

## BADMINTON ELEMENTLARI BOLALARNING JISMONIY FAZILATLARINI RIVOJLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA

**Kenjayev Juratbek Shuhratovich**  
Urganch davlat universiteti o'qituvchisi

**Ma'lumki**, harakat faolligi darajasi gigienik me'yordan 2-3 baravar past bo'lgan bolalarda salomatlik holatida bir qator og'ishlar mavjud bo'lib, metabolik kasalliklar, past immunobiologik reaktivlik, kasallanishning kuchayishi, past ishlash ko'rsatkichlari kuzatiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda neyropsik va somatik kasalliklarning asosiy sabablari intellektual ortiqcha yuk va harakat faolligining hajmi va intensivligi bo'yicha pasayishi hisoblanadi.

Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ajralmas qismidir. O'yin maktabgacha ta'lim muassasasida bolaning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning asosiy vositasidir. Bolalarni jismoniy mashqlarni bajarishga qiziqtirish juda muhimdir.

Jismoniy madaniyat bo'yicha zamonaviy o'quv jarayonining o'ziga xos xususiyati bolalarning jismoniy madaniyatini shakllantirishga qaratilgandir. Jismoniy tarbiya sifatining ko'rsatkichi - bu jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida bilim, ko'nikmalardan mustaqil va samarali foydalanish qobiliyati bilan tavsiflangan eng yuqori darajadagi vosita mahoratidir.

Badminton ajoyib jismoniy reaksiyani, barcha jismoniy fazilatlarni, o'tkir ko'rishni rivojlantiradi, fikrlash jarayonlarining tezligini oshiradi, vaznni normallashtirishga hissa qo'shadi va bolalarga zarur energiyani beradi. Badminton o'ynash nafaqat ko'rish uchun yaxshi, balki haqiqatan ham miyopiyaning davolaydi. Rossiya, AQSh, Kanada va Yevropalik olimlar bolalardagi badminton o'ynash orqali bolalardagi miyopiyaning boshlanishi va rivojlanishini oldini olish mumkinligini isbotladilar.

Badminton - qadim zamonlardan beri ma'lum bo'lgan o'yin. U o'zining zamonaviy nomini birinchi rasmiy musobaqalar o'tkazilgan ingliz Badminton shahri nomidan oldi.

Badminton - bu turli harakatlar va taktik kombinatsiyalarga to'la sport o'yini. Kattaroq maktabgacha yoshdagi bolalar uchun uning ba'zi elementlari, mashqlar, valan va raketka bilan o'yinlar mavjud.

Badminton to'r bilan yarmiga bo'lingan kichik maydonda o'ynaladi. Mashg'ulotning boshida to'r bo'lmasligi mumkin. O'yin maydonchasining qarama-qarshi tomonlarini egallagan bolalar raketkalar yordamida raqibning o'yin maydonchasiga valan yuborishadi. O'yinchilarning vazifasi valanning maydonning ichiga tushishiga yo'l qo'ymaslikdir. Valan va raketka bilan mashqlar va o'yinlar tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, harakatlarni aniqlik va muvofiqlashtirish, ko'zni rivojlantirish kabi qimmatli fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi, qo'l mushaklarini mustahkamlaydi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida badminton elementlarini o'rgatishdan maqsad maktabgacha yoshdagi bolalarga badminton o'ynash elementlarini o'rgatish va jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni orttirishdan iborat.

Bunda quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Salomatlik bo'yicha:

- maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash;
- ko'z kasalliklari, xususan, miyopiyaning oldini olishga hissa qo'shish.

2. Jismoniy va aqliy qobiliyatlari bo'yicha:

- bolalarni valanni raketka bilan ko'proq urishga harakat qilishni o'rgatish;
- jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga hissa qo'shish: aniqlik, epchillik, tezlik, chidamlilikni tarbiyalash;
- o'ziga xos muvofiqlashtirish qobiliyatlari darajasini oshirish: vizual idrok etishning aniqligi, harakatlarning tezligi, fazoviy aniqligi.

3. Tarbiyaviy vazifalari:

- o'zaro yordam tuyg'usini va jamoaviy o'yin qobiliyatini tarbiyalash;
- ijobiy axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash.

Badminton - bu juda shiddatli o'yin, ammo unda kamroq shikastlanishlar mavjud. Badminton mashg'ulotlarida epchillik, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezlik-kuch ko'rsatkichlari kabi fazilatlar rivojlanadi.

Badminton elementlari asab tizimini mustahkamlaydi va nozik vosita mahoratini rivojlantiradi va bilak bo'g'inini mustahkamlaydi.

Badmintondagi kichik barmoq harakatlari oddiy kuch harakatlariga qaraganda asab tizimidan ko'proq muvofiqlashtirishni talab qiladi.

Badminton yugurish, sakrash, otish kabi asosiy harakatlardan foydalanadi.

Sport o'yinlari va mashqlar tananing asosiy fiziologik tizimlari (asab, yurak-qon tomir, nafas olish) faoliyatini yaxshilashga, jismoniy rivojlanishni yaxshilashga, bolalarning jismoniy tayyorgarligiga, ijobiy axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Sport o'yinlari va mashqlari maktabgacha yoshdagi bolalarda ijobiy xarakter xususiyatlarini tarbiyalashga hissa qo'shishi, jamoada do'stona munosabatlarni rivojlantirish, o'zaro yordam uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish juda muhimdir. Ular yoz va qish oylarida ochiq havoda o'tkaziladi, bu esa bolaning tanasini chiniqtiradigan samarali vositadir.

Bolalar valan bilan tanishib, uning vazni va uchish tezligini his qilishni o'rganganlaridan keyin, raketka bilan tanishtiriladilar. Raketkani to'g'ri ushlab turishni o'rgadilar. Keyinchalik, bolalar zarba berishga taqlid qiladilar, yuqoridan zarbalar, pastdan, o'ngdan, chapdan valansiz zarbalarni o'rganadilar.

Ikkinchi bosqichda bolalar ham raketa, ham valan bilan ishlaydi.

Katta yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini kuzatish ijobiy natijalarni ko'rsatadi.

Bola mustaqil faoliyat bilan faqat o'zi yaxshi bo'lgan narsada shug'ullanadi. Shuning uchun bizning vazifamiz bolaga sport o'yinlarining imkon qadar ko'proq elementlarini o'zlashtirishga yordam berishdir, bu esa kelajakda sport o'yinlarini o'ynashga, sog'lom turmush tarziga qo'shilishiga yordam beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры в детском саду». М: «Просвещение», 1992
2. Б.Глебович, А. Постников «Бадминтон для детей»; М: 1968
3. О. Маркова «Бадминтон»
4. Л.М. Фирсова Игры и развлечения – М.:Мол.гвардия, 1990