

BADMINTONCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI XUSUSIYATLARI.

M.M.O'Imasov
O'Z D J T SPORT
UNIVERSITETI FARG'ONA FILIALI
SPORT O'YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI
KAFEDRSI ASSISTENT O'QITUVCHISI
S.Madatov
O'Z D T J T SPORT UNIVERSITETI FARG'ONA
FILIALI 3- KURS TALABASI

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola badmintonchilar uchun ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini o'rganadi, uning ish faoliyatini oshirish, jarohatlarning oldini olish va sportda uzoq umr ko'rishni ta'minlashdagi rolini ta'kidlaydi. Maqolada jismoniy tayyorgarlikning kuch, chaqqonlik, chidamlilik va moslashuvchanlik kabi turli tarkibiy qismlarini tahlil qilib, maqsadli mashg'ulotlar o'yinchining umumiy o'yinida sezilarli yaxshilanishlarga olib kelishi ta'kidlangan. Muhokama badminton bo'yicha moslashtirilgan jismoniy tarbiya dasturlari zarurligini har tomonlama tushunish imkonini beruvchi so'nggi tadqiqotlar va ekspert xulosalarini o'z ichiga oladi.

АБСТРАКТНЫЙ:

В данной статье рассматривается значение специализированной физической подготовки для бадминтонистов, подчеркивается ее роль в повышении производительности, предотвращении травматизма и долголетию в спорте. В статье анализируются различные компоненты физической подготовки, такие как сила, ловкость, выносливость и гибкость, и утверждается, что целенаправленная тренировка может привести к значительному улучшению общих результатов игрока. Обсуждение будет включать последние исследования и мнения экспертов, чтобы обеспечить всестороннее понимание необходимости индивидуальных фитнес-программ для бадминтона.

ABSTRACT:

This article examines the importance of specialized physical training for badminton players, highlighting its role in performance enhancement, injury prevention, and longevity in the sport. The article analyzes the various components of physical fitness, such as strength, agility, endurance, and flexibility, and states that

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

targeted training can lead to significant improvements in a player's overall performance. The discussion will include the latest research and expert opinions to provide a comprehensive understanding of the need for customized badminton fitness programs.

Kalit so'zlar

Badminton, jismoniy tarbiya, samaradorlikni oshirish, jarohatlarning oldini olish, chaqqonlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, kuch mashqlari

Ключевые слова

Бадминтон, физическое воспитание, повышение производительности, профилактика травматизма, ловкость, выносливость, гибкость, силовая тренировка

Key words

Badminton, Physical Education, Performance Improvement, Injury Prevention, Agility, Endurance, Flexibility, Strength Training

Kirish

Badminton, yuqori intensiv raketka sporti, ajoyib jismoniy tayyorgarlik, tezkor reflekslar va strategik ziyraklikni talab qiladi. Boshqa ko'plab sport turlaridan farqli o'laroq, badminton o'yinchilardan aniqlik va nazoratni saqlab, tez, ko'p yo'nalishli harakatlarni bajarishni talab qiladi. Bu nafaqat kuch va chidamlilikni oshiruvchi, balki chaqqonlik va moslashuvchanlikni oshiradigan har tomonlama jismoniy tarbiya dasturini talab qiladi. Badminton bo'yicha ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini oshirib bo'lmaydi, chunki u o'yinchining o'zining eng yuqori nuqtasida ishlash qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi va jarohatlar xavfini kamaytiradi. Ushbu maqola badmintonga xos bo'lgan jismoniy tayyorgarlikning muhim elementlarini va ularning o'yinchilarning sportdagi ishlashi va uzoq umr ko'rishiga ta'sirini yoritishga qaratilgan.

Kuch mashqlarining roli

Badminton o'yinchilari uchun kuch mashqlari muhim ahamiyatga ega, chunki u mushaklar kuchini yaxshilaydi, bu kuchli zarbalar, tez oyoq harakati va yo'nalishni tez o'zgartirish uchun juda muhimdir. Yadro kuchi, ayniqsa, dinamik harakatlar paytida barqarorlik va muvozanat uchun juda muhimdir. Squat, o'pka va yadroni barqarorlashtirish mashqlari kabi mashqlarni o'z ichiga olgan holda, o'yinchining

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

kuch yaratish va nazoratni saqlab turish qobiliyatini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Chaqqonlik va tezlikni oshirish

Tez o'tish va to'satdan harakatlanish uchun sport talabini hisobga olgan holda, chaqqonlik va tezlik badmintonda muhim ahamiyatga ega. Oyoq harakati, reaksiya vaqti va muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar ajralmas hisoblanadi. Narvonli matkaplar, konusli matkaplar va moki yugurishlari bu xususiyatlarni yaxshilashning samarali usullaridir. Chaqqonlik mashg'ulotlari nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki nerv-mushak nazoratini va bo'g'implarning barqarorligini oshirish orqali jarohatlarning oldini olishga yordam beradi.

Chidamlilikni shakllantirish

Chidamlilik o'yin davomida yuqori ko'rsatkichlarni saqlab qolish uchun juda muhimdir, bu ayniqsa jismoniy kuch talab qilishi mumkin. Intervalli mashg'ulotlar, yugurish va velosipedda yurish kabi mashg'ulotlar orqali yurak-qon tomir tizimini yaxshilash aerob va anaerob qobiliyatni yaxshilashga yordam beradi. Bu o'yinchilarga uzoq davom etgan mitinglarda intensivlikni saqlab qolish va nuqtalar o'rtasida tezda tiklanish imkonini beradi.

Moslashuvchanlik va jarohatlarning oldini olish

Moslashuvchanlik jarohatlarning oldini olishda va umumiy harakatchanlikda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Badminton bo'g'inlar va mushaklardan keng foydalanishni o'z ichiga oladi, bu esa egiluvchanlik mashg'ulotlarini zo'riqish va burilishlarning oldini olish uchun zarur qiladi. Stretch mashqlari, yoga va dinamik isinish mushaklarning elastikligini va qo'shma harakat oralig'ini saqlashga yordam beradi, bu esa yaxshi ishlashga hissa qo'shadi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Ixtisoslashtirilgan treningni integratsiyalash

Badmintonchilar uchun har tomonlama o'quv dasturi ushbu elementlarni sportning ko'p qirrali talablarini qondirish uchun birlashtirishi kerak. Kuch, chaqqonlik, chidamlilik va moslashuvchanlikni muvozanatlashtiradigan, shu bilan birga etarli dam olish va tiklanish imkonini beruvchi davriy mashg'ulotlar rejaları maqbuldir. Shaxsiy o'yinchilarning ehtiyojlari va zaif tomonlariga moslashtirilgan moslashtirilgan dasturlar samaradorlikni yanada oshirishi mumkin.

Xulosa

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

Ixtisoslashgan jismoniy tayyorgarlik badmintonchilar uchun o'zlarining to'liq potentsialini ro'yobga chiqarish va uzoq muddatli muvaffaqiyatlarni saqlab qolish uchun ajralmas hisoblanadi. Kuch, chaqqonlik, chidamlilik va moslashuvchanlikka e'tibor qaratib, o'yinchilar o'z ish faoliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi va jarohatlar ehtimolini kamaytiradi. Murabbiylar va murabbiylar badmintonning o'ziga xos talablariga javob beradigan keng qamrovli mashg'ulotlar sxemalarini ishlab chiqishga e'tibor qaratishlari kerak. Kelgusi tadqiqotlar va amaliy qo'llanmalar badmintonchilarning sport yutuqlari va uzoq umr ko'rishlarini qo'llab-quvvatlash uchun ushbu o'quv metodologiyalarini takomillashtirishni davom ettirishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Mirzoxid, U. (2022). PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SOCIAL INTELLIGENCE IN FUTURE PERSONNEL. *Gospodarka i Innowacje.*, 22, 242-245.
2. Muzaffar o'g, O. L. M. (2024). SPORT TURIZMI ORQALI O 'QUVCHILARDA EKOLOGIK MADANIYATNI SHAKLLANTIRISH. *XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI*, 1(1), 223-227.
3. Muzafarovich, U. M. (2023). The Development of Student-Youth Physical Culture of Promoting a Healthy Lifestyle in Education of the New Content the Basis Of. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(11), 471-474.
4. Muzaffar o'g, O. L. M. (2024). O 'QUVCHILARDA EKOLOGIK MADANIYATNI SPORT TURIZMI VOSITASIDA SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI.(6-8 SINIF O 'QUVCHILARI MISOLIDA). *XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI*, 1(1), 228-231.
5. Jalolov, S., & Abdiolimova, I. (2022). Methods of teaching physical education in elementary school. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(5), 758-763.
6. Abdiolimova, I. (2024). IMMIGRANT TALABALARNING SOG 'LOM TURMUSH TARZINI YO 'LGA QO 'YISHDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR. *Research and implementation*, 2(5), 23-26.
7. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. *Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations*, 1-6.

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

8. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.
9. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. Journal of Advanced Zoology, 44(S6), 1499-1503.
10. Ilyosovich, M. S. (2023). Improving physical education of students with fatigued health. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(10), 32-35.
11. G'ayratovich, S. S., & Akramjonovich, Y. I. (2023). Development principles of young sportsmen's strength by updated technologies. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(12), 32-34.
12. Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(04), 144-146.