



BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINI JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASIGA QARAB BADMINTON O‘YINI TEXNIKASINI O‘ZLASHTIRISH XUSUSIYATLARI

Gimazutdinov R.G.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

“Maktabgacha ta’lim” fakulteti “Bolalar sporti” kafedrasida o‘qituvchisi.

Tayanch so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, shaxs, badminton, vosita, jismoniy faollik, qoida, aqliy qobiliyat, millat salomatligi, ko‘rsatkich, jismoniy funktsiya.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, человек, бадминтон, средства, двигательная активность, правило, умственная работоспособность, здоровье нации, показатель, двигательная функция.

Key words: physical education, sport, person, badminton, means, motor activity, rule, mental performance, health of the nation, indicator, motor function.

Har bir davlat o‘z kelajak avlodini sog‘lom, mehnatga layoqatli, Vatanni himoya qila olishga qodir, jamiyatning faol a‘zosi bo‘lishini ko‘zda tutadi. Ma’lumki, insonlar o‘z imkoniyatidan kelib chiqib, muayyan faoliyat bilan shug‘ullanadi. Jismoniy tarbiya hamma uchun foydali va qiziqarli bo‘lishi kerak.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari bilan badminton o‘yini texnikasini va qoidalarini o‘rganish jarayonida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yoki murabbiy bajariladigan harakatlarning mutanosibliigi, bolalarning yosh va individual xususiyatlarini inobatga olishi zarur.

Antropometrik ko‘rsatkichlar va o‘pkaning tiriklik sig‘imiga ko‘ra, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari o‘g‘il va qiz bolalarida statistik jihatdan sezilarli farqlar mavjud emas, bu esa sinflarni jins bo‘yicha farqlanmasdan tashkiliy va uslubiy jihatdan qurish imkonini beradi. Bolalarning tana massasi va tana massasi indeksi ko‘rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan bir xil darajada aniq statistik korrelyatsiyaga ega. Bu jismoniy va hissiy intensivlikning oshishi bilan ajralib turadigan sport turlaridan foydalanishga asoslangan usullar yordamida tana massasini tuzatish imkoniyatini nazarda tutadi.



Boshlang'ich sinf o'quvchilari kattalarga taqlid qilishni yaxshi ko'radilar, shuning uchun namoyish va imitatsiya harakatlari tog'ri ko'rsatilishi kerak. Og'zaki tushuntirishni soda va tassavurni paydo qila oladigan ixcham tarzda tuzilishi kerak. Bolalar monoton ishlardan tezda charchashadi, shuning uchun darslarning tuzilishini va mazmunini ba'zida o'zgartirish kerak. Yuqori samaradorlikni ta'minlash uchun mashqlar orasidagi tanaffuslar tez-tez, lekin qisqa bo'lishi kerak, chunki uzoq dam olish mashqlarga qiziqishni kamaytiradi va mashg'ulot natijalariga salbiy ta'sir qiladi va bu yoshdagi bolalar organizmi tezda qayta tiklanishini inobatga olish kerak.

Badmintonda ishlatadigan harakatlar elementar bo'lib, ular yugurish, uloqtirish, sakrash kabi mashqlarga asoslanadi. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy rivojlantirish omili, balki bolalarning aqliy zo'riqishlarini ham bartaraf etuvchi faol dam olish vositasi deyish mumkin.

Badminton sporti o'quvchi shaxsini har tomonlama rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi, ayniqsa jismoniy sifatlarni mustahkamlaydi, harakat ko'nikmalarini kengaytiradi, irodaviy hissiy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Eng muhimi, o'zining sog'lig'i uchun qayg'urishni o'rgatadi, rivojlantiradi, intellektual qobiliyatni ham rivojlantiradi.

Boshlang'ich sinf davri badminton bilan shug'ullanishni boshlash uchun eng maqbul yosh hisoblanadi, chunki bu davr sport turlarida muhim bo'lgan asosiy jismoniy fazilatlar rivojlanish uchun yangi harakatlar tez o'zlashtiriladi. Bu yoshda maxsus mahoratining asosi shakllanadi, texnik tayyorgarlik poydevori qo'yiladi.

Kichik maktab yoshi organizmning intensiv o'sishi va rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Orqa miyadagi harakatchanlik, muskullarning eguluvchanligi murabbiyga o'zlashtirishning barcha bosqichlarida badmintonda talab qilinadigan moslashuvchanlikni maqsadli shakllantirish lozimligini taqozo etadi. Kuch, harakatchanlik, asabiy jarayonlardagi bosiqlik, vazminlik bu yoshda sezilarli darajada rivojlanadi. Bu yoshda shaxs sifatida o'ziga bo'lgan qiziqish rivojlana boshlaydi, o'z harakatlarini, qobiliyatlarini baholashga ehtiyoj paydo bo'ladi va birlamchi fikrlash qobiliyatlari shakllanadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini baholash asosida mashg'ulot tartibini o'zgartirish yoki takomillashtirishning samarali yo'llarini aniqlashi maqsadga muvofiq.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarning badminton sportiga jalb etganda ularning qiziqishi, imkoniyatlarini inobatga olgan holda "Badminton" to'garagini tashkil etishi lozim. To'garak jarayonida yuqorida keltirilgan omillarga tayanishi mashg'ulotni sifatli tashkil etishni ta'minlaydi. Badminton

to‘garagidagi mashg‘ulotlar shunday olib borilishi kerakki, unda bolaning jismoniy, aqliy, irodaviy salohiyatining uyg‘un rivojlanishini ta‘minlaydigan va shu bilan birga optimal yuk darajasini tashkil etilishini ta‘minlashi kerak. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari kattalarga qaraganda atrof-muhit omillariga haddan tashqari qiziquvchan, nisbatan sezgir bo‘lib, jismoniy ortiqcha yuklamalar ularga ta‘sir ko‘rsatadi.

Mashg‘ulot jarayonida yosh sportchilarga individual yondashish talab qilinadi, ularning jismoniy rivojlanishi, jinsi va tayyorgarligini hisobga olgan holda mashqlarni tanlash zarur. Murakkab mashqlarni nisbatan sodda, qiziqarli va rang-barang, ammo muhim mashqlar bilan uyg‘unlashtirish kerak.

Badminton “raketka bilan shaxmat” deb nomlanishi ajablanarli emas. Gap shundaki, raketka nafaqat urishi, balki raqibning harakatlarini bashorat qilishi, unga raketka bilan zarba bera olmaydigan shunday parvoz trayektoriyasi haqida ham o‘ylashni taqozo etadi. Badminton o‘yini juda ko‘p afzalliklarga ega. Shulardan biri ota-onalar uchun qimmatbaho sport asbob-uskunalarini xarid qilish talab etilmaydi, oddiy foydali tomonlari shundaki, badminton o‘ynash uchun faqat bir juft raketka va 2- 3 dona volan va qulay sport kiyimi bo‘lsa kifoya.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari badminton o‘yiniga qiziqtirishning asosiy pedagogik jihatlari mavjud bo‘lib, ular quyidagilarni tashkil qiladi:

- kichik yoshdagi o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi uchun ajoyib vositadir. O‘yin maydonchasidagi turli harakatlar bola tanasining jismoniy holatini yaxshilashga yordam beradi;
- badminton sport turi xarakterni shakllantiradi. Har safar ushbu o‘yinni o‘ynab, bola tengdoshlari bilan raqobatlashadi, g‘alaba qozonishni va yutqazishni o‘rganadi;
- bola mag‘lubiyatlardan xulosa chiqarishni, asosiy natijaga erishish muvaffaqiyatli o‘yinchi bo‘lish uchun o‘yinni puxta o‘rganadi;
- badminton o‘yini muntazam o‘ynash ko‘rish qobiliyatini yaxshilaydi.

Doimiy ravishda kompyuter va telefon ekrani oldida vaqt o‘tkazadigan bolalar uchun ushbu sport turi ayniqsa samarali faoliyat sanaladi. Mashg‘ulotlarda bola doimo o‘z nigohini uzoqdagi obyektдан (raqib tomonidagi volanga) yaqin obyektga (volanga raketka bilan zarba) o‘zgartiradi.

Shuningdek, badminton o‘yini boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida dunyo-qarashni kengaytiradi. O‘yin davomida psixik jarayonlar (diqqat, sezgi, tasavvur, irodaviy sifatlar, tafakkur, idrok) rivojlanadi.

Bolalar sport bilan shug‘ullanishning boshidanoq doimo tasodifga, ilhomga, katta jismoniy kuchga tayanib bo‘lmasligini tushunishi kerak, chunki ular



yuqori texnik tayyorgarlikning oʻrnini bosa olmaydi va badmintondagi tavakkal oʻyin kamdan-kam hollarda muvaffaqiyatga olib keladi.

Harakatning namoyon boʻlishi va yangi mashqning tasavvur orqali bajarilishi jismoniy va psixik jarayonlarning oʻzaro bogʻliqligi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya oʻqituvchisi boshlangʻich sinf oʻquvchilariga badminton oʻyini harakatlarini toʻgʻri bajarishga yoʻnaltirishi lozim. Asta-sekin oʻquvchilar ularning bir nechtasini oʻzlashtirib, barcha texnik usullarni egallab oladi. Muhimi shundaki agar miya harakatning maʼnosini tushunsa, nafaqat jismoniy fazilatlar, balki diqqatni jamlash ham oʻrgatiladi. Mashq qanchalik qiyin boʻlsa, oʻrganish jarayonining boshida uni amalga oshirishni soddalashtirish va yengillashtirish talab qilinadi. Koʻpgina hollarda badminton bilan shugʻullanishga ishtiyoqi bor bolalar 5-6 mashgʻulotda turli mashqlarni bajarishni oʻzlashtiradilar, yaʼni ular boshlangʻich mahoratga ega boʻlishadi. Harakat koʻnikmasi mustahkamlik, ongillik, harakatchanlik va variativlik bilan tavsiflanadi. Shunga qaramay, texnikani amaliy oʻzlashtirish uchun asosiy narsa oʻrganilgan mashqni koʻp marotaba takrorlash usulidir. Harakatlarni oʻzlashtirish oʻquvchilarni jismoniy va ruhiy tayyorgarligi darajasiga bogʻliq. Badminton oʻynashni endi boshlayotgan bolalarda chidamlilik fazilati sustroq boʻladi, shuning uchun ular uzoq vaqt davomida mashq qilishni istamaydi. Maqsadli texnik harakatlarni bajarish orqali oʻquvchilarda koʻnikmalar mustahkamlanadi. Raketka bilan zarbalarni (imitasiya) taqlid qilish kuniga 2-3 marta, shu jumladan uy vazifasi sifatida – mustaqil ravishda amalga oshirilishi kerak. Harakat yuklamasi kam boʻlgan mashgʻulotlar uzoq davom etadigan mashgʻulotlarga qaraganda texnikani yaxshilash va barqarorlashtirishda samarali boʻladi. Badminton sporti mashgʻuloti ruhiy charchoqni oldini oladi. Mustaqil mashq qilish uchun kuniga 2-3 marta bir necha daqiqa kifoya qiladi. Har bir oʻrgangan harakat koʻnikmasini takomillashtirish uchun takrorlash talab etiladi va mahoratning oʻsishi bilan ularning soni va tezligi bir necha martaga keskin oshadi.

Badminton sporti bilan shugʻullanish orqali boshlangʻich sinf oʻquvchilarida ortiqcha vazn bartaraf etiladi, harakatlar reaksiyasi yaxshilanadi, koʻz muskullari mustahkamlanadi, tana kislorodga toʻyinadi, nafas mashqlari amalga oshadi, buyrak kasalligi, yuqumli va davriy kasallikarni yengishda yordam beradi.

Fikrimizcha, boshlangʻich sinflarning oʻquv rejasiga badminton sportini kiritilishi uzviylikni taʼminlashga ham zanjir boʻladi. Shu boisdan ham boshlangʻich sinfdanoq ushbu sport turiga qiziqtirish muhim ekanligi oʻz tasdigʻini koʻrsatadi. Chunki, badminton sport turi yuqorida taʼkidlaganimizdek, olimpiada sport turlaridan biri sifatida tan olingan.



Adabiyotlar:

1. Григорян Э. А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста пола и занятий спортом / Э. А. Григорян. - Киев : Рад. шк., 2006. - 123 с.
2. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы: учебник / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. -190 с.
3. Pulatov. A.A., Savatyugin O.M., Isroilov Sh. Sh. Badminton nazariyasi va uslubiyoti. (O'quv qo'llanma). – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017. – 298 b.
4. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. – М.: Первая Образцовая типография, 2012. – 344 с.
5. Savatyugin O.M., G'anieva M.Y., Suleymanova S.F. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Badminton). O'quv qo'llanma. – Toshkent, 2017.-259 b.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada, boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy va fiziologik tomondan rivojlantirishda badminton o'yinining ahamiyati haqida so'z yuritilgan.

РЕЗЮМЕ

В статье обсуждено значение занятий бадминтоном в физическом и физиологическом развитии учащихся в начальных классах.

SUMMARY

The importance of badminton lessons in the physical and physiological development of students in the primary grades is discussed.