

БАДМИНТОН СПОРТИНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.10.10.035>

Гимазутдинов Радик Галимович

Чирчиқ давлат педагогика университети, болалар спорти кафедраси
ўқитувчиси

Аннотация: Мақолада жисмоний тарбия ва саломатлик борасидаги Шарқ мутафаккирларининг педагогик қарашлари хусусида сўз юритилади. Бадминтон спортининг педагогик ва психологик жиҳатлари ҳамда бошланғич синф ўқувчиларига мазкур спорт турининг таъсири ҳақида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: жисмоний, бадминтон, спорт, восита, яхлит, таълимот, ахлоқий, жисмоний, узвий, машқ, индивидуал, захира, соғлом турмуш тарзи, ракетка, волан.

ПЕДАГОГИЧЕСКИ-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БАДМИНТОНА

Гимазутдинов Радик Галимович

преподаватель кафедры детского спорта Чирчицкого
государственного педагогического университета

Аннотация: В статье говорится о педагогических взглядах восточных мыслителей на физическое воспитание и здоровье. Представлены педагогико-психологические аспекты бадминтона и влияние этого вида спорта на учащихся начальной школы.

Ключевые слова: физический, бадминтон, спорт, средство, целостный, образование, нравственный, физический, взаимосвязь, упражнение, индивидуальный, резерв, здоровый образ жизни, ракетка, волан.

PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF BADMINTON

Gimazutdinov Radik Galimovich

Lecturer, Department of Children's Sports, Chirchik State Pedagogical
University

Abstract: The article talks about the pedagogical views of Eastern thinkers on physical education and health. Pedagogical and psychological aspects of badminton and the impact of this sport on elementary school students are presented.

Keywords: physical, badminton, sport, motor, holistic, teaching, moral,

physical, organic, exercise, individual, reserve, healthy lifestyle, racket, shuttlecock.

Кириш. Бадминтон жуда кенг тарқалган спорт ўйини ҳисобланади. Дунёнинг барча қитъаларида, турли ёшдаги миллионлаб одамлар ўйнайдиган спорт тури. Бу ўйин ускуналарини сотиб олиш учун катта молиявий харажатларни талаб қилмайдиган жуда қулай ва жозибадор спортдир. Мазкур ўйин ҳар қандай жойда ҳаттоки энг кичик зал, ҳовли ёки истироҳат майдончасида ҳам ўйналиши мумкин. Ҳар қандай бошқа спорт турлари каби бадминтон ҳам соғлом турмуш тарзи, фаол дам олиш туридир. Келажак авлоднинг соғлом турмуш тарзи эса замонамизнинг энг долзарб муаммоларидан биридир. Ҳар бир давлат ўз келажак авлодини соғлом, меҳнатга лаёқатли, Ватанни ҳимоя қиладиган, жамиятнинг фаол аъзоси бўлишини кўзда тутди. Маълумки, инсонлар ўз имкониятидан келиб чиқиб, муайян фаолият билан шуғулланади. Жисмоний тарбия ҳамма учун фойдали ва қизиқарли бўлиши керак. Шарқ мутафаккирларининг педагогик қарашларида ҳам бола шахсини соғлом бўлиши ҳақида ғоялар илгари сурилган. Дунёда иккинчи муаллим деб тан олинган файласуф олим Форобий маърифатли етук одамнинг образини тасвирлар экан, бундай дейди: “Ҳар ким илм ҳикматини ўрганаман деса, уни ёшлигидан бошласин, саломатлиги яхши бўлсин, ахлоқ ва одобли бўлсин, сўзининг уддасидан чиқсин, ёмон ишлардан сақлансин, барча қонун-қоидаларни билсин, билимдон, нотик бўлсин, илмли ва доно кишиларни хурмат қилсин, илм аҳлидан мол-дунёсини аямасин, барча реал моддий нарсалар тўғрисида билимга эга бўлсин” [4].

Ибн Сино ақлий, ахлоқий тарбия билан бир қаторда инсон камолотида жисмоний тарбиянинг муҳим аҳамиятини ҳам назарий, ҳам амалий жиҳатдан таҳлил этади. Ибн Синогача инсоннинг камолга етишида жисмоний тарбиянинг таъсири ҳақида бир бутун, яхлит, таълимот ёритилмаган эди. Ибн Сино биринчи бўлиб жисмоний тарбиянинг илмий педагогик жиҳатдан бир бутун тизимини яратди. Жисмоний машқлар, тўғри овқатланиш, уйку, баданни тоза тутиш тартибига риоя этиш инсон соғлиғини сақлашда муҳим омиллардан эканлигини ҳам илмий ҳам амалий жиҳатдан асослади. Ибн Сино болада ахлоқий хусусиятларни меҳнат, жисмоний тарбия билан узвий бирликда шакллантиришни, уни инсон қилиб камол топтиришда асосий омил деб билади [5:101-102 бет]. Дарҳақиқат бошланғич синф ўқувчиларини соғлом қилиб тарбиялаш ва спортга қизиқтиришда бадминтон ўйинининг ўрни муҳим. Ўйинда болаларнинг бутун тана қисми ҳаракатда бўлади. Абу Али ибн Сино жарроҳлик аралашмай даволанадиган касалликларнинг барчаси

даврлар келиб фақат ҳаракат воситаси билан даволанишини башорат қилиш билан чекланмай, жисмоний маданият назарияси пайдо бўлмай туриб, тарбия воситаси - жисмоний машқларнинг классификациясини яратган [3:49-50 бет].

Мирзо Улуғбек ўз педагогик қарашларида болаларнинг жисмонан соғлом, ҳарбий хунарни пухта эгаллаган, жасур, мард бўлиб етишувига алоҳида аҳамият беради. Унинг фикрича “одам соғлом ва бақувват бўлиши учун ёшлик чоғидаёқ жисмоний машқлар билан шуғулланиши, таълим – тарбияда порахўрлик, қаллоблик бўлмаслиги учун мударрислар одил ва ҳалол бўлиши керак”[4]

АСОСИЙ ҚИСМ. Бугунги замонавий таълимда ўқувчи шахсига йўналтирилган таълим устувор бўлиб, педагоглар дарс жараёнида ўқувчиларнинг қизиқиши, жисмоний ва ақлий потенциалини инобатга олиши муҳим.

Кайковус “Қобуснома” асарида жисмоний тарбияга ҳам катта аҳамият берган. Зеро, Кайковус асарини жувонмардлар тарбиясига бағишлар экан, уларнинг энг аввало жисмонан соғлом бўлиб камолга етишини алоҳида таъкидлайди. Инсон саломатлигида тўғри ва оқилона овқатланиш ҳам катта аҳамиятга эга. Кайковус инсон ўз танасининг тоза, покиза бўлишига ҳам эътибор бериши кераклигини таъкидлайди[5:119 бет].

Амир Темур жисмоний тарбияга ҳам катта эътибор берган. Шарқда диловарлик тарбияси, яъни ёшларда мардлик, жасурликни тарбиялаш асосий масалалардан саналган. Йигитлар болалиқдан мерганлик, чавандозлик, сувда сузиш, овчилик, қиличбозлик, шахмат ўйини кабиларни моҳир мураббийлардан ўрганиб, бу борада машқ қилар эдилар [5:147 бет]. Инсон организмнинг касалланишини олдини олишда соғломлаштириш жараёни ҳаракатларсиз кечмаслиги, уларнинг организмга функционал таъсири ҳозиргача ўрганилмоқда.

Жисмоний машқларнинг марказий асаб тизимига соғломлаштириш таъсири XIX асрдаёқ тадқиқ этилган. Академиклар И.М.Сеченов ва И.А.Павловлар мушаклар ишлаган пайтда мияга келадиган импульслар бош мия пўстлоқ қисмида содир бўладиган жараёнларга катта таъсир қилишини исботлаган. Бугунги кунга келиб, бадминтон олимпия ўйинларининг бир қисми (1992 йил) бўлган махсус жисмоний ва техник тайёргарликни талаб қиладиган ажойиб ва нафис спорт ўйини сифатида танилган. Аммо шуни таъкидлаш керакки, бадминтонда ўзига хос тиббий йўналиш ҳам пайдо бўлган, чунки ракетка ва ракетка билан ўйнаш шифолаш мақсадларида қўлланилади. Бадминтондан юрак-қон томир, метаболик ва асаб тизими касалликлари билан оғриган одамларни даволашда фойдаланилади. Ракетка ва волан билан

Ўйинлар суяк-бўғин аппаратини мустаҳкамлайди, қўлларнинг майда мушакларини машқ қилдиради, қон айланишини, нафас олишни яхшилади, кўзни ривожлантиради, эпчиллик, тезлик, чидамлилиқ, қатъиятлилик сифатларини ривожлантиради, чиниқиш ва характерни тарбиялайди. Ушбу ўйиннинг афзалликлари шундаки, жисмоний фаоллик аста-секин оширилиши мумкин. Бу ўйин иштирокчиларга оғирлик қилмайди, балки уларга қувонч бахш этади. Физиологларнинг таъкидлашича, спорт ўйинлари ўқувчиларнинг ўсишига ёрдам беради. Бадминтон ўйнаш чарчок, зўриқишдан холи бўлган ажойиб воситадир ва учиб кетаётган воланни кузатиш кўзлар учун фойдали гимнастикадир [1:24-бет].

Бадминтон турли ҳаракатни мувофиқлаштиради, индивидуал захира имкониятларини аниқлашга ва шу билан бирга кичик мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги самарадорлигини сезиларли даражада оширишга имкон беради.

В.Гёте фикрича “табиат ўз ҳаракатларидан бир дам тўхтамайди ва ҳар қандай фаолиятсизликни (ақлийми, жисмонийми) жазолайди” [].

Америкалик олим Д.Вольфнинг (1986) тадқиқотлари орқали кам ҳаракатланиш билан ҳаёт кечирувчилар, айниқса, ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар жисмоний меҳнат қиладиганлар ёки соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эгаларига нисбатан 10 марта кўпроқ касалликка учрашишини аниқлади.

П.Ф.Лесгафт жисмоний тарбия фанининг асосчиси бўлиб, фан назарияси ва жисмоний машқлар таснифини яратган. Инсон жисмини машқлантириш учун ҳаракатларни соғломлаштириш тренировкаси воситаси сифатида таснифлаган [2]. Демак, жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзи бошланғич синф ўқувчиларини баркамол бўлиб етиштиришларида муҳим омил ҳисобланади.

Бадминтон югуриш, сакраш, аероб ва анаероб спорт турларининг комбинацияси бўлиб, улар барча ёшдаги одамларга мос келади, Бундан ташқари, бу спорт замонавий ва нафис ҳисобланади. Бадминтон машғулотларида бошланғич синф ўқувчиларининг барча бўғимлари ва мушаклари ривожланади ва чўзиладир, воланнинг траекториясини кузатиш эса кўзнинг чарчасини камайтиради. Ша Хайся бадминтон ўғил болаларда мушак массасини оширишга, шунингдек, қизларда танадаги ёғ миқдорини камайтиришини аниқлаган. Шу билан биргаликда қўл ҳаракатлари яхшиланган, елка камари мустаҳкамланади ва тананинг тўғри нафас олиш функциясида сезиларли ижобий ўзгаришлар юз беришини асослаган [6: 5-бет].

ХУЛОСА. Бадминтон спорт тури жисмоний тарбия сифатида асосий муаммони ҳал қилишга ёрдам беради. Шунингдек, ўқувчиларнинг

соғлигини сақлаш, жисмоний ва ақлий фазилатларини ҳар томонлама ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини ташкил этишда самара беради. Бадминтон машғулоти ҳар томонлама ривожланиш имконини беради. Ўқувчиларда барқарор мотивлар ва эҳтиёжларни шакллантиради. Инсон танасига таъсир қилади, куч-қувват, чидамлилиқ, ҳаракатни мувофиқлаштиришни ривожлантиради, бўғинларда ҳаракатчанликни яхшилади. Ҳаракат қобилиятларини эгаллаш ва иродавий сифатларни мустаҳкамлайди. Энг муҳими бадминтон кўриш қобилиятини ривожлантиради. Тананинг майдондаги ҳаракатлар тезлигини таъминлайди. Бадминтондан умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳларида ва махсус тиббий гуруҳдаги машғулотларда реабилитация воситаси сифатида фойдаланиш мумкин. Бадминтон ўқувчиларнинг жисмоний ҳолатини яхшилашда муҳим ўрин тутади. Шу билан бирга, у ўқувчиларнинг спорт тадбирлари ва машғулотларида фаол иштирок этишга қизиқишини оширади. Натижада ўқувчиларнинг жисмоний саломатлиги даражаси тубдан яхшиланади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Колисниченко Ж. А. Бошланғич мактаб ўқувчиларига бадминтон ўргатиш асослари: Харьков: НУА нашриёти, 2019 йил. -24-бет
2. Матвеев Л.П., . Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под.общ., ред. доктора пед. наук, профессора М., ФиС, 1976
3. Норқобилов М.Н.,. Мирходжаева З.С, Махмудов В.В. Жисмоний маданият ва спорт машғулотларида соғлом турмуш талабалар онгига сингдиришда педагогик ёндашувлар. Монография .Т ТИҚХММИ,2019,138 б. 49-50 бетлар.
- 4 .Улжаева Ш. Шарқ мутафаккирларининг фарзанд тарбияси ҳақидаги фикрлари 2.02.2019 .<https://www.factbook.com> 2.02.2019.
5. Хошимов К., Нишонова С. Педагогика тарихи. Дарслик. Т.: 2005-357 б 147 бет
6. Хайся Ша. Бадминтоннинг коллеж ўқувчиларининг жисмоний ҳолатига таъсири // Магистрлик диссертацияси / Сзилия университети, 2010. - Б. 5-6