

## BADMINTONDA SPORTCHINING QO'L VA OYOQ MUSKULLARINI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

Abdiolimova Iqbolaxon Xasanboy qizi  
O'Z D J sport universiteti Farg'ona filiali  
"Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası"  
assistent o'qituvchisi

### **Annotatsiya:**

Ushbu maqolada sportchilarning qo'llari va oyoqlari mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan turli mashqlar muhokama qilinadi. Turli sport turlari bo'yicha umumiy va maxsus mashqlarni o'z ichiga olgan mashg'ulot usullari o'rganiladi. Turli mashqlarning samaradorligini tasdiqlovchi tadqiqotlar natijalari taqdim etilgan va ularni o'quv jarayoniga kiritish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

### **Абстрактный:**

В данной статье рассматриваются различные упражнения, направленные на развитие мышц рук и ног спортсменов. Изучены методы тренировки, включающие общие и специальные упражнения для различных видов спорта. Представлены результаты исследований, подтверждающие эффективность различных упражнений, и даны рекомендации по их включению в учебный процесс.

### **Abstract:**

This article discusses various exercises aimed at developing the muscles of the arms and legs of athletes. Training methods including general and specific exercises for various sports are studied. The results of studies confirming the effectiveness of various exercises are presented and recommendations for their inclusion in the educational process are given.

**Kalit so'zlar:** mashqlar, qo'l mushaklari, oyoq mushaklari, rivojlanish, sportchilar, mashg'ulotlar.

**Ключевые слова:** упражнения, мышцы рук, мышцы ног, развитие, спортсмены, тренировка.

**Key words:** exercises, arm muscles, leg muscles, development, athletes, training.

### **Kirish**

Turli sport turlari bo'yicha sportchilar yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun qo'l va oyoq mushaklarining muvozanatli rivojlanishiga muhtoj. Bu, ayniqsa, gandbolchilar, basketbolchilar, yengil atletikachilar va kuch va chidamlilik asosiy rol

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

o'ynaydigan boshqa sportchilar uchun juda muhimdir. Ushbu maqolaning maqsadi qo'l va oyoqlarda mushaklarning rivojlanishiga yordam beradigan turli xil mashqlarni taqdim etish va ularning samaradorligini sport mashg'ulotlari kontekstida ko'rib chiqishdir.

### **Tadqiqot natijalari:**

Qo'l mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

Dumbbell dastgoh pressi:

Ko'krak, elka va triceps mushaklarini rivojlantirish uchun samarali mashq.

Shtangani iyagigacha ko'taring:

Biceps va bilaklardagi yuk tananing yuqori qismini mustahkamlashga yordam beradi.

Fransuz matbuoti:

Tricepsni o'rgatish uchun mashq tirsak bo'g'imida kuchni rivojlantirishga yordam beradi.

Oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar

Squats:

Kuadriseps, gluteal mushaklar va orqa mushaklarni rivojlantirish uchun asosiy mashq.

Dumbbelllar bilan o'pkalar:

Oyoq mushaklarini, shu jumladan kuadriseps, son va buzoqlarni mashq qilish uchun samarali mashq.

Giperekstantsiya:

Orqa va gluteal mushaklarni rivojlantirish uchun mashq, pastki orqa qismini mustahkamlaydi va holatni yaxshilaydi.

Jismoniy mashqlar samaradorligi

Mushak massasining ortishi:

Muntazam kuch mashqlari mushaklar hajmi va kuchini oshiradi.

Funksional tayyorgarlikni takomillashtirish:

Mushaklar kuchining rivojlanishi sport sharoitida vosita harakatlarini bajarish samaradorligiga ta'sir qiladi.

Chidamlilikni oshirish:

Keng qamrovli mashg'ulotlar mushaklarning chidamliligini oshiradi va shikastlanish xavfini kamaytiradi.

Trening bo'yicha tavsiyalar

Individual yondashuv:

Trening rejasini tuzishda sportchining individual xususiyatlari va maqsadlarini hisobga oling.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Muntazamlik va tizimlilik:

Barqaror natijalarga erishish uchun muntazam mashg'ulotlarni davom eting.

Har xil mashqlar:

Barcha mushak guruhlarini rivojlantirish va o'quv jarayonida monotoniyani oldini olish uchun turli mashqlarni o'z ichiga oladi.

### Xulosa

Sportchilarni sportga tayyorlashda qo'l va oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar muhim o'rin tutadi. Muntazam va turli xil mashg'ulotlar mushaklar kuchini oshirishga, funktsional tayyorgarlikni yaxshilashga va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Mashg'ulotlar rejasini tuzishga individual yondashuv, tizimli va muntazam mashg'ulotlar sportchilarga o'z fanlarida yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Abdiolimova, I. (2024). IMMIGRANT TALABALARNING SOG'LOM TURMUSH TARZINI YO'LGA QO'YISHDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR. Research and implementation, 2(5), 23-26.

2. Valievich, D. S., & Iqbolakhan, A. (2022, November). Pedagogical principles of improving physical fitness of general education school students (in the example of primary classes). In E Conference Zone (pp. 1-13).

3. Jalolov, S., & Abdiolimova, I. (2022). Methods of teaching physical education in elementary school. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 12(5), 758-763.

4. Valievich, D. S., & Iqbolakhan, A. (2023, May). ANATOMO-PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRIMARY CLASS STUDENTS. In E Conference Zone (pp. 54-67).

5. Hakimovich, A. S. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABLARDA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISH. Научный Фокус, 1(12), 244-247.

6. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOLCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMI. Евразийский журнал академических исследований, 3(10), 195-197.

7. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOL SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI. Инновационные исследования в современном мире: теория и практика, 2(25), 95-98.

8. Hakimovich, A. S. (2024). SOG'LOM TURMUSH TARZINI JISMONIY TARBIYADAGI O'RNI. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 220-222.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish  
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

9. Jismoniy, A. S. O. Z. D., Farg'ona, T. V. S. U., Va, F. S. O. Y. N., & O'Qituvchisi, U. A. (2024). МАКТАБУУҚОРИ СИНФ О 'ҚУВЧИЛАРИНИНГ ЈИСМОНІЙ ТАҲҚОҚАРИЛІГІ. Экономика и социум, (2-2 (117)), 19-22.

10. To'lqinova, S. (2024). PARALIMPIYA TAEKVONDOCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI O 'RGANISH. Research and implementation, 2(5), 134-138.

11. To'lqinova, S. (2024). Taekwondo sport turining yosh avlodni jismoniy rivojlanishdagi o 'rni. Research and implementation, 2(5), 62-66.

12. Solijon o'g'li, A. D. (2024). BO 'LAJAK O 'QITUVCHILARNING KASBIY-KREATIV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI. Farg'ona davlat universiteti, (1), 134-134.