



HAYOT DAVOMIDA TA'LIM OLISH: YANGI PARADIGMALAR VA KUTILADIGAN NATIJALAR

FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

M.Maxammadiyev

*Samarqand davlat universiteti
Sport faoliyati va san'ati fakulteti
II bosqich doktoranti*

BADMINTON SPORT TURIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Annotatsiya: *Ushbu maqolada badminton sport turida badmintonchilarning psixologik tayyorgarlik, ruhiy holati haqida so'z boradi. Maydonchada qanday qilib mulohaza bilan harakatlanish mumkinligi, qachon diqqatni bir joyga jamlash, qachon esa sal yengil tin olish va o'zini bo'sh qo'yish kerakligi yoritilgan. Raqibga, hakamlarning xatolariga, maydonchani yomon yoritilganligiga, volanning sifatsizligiga, o'zining muvaffaqiyatsiz o'yiniga qanday munosabatda bo'lish kerakligi tushuntirilgan.*

Kalit so'z va tushunchalar: *badminton, harakatlar, psixologik holat, ruhiy holat, his-tuyg'u, ruhiy barqarorlik.*

Boshqa har qanday sport turi singari badminton ham o'yinchiga yuqori darajadagi hissiy va ruhiy bosim o'tkazadi. Shu bois, nafaqat jismoniy, balki ruhiy-hissiy yuklamani ham to'g'ri taqsimlash ko'p jihatdan samarali o'yin ko'rsatishga ta'sir ko'rsatadi. Qolaversa, ruhiy barqarorlik - zamonaviy badmintonning asosi hisoblanadi.

Maydonchada qanday qilib mulohaza bilan harakatlanish mumkin? Qachon diqqatni bir joyga jamlash, qachon esa sal yengil tin olish va o'zini bo'sh qo'yish kerak bo'ladi? Raqibga, hakamlarning xatolariga, maydonchani yomon yoritilganligiga, volanning sifatsizligiga, o'zining muvaffaqiyatsiz o'yiniga qanday munosabatda bo'lish kerak? Bular - juda muhim va qiziq savollar. Ularning



javoblari esa undanda qiziqroq. O'yinchining maydonchada ruhiy jihatdan o'zini g'alabaga chog'lab harakat qilishining asosini diqqatni jamlash tashkil etadi. Aynan diqqatning jamlanganligi hamma narsani o'z vaqtida bajarish imkonini beradi, ya'ni: volanning uchib kelayotganini ko'rish, unga yaqinlashish, qo'lni kerish va zarba berish. Ammo insonning ruhiy o'ziga xosligi uzoq vaqt diqqatni bir joyga jamlab turish imkonini bermaydi. Maktab, kollej va oliy o'quv yurtlarida dars mashg'ulotlari davomiyligi odatda 45 daqiqadan oshmaydi. Ammo bu ham juda ko'p. Olimlarning isbotlashlaricha, inson atigi bir necha daqiqa, ayrimlar hatto bir necha soniyagina diqqatini bir joyga jamlab turishi mumkin ekan. Sportda aynan diqqatning jamlanganligi o'yindagi o'ziga ishonch va yutuqlarning bosh omili ekani isbot talab qilmaydigan haqiqatdir. Shu bois, o'yin paytida sportchining diqqatni jamlash bilan bog'liq imkoniyatlarini aniqlash va ro'yobga chiqarish juda muhim vazifalardan biridir. Diqqatni jamlashni mashq qilish juda qiyin jarayon, ammo sportda yuqori natijalarga erishishni niyat qilganlar uchun u nihoyatda zarur.

Shuningdek, mutaxassislar xotirjam o'ynashni maslahat berishadi. Ko'pchilik sportchilar berilib ketadigan ortiqcha shiddat o'yinni to'g'ri tashkil qilishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jahl bilan o'ynash, ayrimlar o'ylaganidek g'alaba qozonishga emas, aksariyat hollarda ruhiy tushkunlikka va mag'lubiyatga sabab bo'ladi. Afsuski, ba'zi bir sportchilar jahl va dadillikni bir-biri bilan adashtirib yuborishadi va o'z g'alabalariga aynan jahl bilan o'ynaganliklari sabab bo'lganini aytib o'tishadi. Ammo jahl chiqsa, aql ketadi, keraksiz bosim yuzaga keladi, xatolarga yo'l qo'yiladi.

Raqibingizga yakson qilib tashlash kerak bo'lgan dushman sifatida qaramang. Chiroyli va yaxshi o'yin uchun undan minnatdor bo'lishga harakat qiling. Bu xislat esa sizning kamolotingizga xizmat qiladi. Ayrim murabbiylar o'z shogirdlariga bir qator xiylalarni o'rgatishadi. Bundan maqsad esa: o'yin paytida raqibni asabiylashishga majbur etish; unga yashirin bosim o'tkazish; uning xotirjam o'ynashiga yo'l bermaslik, asossiz xatolarga yo'l qo'yishga majbur qilish. Masalan, o'yin paytida ayrim sportchilar shu maqsadda tanaffuslar paytida volanni raqibga noqulay tarzda tashlab berib, uni maydoncha bo'ylab ortiqcha harakatlar qilishga, volanni yerdan olish uchun egilishga majbur etadi; har safar volanning to'g'ri oshirilganligiga shubha bildiradi; go'yoki poyafzalining ipini bog'lab olish uchun o'yinni tez-tez to'xtatadi; xuddiki jahl ustida qo'lidagi raketkani polga uradi va hokazo. Bunday holat ko'proq hakamsiz o'tkaziladigan o'yinlarda kuzatiladi. G'alabaga bo'lgan ishtiyoq o'yindan zavq olishga to'sqinlik qilmasligi kerak.

Shuni yodda tutingki, sport odob-axloqi qoidalariga rioya etish, raqib, hakamlar va tomoshabinlarga hurmat bilan munosabatda bo'lish, badminton qoidalariga ko'ra, sportchining majburiyati hisoblanadi. Qoidalarda mazkur masalalar aniq-tiniq belgilab qo'yilgan bo'limlar mavjud.

O'z harakatlari, masalan, baqirish va imo-ishoralari bilan raqibni ataylab chalg'itmaslik kerak.

To'r ustida turgan volanga zarba bermoqchi bo'lgan raqibga raketka yoki tana bilan to'sgan holda xalaqit bermaslik zarur.

Minoradagi hakamning ruxsatisiz maydonchadagi sportchi o'yin paytida



maydonchani tark etishga haqli emas; mazkur qoidalarda belgilab qo'yilgan tanaffuslar bundan mustasno.

O'yinchiga quyidagilar taqiqlanadi:

- ataylab o'yinni cho'zish yoki to'xtatib turish;
- tezligi va uchish trayektoriyasini o'zgartirish maqsadida volanning shaklini ataylab o'zgartirish;
- o'zini nomunosib tutish;
- sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar qilish.

Sportchiga xos boimagan har qanday xatti-harakatlar va ularga nisbatan ko'rilgan choralar to'g'risida darhol Bosh hakamga xabar berilishi kerak.

Agar minoradagi hakam o'yinchiga qoidabuzarligi uchun ogohlantirish bermoqchi bo'lsa, unga: "Yonimga keling" deydi, keyin esa sariq kartochka tutgan o'ng qo'ini boshi uzra baland ko'tarib, sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlari uchun ogohlantiradi.

Agar ogohlantirish olgan sportchi qaytadan jazolanayotgan bo'lsa, minoradagi hakam o'yinchiga "Yonimga keling" deydi, keyin esa qizil kartochka tutgan o'ng qo'lini boshi uzra baland ko'tarib, sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlari uchun ogohlantirish beradi. Shu bilan bir vaqtda uning raqibiga achko yoziladi.

Partiyalar orasida sodir etilgan sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar ham xuddi o'yin paytidagi kabi jazolanadi. Minoradagi hakam o'yinni davom ettirishdan oldin ana shu jazoni e'lon qiladi. Shunday qilib, partiya 1:0 hisobi bilan boshlanishi mumkin, partiya o'rtasidagi tanaffusdan keyin esa o'yin (aytaylik, 11:8 hisobida tanaffusga chiqilgan bo'lsa) 12:8 yoki 9:11 hisobi bilan davom etishi mumkin.

Agar minoradagi hakam jiddiy xato yoki takroran sodir etilgan qoidabuzarlik uchun bungacha ogohlantirilgan o'yinchini yana jazolamoqchi bo'lsa, yoxud o'yinchi tanaffus tugaguncha maydonchaga qaytmagan bo'lsa, minoradagi hakam qoidabuzarga murojaat etib "Yonimga keling" deydi, keyin esa qizil kartochka tutgan o'ng qo'lini boshi uzra baland ko'tarib, sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlari uchun ogohlantirish beradi va Bosh hakamni yoniga chaqiradi. Agar Bosh hakam qoidabuzarga mag'lubiyat yozish kerak, degan xulosaga kelsa, minoradagi hakamga qora kartochkani uzatadi. Minoradagi hakam qoidabuzarga murojaat etib "Yonimga keling" deydi, keyin esa qora kartochka tutgan o'ng qo'lini boshi uzra baland ko'tarib, sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlari uchun mag'lubiyat yozilganini e'lon qiladi.

Juftlik bahslarida tanbeh va birinchi ogohlantirish berilganda bayonnomaga jazolash alohida qayd etiladi. Juftlikdagi qaysi o'yinchi ogohlantirilishidan qayt'i nazar, ikkinchi ogohlantirish juftlikka tizimli qoidabuzarlik sifatida beriladi va ularga qizil kartochka ko'rsatilib, Bosh hakamga murojaat etiladi.

Tajribalaming ko'rsatishicha, maydonchadagi har qanday sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar va munozaralar barcha ishtirokchilarning o'yin sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatar ekan.

O'yindagi asosiy ruhiy-hissiy holat uchta omilga tayanishi kerak, bular:



xotirjamlik, diqqatni bir joyga jamlash, o‘ziga ishonch. Yana bir qadrlanadigan xususiyat - hisob qandayligidan qat’i nazar, sportchi o‘yinni oxirigacha davom ettirishi kerak. Badminton tarixida mag‘lubiyati go‘yoki aniq bo‘lib turgan sportchilar iroda va qat’iyat tufayli g‘alaba qozonib ketgan holatlar ko‘p bo‘lgan. Volan o‘yinda ekan, har narsa bo‘lishi mumkinligini doimo yodda tuting.

Shu bilan birga, o‘zining sportchiga xos bo‘lmagan xatti- harakatlari bilan raqibga ataylab bosim o‘tkazmagan holda, uning ruhiy-hissiy jihatdan o‘z tomonlaridan o‘yin paytida ustalik bilan foydalanish noto‘g‘ri hisoblanmaydi. Masalan, raqibingiz chap qo‘l tomoniga yo‘naltirilgan zarbalardan qo‘rqishini sezib qolsan- giz, imkon qadar ana shu tomonga o‘ynashga harakat qiling. Mabodo, juftlik va mikst uchrashuvlarida raqiblarinigiz maydonchadagi joylashuv borasida tez-tez bahslashib qolishsa, volanni aynan ana shu bahsli hududlarga yo‘naltirishga intiling.

O‘zingiz uchun noqulay vaziyatlarda ham yutuq va g‘alabaga intilish uchun sabab izlang. O‘quv-mashg‘ulot va musobaqaoldi jarayonlarida quyidagi chizmalarda aks ettirilgan psixologik sifatlar va musobaqaoldi holatlariga doir tasniflardan foydalanish o‘ta muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. A.A.Pulatov, O.M.Savatyugin, Sh.Sh.Isroilov. Badminton nazariyasi va uslubiyati. T.: 2017.
2. Abidov S.A. Tennis yosh tanlamaydi. -T.: “Sharq”, 2001, 64-b.
3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // ОАО «Первая образцовая типография», «Ульяновский дом печати», 2012, 342 с.
4. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. //Теория и практика. Част I. Начальная подготовка. -М.: ООО “Гражданский альянс” 2012, 342с.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры. «Физкультура и спорт». —М., 1989, 157с.
6. Саламов Р.С. Спорт машгулотларини назарий асослари. -Т.: УзДЖТИ, 2005, 238 б.