar tomonlarini quyidagi vaqtda almashishlari lozim: 1. birinchi geym tugashi bilan; 2. uchinchi geym boshlanishidan avval (agar u zarur bo'lsa); 3. uchinchi geymda, bir taraf 11 ochko olgan vaqtda</p>
<p>Смеш <i>Smesh</i> Omuhta</p>	<p>Основной атакующий удар. Выполняется так, что волан летит сверху вниз с очень большой скоростью. В классическом исполнении перед ударом надо прогнуться назад, а затем выпрямиться, последовательно включая в удар ноги, туловище, руки, и закончить движение резким выпрямлением кисти с последующим сгибанием ее относительно предплечья.</p>	<p>The main attack hit. It is performed such that the shuttle flies from top to bottom with a very high speed. In the classic version before impact it is necessary to bend back and then straighten up, consistently including kick legs, torso, arms, and complete movement of a sharp straightening brush, followed by folding it relative to the forearm.</p>	<p>Asosiy xujum zarbasi. U shunday bojariladiki, volan yuqoridan pastga katta tezlikda uchadi. Klassik bajarishda zarbadan oldin orqaga tashlash, keyin tiklanish, bunda zarbaga oyoqlar, gavda va qullar ketma-ket qushiladi, xarakatni panjani tezkor to'g'rilab uni keyinchalik tirsakka nisbatan bukish lozim.</p>
<p>Средняя зона <i>The middle zone</i> O'rta zona</p>	<p>Пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи.</p>	<p>The space between the planes parallel grid extending through the front and rear supply lines.</p>	<p>To'rga parallel bo'lgan, uzatish chizig'ining oldi va orqasidan o'tuvchi tekisliklar o'rtasidagi oraliq.</p>
<p>Срезка <i>Cutting of</i> Kesma</p>	<p>Атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны.</p>	<p>An attack hit the top in the front area of the site. The blow on the head side is made with the shuttle outer or inner side.</p>	<p>Maydonchanning oldongi zonasiga yuqoridan xujumkor zarba. Zarba volan boshchasi tashqi yoki ichki qismi yon tomonidan beriladi</p>
<p>Струны <i>Strings</i> Torlar</p>	<p>Бадминтонные струны имеют толщину от 0,66 до 0,85 мм. Чем тоньше струна, тем она более чувствительна и тем лучше ею играть. Но одновременно чем тоньше струна, тем быстрее она рвется. Отсюда следует: если вы хотите играть более чувствительными струнами, вам придется чаще натягивать</p>	<p>Badminton strings have a thickness of from 0.66 to 0.85 mm. The thinner the string, so it is more sensitive and better to play it. But while the thinner the string, the faster it breaks. It follows that if you want to play more sensitive strings, you have to pull the most</p>	<p>Badminton torlari 0,66 mm dan 0,85 mm yo'g'onlikda bo'ladi. Tor qancha nozik bo'lsa, u shuncha sezgir va unda o'ynash oson bo'ladi. Shu bilan birga, tor qancha nozik bo'lsa, u shuncha uziluvchan bo'ladi. Bundan hulosa: agar siz sezgir torlar bilan o'ynamoqchi bo'lsangiz, unda ularni tez-tez taranglab turish kerak.</p>

Счёт Score Xisob	Матч должен состоять, максимум, из трех геймов. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко. При счете «20-20» сторона, которая первая набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм. При счете «29-29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм.	The match shall consist of a maximum of three games. Game winning side first scores 21 points. With the score "20-20" side which first scores 2 points wins the game. With the score "29-29" party, which won the 30-th point, wins the game.	Match ko'pi bilan uchta geymdan iborat bo'ladi. Birinchi bo'lib 21 ta ochko olgan taraf geymni yutadi. Xisob "20-20" bo'lsa, birinchi bo'lib ikki ochko farkqa erishgan taraf geymni yutadi. Xisob "29-29" bo'lsa, birinchi bo'lib 30-ochkoni olgan taraf geymni yutadi.
Удар Hit Zarba	Направленное к волану движение ракетки	Directed to the movement racket shuttlecock	Raketkaning volanga yo'naltirilgan xarakati.
Удары в «противоход» Attempts to "protivohod" "Yurishga qarshi" zarbalar	Направление волана в сторону. противоположную движению соперника.	The direction of the shuttle to the side. opposite the movement of an opponent.	Volanni raqib xarakatining teskari tomoniga yo'naltirish
Удары сбоку Sidestroke Yonda zarbalar	Когда рука с ракеткой находится сбоку в положении, близком к горизонтальному	When the racket hand is the side in a position close to horizontal	Bunda raketka ushlagan qo'l yon tomondan gorizantal xolatga yaqin bo'ladi
Удары сверху Blows top Yuqoridan zarbalar	Это удары, при которых рука с ракеткой вытянута вверх	It strikes, in which the arm with the racket extended up	Bunda raketka ushlagan qo'l yuqoriga ko'tarilgan bo'ladi
Удары снизу Undercut Pastdan zarbalar	Когда рука с ракеткой опущена вниз.	When the hand with the racket is down.	Bunda raketka ushlagan qo'l pastga tushirilgan bo'ladi
Укороченный удар Shorter blow Qisqartirilgan zarba	Это обманный удар (аналог короткого, но с более длинной траекторией), один из самых сложных, тонких в бадминтоне. Важно при его выполнении в момент удара чуть расслабить кисть;	This deceptive punch (analogue short, but with a longer path), one of the most complex, subtle in badminton. It is important when it is running at the moment of impact to relax a little brush;	Bu aldovchi zarba dir (qisqa zarbaga o'hshash, biroq uzunroq traektoriya bilan), bu badmintondagi zarba eng murakkab, nozik zarbalardandir. Uni bajarish vaqtida panjani biroz bo'sh qo'yish muximdir.
Фронтальные удары Front shocks Peshona zarbalar	Это удары в плоскость тела игрока.	It blows in the plane of the body of the player.	Bu o'yinchi gavdasi tekisligi bo'ylab zarbalardir.