

BADMINTON SPORT TURIGA BOLALARNI QABUL QILISHDAGI ASOSIY OMILLAR

Kurbonova Nazokat Sadullayevna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17096614>

Kalit so'zlar. Badminton, bolalar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, omillar, murabbiy.

Ключевые слова. Бадминтон, дети, физическая подготовка, физические качества, факторы, тренер.

Kirish. Sport sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib, yosh avlodning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Bolalarni sportga jalb qilish orqali ularning nafaqat jismoniy ko'rsatkichlari, balki irodasi, maqsadga intilishi va jamoada ishlash qobiliyati shakllanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan sportning ommaviyligini ta'minlash, ayniqsa bolalar o'rtasida sport bilan shug'ullanishni rag'batlantirish borasida amalga oshirilayotgan islohotlar doirasida badminton sport turiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda.

Buni quyida keltirilgan aynan badminton sport turini rivojlantirish va aholi orasida ommalashtirishga qaratilgan qaror va farmonlarda korishimiz mumkin. Jumladan: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-5282-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2020-yil 11-martdagi "O'zbekiston Respublikasida badminton sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi 143-sonli qarorlari bu sport turini rivojlantirish va aholi orasida yanada ommalashtirishga qaratilgan muhim qadamlardan hisoblanadi.

Badminton – bu tezlik, chaqqonlik, koordinatsiya va fikrlash qobiliyatini bir vaqtda rivojlantiruvchi sport turi hisoblanadi. Uni o'rganishni erta yoshda boshlagan bolalar keyinchalik sportda yuqori natijalarga erishish imkoniyati oshadi. Shu bois, bolalarni badminton to'garaklariga yoki sport maktablariga qabul qilishda qat'iy mezonlar va puxta yondashuv zarur bo'ladi.

Jismoniy salomatlik va umumiy tayyorgarlik

Bolalarni sport to'garaklariga qabul qilishdan oldin ularning umumiy sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligi chuqur tibbiy va jismoniy ko'rikdan o'tkazilishi kerak. Bu jarayon ikki asosiy maqsadga xizmat qiladi:

1. Bola sport bilan shug'ullanishga yaroqlimi yoki yo'qmi, aniqlash;
2. Uning qanday jismoniy ko'rsatkichlarga ega ekanini belgilab olish.

Badmintonda quyidagi jismoniy sifatlar muhim ahamiyatga ega:

- Tezlik va chaqqonlik;
- Muvozanat saqlash qobiliyati;
- Tanani boshqarish va reflekslar;
- Moslashuvchanlik va chidamlilik.

Yuqoridagi sifatlar bolaning badminton o'yinida muvaffaqiyatli bo'lishida muhim rol o'ynaydi. Bu sport turi uchun bolaning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish a'zolari va harakat-tayanch tizimining sog'lom bo'lishi zarur.

Yosh chegarasi va fiziologik rivojlanish

Badmintonni o'rganishni boshlash uchun eng maqbul yosh 6–8 yosh deb hisoblanadi. Bu davrda bolalar o'zlashtirishga ochiq, harakatga bo'lgan ehtiyoji yuqori, yangi malaka va ko'nikmalarni tez egallaydi. Aynan shu yosh oralig'ida reflekslar, muvozanat va koordinatsiya tizimi faol shakllanadi.

Agar bola sportga juda erta yoki juda kech jalb qilinsa, bu uning sportdagi imkoniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun yoshga mos mashg'ulotlar, yuklama darajasi va texnikaga o'rgatish uslublari juda muhim hisoblanadi. O'ta erta boshlangan og'ir yuklama bolaning jismoniy o'sishiga salbiy ta'sir qilishi ham mumkin.

Psixologik tayyorgarlik va xarakter xususiyatlari

Bolani sport maktabiga yoki to'garakka tanlashda uning psixologik holati, xarakteri va motivatsiyasi ham hisobga olinishi lozim. Chunki sportda faqat jismoniy imkoniyatlar emas, balki irodaviy sifatlar ham muhim o'rin tutadi.

Muhim psixologik omillar quyidagilar:

- Diqqatni jamlash va uzoq vaqt saqlab turish;
- Bosim ostida harakat qila olish;
- Mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilish;
- Jamoda ishlash va raqibga hurmat bilan munosabatda bo'lish.

Murabbiy bola bilan ilk suhbat paytida uning sportga bo'lgan ichki motivatsiyasi, o'z xohishi bilan kelganmi yoki majburlikdanmi – shuni aniqlashi muhim. Ichki rag'bat bilan shug'ullanayotgan bola tezroq o'sadi, mashg'ulotlardan zavqlanadi va yaxshi natijalarga erishadi.

Texnik va koordinatsion qobiliyatlar

Badminton sport turi chaqqonlik va nozik texnikani talab qiladigan sportlardan biri hisoblanadi. Shu bois, bolada quyidagi qobiliyatlar mavjud bo'lishi yoki ularni tez rivojlantirishga layoqatli bo'lishi lozim:

- Qo'l va ko'z muvofiqligi;
- Harakatlarning aniqligi;
- To'g'ri yugurish texnikasi;
- Joyda tez harakatlana olish (start tezligi).

Ushbu qobiliyatlar sinovlar yordamida baholanadi. Sinovlar davomida murabbiy bolaning harakatni tushunish tezligi, buyruqqa javob berish muddati va muvozanat saqlash qobiliyatini baholaydi. Bu natijalar tanlovda muhim rol o'ynaydi.

Ijtimoiy muhit va ota-onaning roli

Bolani sportga jalb qilishda ota-onaning yordami va qo'llab-quvvatlashi nihoyatda muhim. Sport bilan muntazam shug'ullanish tartib-intizom, vaqtga amal qilish va sabr-toqatni talab etadi. Agar ota-ona sportga e'tibor bermasa, bola ham bu jarayonga sovuqqon qarashi mumkin.

Ota-onaning vazifalari quyidagilardan iborat:

- Bolani muntazam mashg'ulotlarga olib kelish;
- Uning muvaffaqiyatlarini qadrlash;
- Mag'lubiyatdan so'ng dalda berish;
- Murabbiy bilan doimiy aloqada bo'lish.

Shuningdek, sport muassasasidagi psixologik muhit ham bolaning o'zini erkin va qulay his qilishiga xizmat qilishi kerak. Murabbiylarning pedagogik yondashuvi, sinfdagi bolalar bilan o'zaro muomala sportdagi umumiy muvaffaqiyatga xizmat qiladi.

Xulosa

Badminton – murakkab, ammo juda qiziqarli sport turi. Bolalarni bu yo'nalishga jalb qilishda bir qator omillarni e'tiborga olish zarur: ularning jismoniy holati, yoshga mos fiziologik rivojlanishi, psixologik tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyatlari va eng muhimi – ichki motivatsiyasi.

To'g'ri tashkil etilgan tanlov jarayoni va malakali murabbiylar ishtirokida olib borilgan mashg'ulotlar orqali yosh sportchilarni yuqori natijalarga yetaklash mumkin. Bunda ota-onalarning roli, sport muassasasining shart-sharoitlari va bolaning ichki istagi uyg'unlashganda muvaffaqiyatli sportchi yetishib chiqadi.

Shu sababli badminton sport turiga bolalarni qabul qilishda har bir mezon chuqur o'ylab belgilanishi va bolaning salohiyatini ochib beradigan uslubda olib borilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Pulatov A.A., Isrilov Sh.Sh., Savatyugin O.M. Badminton nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma / 2017 yil.
2. Savatyugin O.M., G'aniyeva M.Yu., Suleymanova S.F. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma / 2017 yil.
3. John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014