

БАДМИНТОН СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ВА ЭНГ ЖОЗИБАЛИ СПОРТ ТУРИ

Гимазутдинов Радик Галимович

ТВЧДПИ жисмоний тарбия ва спорт фани ўқитувчиси

Аннотация: Ушбу мақолада, болалар учун бадминтон спорт турининг фойдаси тўғрисида сўз боради.

Калим сўз: бадминтон, болалар, соғлиқни яхшилаш, жисмоний сифатлар.

Аннотация: В этой статье мы поговорим о пользе бадминтона для детей.

Ключевые слова: бадминтон, дети, улучшает здоровья, физические качества.

Abstract: In this article, we will talk about the benefits of badminton for children.

Keywords: badminton, children, improves health, physical qualities.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 11.03.2020 йил 143-сон “Ўзбекистон Республикасида бадминтон спорт турини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори. Республикада бадминтон спорт турини янада кенг ривожлантириш, аҳоли кенг қатламларини, хусусан, ёшларни бадминтон спорт тури билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, юқори малакали тренер кадрларни тайёрлаш тизимини ривожлантириш, мавжуд моддий-техника базадан самарали фойдаланиш мақсадида Вазирлар Маҳкамаси қарорида белгилаб қўйилган.

Биз ажойиб алтернатив - серҳаракат ва қулай бадминтон спорт тури ҳақида гаплашамиз.

Бутун дунёда одамлар саломатликка салбий таъсир кўрсатадиган замонавий муаммоларни тушуна бошладилар. Жисмоний тарбия, спорт ва

соғлиқни сақлаш бир-бири билан чамбарчас боғлиқ. Ҳозирги кунда энг муҳим давлат вазифаларидан бири ёш авлодни жисмоний тарбиялаш эканлиги билан изоҳланади. Ҳар бир тараққийпарвар жамият жисмонан соғлом, ижодкор, мустақил фикрлайдиган, ҳаёт муаммоларини мустақил аниқлай оладиган ва уларни ноанъанавий тарзда ҳал эта оладиган шахсга мухтождир. Бироқ, бундай шахсни шакллантириш жараёни жуда мураккаб. Бугун жамиятнинг ана шундай инсонни тарбиялаш масъулияти ҳар қачонгидан ҳам чуқур англаб етилмоқда.

Бадминтон - бу жуда серҳаракат ўйин,шунинг билан бирга у кам шикастлидир. Бадминтон машғулотлари давомида болаларда эпчиллик, чидамлилик, эгилувчанлик, тезлик, куч кўрсаткичлари каби жисмоний сифатлар шаклланади.

Бадминтон - бу турли ҳаракатлар ва комбинацияларга тўла ракетка ва волан ёрдамида ўйналадиган спорт ўйини. Бу ер юзидаги энг қадимий спорт ўйинларидан бири бўлиб, манбаларда келтирилишича унинг ёши тахминан уч минг йил. Бадминтон олимпия спорт тури сифатида тан олинган ва 1992 йилдан буён ёзги олимпия ўйинлар дастурига киритилган. Ҳозир дунёда ушбу спорт турининг 100 миллиондан ортиқ мухлислари мавжуд. У жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг мавжуд воситаларини, масалан: куч, тезлик, чаққонлик, диққат, ҳаракатларни мувофиқлаштиришни ўз ичига олади.

Бадминтон нимаси билан болалар учун яхши ва қизиқарли ўйин?

Бадминтон ўйнашни нафақат катталар, балки болалар ҳам яхши кўрадилар. Агар фарзандингиз ушбу спорт турига қизиқиш билдирган бўлса, уни бадминтон ўйнашни ўргатиш учун шошилинг, чунки бадминтон жуда кўп афзалликларга эга.

Шундай қилиб, бадминтон болага нима бериши мумкин:

Ўйин фарзандингиз соғлиғини яхшилайти, уни эпчил ва чидамли қилади. Ўйин давомида воланни хавода ҳаракатланишини кузатиб бориш керак, бу кўриш қобилиятига фойдали таъсир кўрсатади, шунингдек, реакция тезлигини ошириши мумкин.

Ўйин давомида бўйин ва бош мускуларининг бурилиш ҳаракатлари кўплиги фойдалидир. Бу гемодинамикани яхшилайти. Шундай қилиб, бу спорт тури боланинг бутун танасига аэробик юклама беради. Бундан ташқари, бадминтон ўйнаб, болалар чуқур нафас олишади, бу ҳам саломатликка фойдали таъсир кўрсатади.

Бундай ҳаракатлар туфайли бола янада интизомли ва масъулиятли бўлади. Кўпинча спорт тўғаракларида болалар жамоада яшашни ўрганадилар, бу уларнинг руҳиятига фойдали таъсир кўрсатади. Бундай тўғаракларда болалар бадминтон ўйнаш учун жуда яхши шароитларга эга. Очиқ ҳавода ўйналадиган ўйинлар ҳам боланинг саломатлиги учун жуда фойдали ҳисобланади. Ҳар ҳолда, бу компьютерда ўтиришдан кўра анча яхши ва фойдалироқдир.

Профессионал бўлиш учун 5-6 ёшдан бадминтон ўйнашни бошлаш керак. Бундан ташқари, агар бола жиддий машқ қилишга тайёр бўлса, у дарҳол кўринади.

Бундан ташқари, фарзандингиз ўғил ёки қизингизда аналитик, мантиқий фикрлаш ва сезги ривожланади. Бадминтон “ракетка билан шахмат” деб номланиши ажабланарли эмас. Гап шундаки, ракетка нафақат уриши, балки рақибнинг ҳаракатларини башорат қилиши, унга ракетка билан зарба бера олмайдиган шундай парвоз траекторияси ҳақида ҳам ўйлаши керак. Бу фазилятлар, шубҳасиз, ўғлингиз ёки қизингизга ўқишларида фойдали бўлади.

Машғулотга тайёргарлик босқичлари. Фарзандингиз бадминтон ўйнашни дарҳол ўрганишини кутманг. Ўйинга киришишдан олдин бола тайёргарликдан ўтиши керак. Авваламбор ўйин қоидалари ва техникасини ўрганиб ва кейин шерик билан ўйнаш тавсия қилинади. Ҳар қандай ёшдаги болалар учун яратилган махсус техникалар мавжуд. Улар ўйин бошланишидан олдин машқ қилишга ёрдам беради.

Воландан фойдаланиш. Биринчи қадам - у билан танишиш. Сиз уни қўлларингиз билан ушлашни ва кўзларингиз билан кузатишни ўрганишингиз

керак. Буларнинг барчаси ракетка иштирокисиз амалга оширилади, бу жараёнда ҳаракатларни мувофиқлаштириш, тезлик ва аниқлик ривожланади.

Қайси ёшдан болаларни бадминтон тўғарагига берган яхшироқ?

Болалар кўпинча бадминтон тўғарагига 8 ёшдан бошлаб қабул қилинади. Баъзи ҳолларда тайёрлов гуруҳида машғулотлар 10-12 ёшда бошланади.

Одатда, ўқув дастури амалий ва назарий машғулотларни ўз ичига олади. Умумий жисмоний тайёргарликни ривожлантиришга қаратилган машқлардан ташқари, болалар махсус машқларни бажарадилар, шунингдек, ўқув дастуридаги машғулотларда ҳаракатли ўйинлар ҳам мавжуд.

Айтиш керакки, мактабгача ёшдаги болалар учун бадминтон асосларини тушуниш мактаб ўқувчиларига қараганда қийинроқ. Шунинг учун, сиз жуда хам шошилмаслигингиз керак, агар сиз бадминтон ўйнасангиз, эрта ёшдан болани оилавий бадминтон ўйини билан таништириб боришингиз мумкин. Аммо жиддий, мунтазам бадминтон машғулотлари билан шуғулланишни мактабга боргач бошлаш яхшидир.

Бадминтон қизлар ва ўғил болалар учун бир ҳил мос келади.

Машғулотлар иккала жинснинг психо-эмоционал ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Натижада, қизлар ва ўғил болалар келишган қадим-қоматга, эпчил, кучли ва бардошли танага ега бўлишади. Шу билан бирга, қиз боланинг елкалари жуда кенг бўлиб қолиши ҳақида ташвишланишингиз учун асос йўқ, бу муаммо бадминтончи қизлар учун умуман алоқадор эмас.

Муаммонинг моҳияти. Атроф-муҳит омилларининг таъсири, замонавий ҳаётнинг ритми, атроф-муҳитда агрессив микроорганизмларнинг доимий мавжудлиги инсон саломатлигини заифлаштиради. Шунинг учун тананинг мудофаасини барча мавжуд воситалар - тўлақонли овқатланиш, турли касалликларни ўз вақтида даволаш, иммунитетни мустаҳкамлашга қаратилган профилактика чоралари, шунингдек, жисмоний фаоллик билан мустаҳкамлаш жуда муҳимдир.

Инсоннинг меҳнати ва кундалик ҳаётини осонлаштирадиган компьютерлар, смартфонлар ва бошқа "қурилмалар" пайдо бўлиши билан

технологик тараққийнинг ривожланиши шароитида одамларнинг жисмоний фаоллиги ҳатто сўнгги ўн йилликга нисбатан кескин камайди.

Бу инсоннинг функционал қобилиятининг аста-секин пасайишига, унинг мушак-скелет тизимининг заифлашишига, ички органларнинг фаолиятидаги ўзгаришларга олиб келади. Ҳаракат ва энергия сарфлашнинг камлиги барча тизимларда (мушаклар, қон томирлари, юрак, нафас олиш органлари) ва умуман танадаги носозликларга олиб келади ва турли касалликларнинг пайдо бўлишига ёрдам беради. Шунинг учун ҳам спортнинг инсон саломатлигига таъсири жуда муҳим.

Хулоса. Шундай қилиб, ҳар куни бадминтон ўйнашнинг соғлиқ учун фойдали томонлари тўғрисида эди. Булар кўпроқ бўлиши мумкин ва еҳтимол сиз бизга ўз таклифларингизни берасиз.

Адабиётлар

1. Президент Республикаси Узбекистан Ш. Мирзиёев г. Ташкент, 30 октябр 2020 г., № УП-6099

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 11.03.2020 йил 143-сон “Ўзбекистон Республикасида бадминтон спорт турини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

3. Атабеков Ф.У. “Бадминтон” олий ўқув юртлари учун дарслик. Тошкент: -2021

Электрон сайтлар

1. <https://www.norma.uz> › soglo.

2. <https://sportsregras.com> ›

3. <https://www.olx.uz> › q-uz