



HLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIGA BADMINTON O‘YNI TEXNIKALARINI O‘RGATISH METODIKASI

Gimazutdinov R.G.

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti
“Bolalar sporti” kafedrasida katta o‘qituvchisi*

Tayanch so‘zlar: badminton, boshlang‘ich sinf, o‘quvchi, raketka, mashg‘ulot, o‘qituvchi, murabbiy, texnika, jismoniy rivojlanish.

Ключевые слова: бадминтон, начальный класс, ученик, ракетка, занятия, учитель, тренер, техника, физическое развитие.

Key words: badminton, elementary school, student, racket, lessons, teacher, coach, technique, physical development.

Резюме:

Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga badminton o‘yni texnikasini o‘rgatish usullari, bosqichlari va tamoillari to‘g‘risida so‘z boradi.

Резюме:

В данной статье рассматриваются методы, этапы и принципы обучения техники игры бадминтона учащихся младших классов.

Summary:

This article examines the methods, stages and principles of teaching badminton techniques to primary school students.

Bugungi kunda badminton ko‘pchilikka 1992 yildan beri Olimpiya o‘yinlari tizimining bir qismi bo‘lgan maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab qiladigan ajoyib va nafis sport o‘yini sifatida tanilgan. Ammo shuni ta’kidlash kerakki, badmintonda o‘ziga xos tibbiy yo‘nalish paydo bo‘lgan, chunki raketka va volan bilan o‘ynash sog‘lomlashtirish maqsadlarda qo‘llaniladi.

Raketka va volan bilan o‘yinlar suyak va bo‘g‘imlarni mustahkamlaydi, qo‘llarning mayda mushaklarini mashq qildiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, o‘pkaning tiriklik sig‘imini oshiradi, ko‘z mushaklaririni mahsq qildiradi, epchillik, tezlikni rivojlantiradi, chidamlilik, qat’iyatlilik, iroda va xarakterni tarbiyalaydi.

Ushbu o'yinning afzalligi shundaki, jismoniy yuklamani asta-sekin minimal darajadan yuqori darajagacha oshirish juda oson. Badminton o'yini murakkab va og'ir emas, o'yin faqat quvonch va zavq keltiradi [7].

Kichik maktab yoshidagi bolalarda badminton o'ynash texnikasini o'zlashtirish mashg'ulotlarning birinchi besh yilidagi butun mashg'ulot jarayonining asosidir.

Shu sababli, o'qituvchi yoki murabbiy asosiy e'tiborni o'yin texnikasi asoslarini o'zlashtirish va uni takomillashtirishga qaratishi kerak, shundan so'ng faqat bolaning jismoniy tayyorgarligi darajasiga e'tibor qaratish lozim.

Badminton sport o'yini sifatida hali yosh o'quvchilar tomonidan to'liq o'zlashtirilishi mumkin emas, chunki o'yin turli-tuman harakatlarga boy va juda ko'p taktik kombinatsiyalarga ega.

Biroq, ushbu o'yinning alohida elementlari, qiziqarli va hissiy harakatlar turlari bo'lib, jismoniy tarbiya darslarida ham, darsdan keyin ham o'ynalishi mumkin. Shu bilan birga, o'yinni o'ynayotganda asosiy o'yin vazifalarini hisobga olish kerak: volanni yerga tushishiga yo'l qo'ymaslik, volanni raketka zarbasi bilan to'r ustidan oshirishga intilish lozim [8].

Shunday qilib, boshlang'ich sinf o'quvchilari badminton bilan shug'ullanishlari kerak bo'lgan beshta asosiy sabab bor:

- Bolalar badmintoni kichik yoshdagi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi uchun ajoyib vositadir. O'yin maydonchasidagi turli harakatlar bola tanasining jismoniy holatini yaxshi holatda saqlashga yordam beradi.

- Badminton xarakterini shakllantiradi. Har safar 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 yaxshilashni o'rganadi.

- Badminton o'yinini muntazam o'ynash ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi. Doimiy ravishda kompyuter va telefon ekrani oldida vaqt o'tkazadigan bolalar uchun ayniqsa bu jiddiy va dolzarb hisoblanadi. Mashg'ulotlarda bola doimo o'z nigoxini uzoqdagi ob'ektdan (raqib tomonidagi volanga) yaqin ob'ektga (volanga raketka bilan zarba) o'zgartiradi.

- Badminton bolalarning e'tiborini oshiradi va diqqatini o'qishga qaratishga yordam beradi. Badmintonchi o'yin jarayonida o'z tanasi harakatlarini yaxshi nazorat qila olishi va qattiq charchoq holatida ham aniq zarbalar bera olishi kerak.

Bolalar badminton mashg'ulotlari va o'yin jarayonida jiddiy jaroxat olish xavfi minimaldir, chunki badminton kontaktsiz sport turidir [3].



Kichik yoshdagi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishning har bir bosqichiga xos bo'lgan umumiy anatomik va fiziologik qonuniyatlarga bo'ysunishiga qaramay, u atrof-muhit sharoitlari, xususan, sport ta'sirida o'zgaradi.

Boshlang'ich sinf bolalarining jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari: bo'y, vazn, ko'krak qafasi aylanasi, suyaklar, va mushak tizimi holati, ichki organlar, shuningdek, matorikaning rivojlanish darajasi hisoblanadi [2].

O'g'il bolalar va qizlar uchun boshlang'ich sinf - badminton bo'yicha dastlabki mashg'ulotlarni boshlash uchun eng maqbul yosh.

Ushbu davrda asosiy texnik elementlarni to'g'ri bajarishga jiddiy e'tibor qaratish kerak, chunki kelajakda, zarba berish harakatlari texnikasi va maydondagi harakatlar texnikasini qayta o'rgatishdan ko'ra to'g'ri o'rgatish ancha oson [8].

Badminton o'ynash texnikasi bosqichma-bosqich o'zlashtiriladi:

Birinchi bosqich raketkaning ochiq tomoni bilan zarbalarni amalga oshirishni o'rganishga qaratiladi. Dastlabki ikki hafta raketkaning ochiq tomoni bilan erkin zarbalar, asosan oddiy vaziyatlardan.

Barcha e'tibor harakatlarni bajarish texnikasiga qaratilishi lozim. Avvalo, raketkani to'g'ri ushlanishini o'rganishi, harakatlar yumshoq va serharakat bo'lishi lozim. Qo'lning bilak qismi ishiga va zarba berishda to'g'ri turish xolatini rivojlantirishga maksimal darajada e'tibor beriladi.

Agar birinchi bosqichda uzatishga alohida e'tibor berilmagan bo'lsa, ikkinchi bosqichda barcha e'tibor texnikaning ushbu muhim elementini o'zlashtirishga qaratilishi kerak.

Aniqlik uchun oshirishni o'rganish maxsus mashg'ulot bilan yakunlanadi. Vazifa: avval 50 marta qisqa uzatishni, keyin esa baland uzatish orqali nishonga yo'naltirish.

Uchinchi bosqich - raketkaning yopiq tomoni bilan zarbalarni o'rganish. Huddi raketkaning ochiq tomoni bilan o'rganilgan zarbalari ketma-ketligi singari.

Ikki hafta davomida - raketkani ushlashni o'zlashtirish, zarba paytida oyoqlarning to'g'ri holati, qo'l bilak qismini ishlatish. Keyin harakatda zarba berish: to'r yaqinida, himoyada, orqa chiziqdan zarbalar va shundan keyin - hisob bo'yicha o'yin.

Mashg'ulot bu - nafaqat volan bilan o'yin. Kamida yarim soat maxsus umum rivojlantiruvchi va zarbalarni amalga oshiruvchi turli mashqlarga e'tibor qaratilishi kerak. Harakatlarning moslashuvchanligi va muvofiqlashtirilishi qanchalik yaxshi bo'lsa, zarba berish texnikasini o'rganish shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi.



Bolaning jismoniy rivojlanish darajasiga qarab, o'rganishning dastlabki bosqichida harakatlar texnikaning qayta takarorlab bajartirilishi turli xil tezlikda amalga oshiriladi. Qoidaga ko'ra, jismoniy rivojlanishi yuqori bo'lgan bolalar o'yin texnikasini past darajadagi bolalarga qaraganda tezroq o'zlashtiradilar [3].

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun badminton o'ynashni o'rgatishning butun jarayoni tuzilishi tamoyillari:

1. Dastlabki texnik harakatlar elementar juda oddiy va qo'llay olish juda qulay bo'lsin, lekin uning harakat asosida u to'g'ri bo'lishi kerak.

2. Pedagogikaning "Oddiydan murakkabgacha" degan tamoyillaridan biri buzilmasligi kerak: ayniqsa, yetarli jismoniy tayyorgarliksiz, majburlab bosim bilan o'rgatish. O'rgatish qonunlarini bunday buzish, albatta, nomukammal texnikani egallashga va keyinchalik tuzatish juda qiyin bo'lgan xatolarga olib keladi.

3. Boshqa barcha sport turlari kabi badmintonda ham zamonaviy va mukammal texnika namunasi mavjud bo'lib, o'qituvchi va murabbiylar o'z shogirdlariga o'rgatishga harakat qilishadi.

Shuni esda tutish kerakki, harakatlarning aniq nusxalari mavjud emas, chunki barcha texnik elementlar individualdir.

Bunda o'quvchining gavda tuzilishi holati, uning yuqori asab tizimi, jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi bilan belgilanadi.

Individual farqlar har bir o'quvchining o'zini maxorati, lekin texnika qanchalik mukammal bo'lsa, undagi farqlar shunchalik kam bo'ladi.

4. Sport mahoratining o'sishi bilan, hatto juda yuqori darajaga ko'tarilishi bilan, har doim texnikani takomillashtirish, uni murakkablashtirish, tezlashtirish va ishonchliligini oshirish vazifasi va imkoniyati mavjud. Maqsad shunday qo'yilishi kerakki – u orzu bo'lishi kerak, vazifani hal qilish yo'llarini izlash va doimo yotda tutish va ishonish: "Yo'lni harakat qilib bosib o'tish mumkin!".

Sport bilan shug'ullanishning boshidanoq bola doimo tasodifga, ilhomga, katta jismoniy kuchga tayanib bo'lmasligini tushunishi kerak, chunki, ular yuqori texnik tayyorgarlikni almashtira olmaydi va badmintondagi tavakallik juda kamdan-kam hollarda o'zini oqlaydi.

Badmintonchining havaskordan, sport ustasigacha bo'lgan yo'lida sport texnikasini o'rganish jarayoni davom etadi. U shartli ravishda ikki bosqichga bo'linadi - o'rganish va takomillashtirish.

Bunday bo'linish bilan o'qituvchi yoki murabbiy uchun butun mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va o'quvchilar oldiga aniq vazifalarni batafsilroq belgilash qulayroq va osonroqdir.



Harakatning namoyon bo'lishi va yangi mashqning tassavurdagidek amalga oshirilishi jismoniy va ruxiy jarayonlarning turli xil o'zaro bog'liq bo'lgan harakatlarning paydo bo'lishi (juda zaif darajada bo'lsa ham) bilan belgilanadi.

Irsiyatga qarab, tug'ilishdan boshlab odamda harakatlarni qurish va muvofiqlashtirish uchun individual nerv-mushak mexanizmi mavjud.

Barcha yangi shug'ullanishni boshlayotganlarga harakatlarni qanday qilib to'g'ri bajarish haqida o'ylashni o'rgatish kerak, keyin ularning bir nechtasini birlashtirib, birbutun texnik usulni olish kerak. Muhimi shundaki, agar miya harakatning ma'nosini tushunsa, nafaqat jismoniy sifatlar, balki diqqatni jamlash mashg'uloti ham amalga oshiriladi. Mashq qanchalik murakkab bo'lsa, o'quv jarayonining boshida uni amalga oshirishni soddalashtirish va yengillashtirish talab qilinadi. Ko'pgina hollarda, badminton bilan shug'ullanishga qiziqqan bolalar 5-6 ta mashg'ulotda turli mashqlarni bajarishni o'zlashtiradilar, ya'ni boshlang'ich malakaga ega bo'lishadi [3].

Sport ta'limining yakuniy maqsadi shundan iboratki – ko'p martalab takrorlash natijasida olingan harakat ko'nikmalarini shakllantirish va kuchli, ongli harakat aloqalarni o'rnatish. Harakat ko'nikmasi mustahkamlik, onglilik, harakatchanlik va variativlik bilan tavsiflanadi.

Shunga qaramay, texnikani amaliy o'zlashtirish uchun asosiy narsa o'rganilgan mashqni ko'p marotaba takrorlash usulidir. Takrorlashlar soni va ular orasidagi pauzalarning davomiyligi maktab o'quvchilarining jismoniy va aqliy tayyorgarligi darajasiga hamda mahorat darajasiga bog'liq. Mashg'ulotga yangi kelganlarning chidamlilik sifatleri sustroq bo'ladi, shuning uchun ularda uzoq vaqt davomida mashq qilish imkoniyatlari kamroq, ya'ni takrorlash soni ham kamroq. Maqsadli texnik harakatlarni bajarishda, harakatlarni o'zlashtirish bilan bir vaqtda, umumiy rivojlantiruvchi sifatida foydalanish mumkin va uni imkon darajasida o'zlashtirgandan so'ng, takrorlashlar sonini oshirish mumkin. Ko'nikmalarni mustahkamlash uchun raketka bilan zarbalarni taqlid qilish kunga 2-3 marta, shu jumladan uy vazifasi sifatida - mustaqil ravishda amalga oshirilishi kerak. Takrorlashlar soni juda katta bo'lmasligi kerak. Intensivlik o'qituvchi yoki murabbiy tomonidan har bir bola uchun individual ravishda belgilanadi: boshlang'ich ko'nikma hosil qilish bosqichida 65-80%, keyinchalik ko'nikmani mustahkamlash uchun - maksimal intensivlikning 90% gacha. Kichikroq yuklama bilan tez-tez o'tkaziladigan mashg'ulotlar, uzoq davom etadigan mashg'ulotlarga qaraganda texnikani yaxshilash va barqarorlashtirish uchun samaraliroq ekanligi isbotlangan.

Ruhiy charchoq omili va mashqlarni bajarish istagini hisobga olish kerak, chunki, ular, ayniqsa, yangi boshlayotganlar uchun jismoniy charchoqning



o'Ichovi bo'lib xizmat qiladi. Har bir o'rganilgan harakat ko'nikmasini takomillashtirish uchun ko'p marotalab takrorlashni talab qiladi va mahoratning o'sishi bilan ularning soni va tezligi yuzlab va minglab martagacha oshadi.

1-4-sinf o'quvchilariga badminton o'yini texnikasini o'rgatishda ularning tez charchashini esda chiqarmaslik kerak va shu asosda volan bilan mashqlarni harakatli o'yinlar, soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha sport o'yinlari va estafetalar bilan almashtirilib turilishi kerak [5].

Adabiyotlar:

1. Бальсевич В. К. Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка младшего школьного возраста / В. К. Бальсевич.-М.: Физкультура и спорт, 2006, С. 105-208.
2. Григорян Э. А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста пола и занятий спортом / Э. А. Григорян. - Киев : Рад. шк., 2006.- 123 с.
3. Колисниченко Ж. А. Игры и упражнения с мячом, воляном и ракеткой для работы со школьниками в урочное и внеурочное время : метод. рекомендации для учителей физической культуры / Ж. А. Колисниченко - Харьков : Изд-во НУА, 2015. - 32 с.
4. Косухин В. В. Применение элементов спортивной игры бадминтон на уроках физической культуры / В. В. Косухин, А. С. Кривцов. - Белгород : 2014. 178 с.
5. Кукушкин В. С. Теория и методика обучения играм с ракеткой / В. С. Кукушкин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 476 с.
6. Лепешкин В. А. Бадминтон для всех / В. А. Лепешкин. - Ростов-на- Дону : Феникс, 2007. - 109 с.
7. Турманидзе В. Г. Влияние занятий бадминтоном на уровень физической подготовленности и функциональных возможностей школьников /Г. Турманидзе, Т. В. Синельникова - М. : Физкультура и спорт, 2010.- 85-126.
8. Турманидзе В. Г. Физическая культура. Бадминтон для 1-11 класса : рабочая программа для учителей общеобразовательных учреждений / В. Г. Турманидзе, - Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. - 14 с.
9. Шпак В. Г. Играйте с детьми в бадминтон / В. Г. Шпак, Г. Б. Шацкий. - Минск : ИВЦ Минфина, 2014. - 138 с.
10. Шутова Е. А. Применение элементов игры в бадминтон на занятиях со школьниками специальной медицинской группы / Е. А. Шутова, Л. А. Сверигина, - Казань : Казан. ун-т, 2015. - 55 с.
11. Щербаков А. В. Бадминтон - спортивная игра: учебно-методическое пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. - М. : Советский спорт, 2010. - 156 с.