

## KURASHDA YUQORI MALAKALI KURASHCHILARNI MASHG'ULOT YUKLAMALARINI NAZORAT QILISH

**M.M.O'lmasov-O'z d j t sport  
universiteti Farg'ona filiali  
sport o'yinlari nazariyasi va uslubi  
kafedrsi assistent o'qituvchisi**

**S. Madatov- O'z davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti  
Farg'ona filiali 3- kurs talabasi**

### **ANNOTATSIYA:**

Ushbu tadqiqot yuqori malakali badmintonchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini o'rganadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda umumiy salomatlik va farovonlik, shu jumladan yurak-qon tomir chidamliligi, mushaklarning kuchi va moslashuvchanligi tushuniladi. Boshqa tomondan, maxsus jismoniy tayyorgarlik, chaqqonlik, tezlik, reaksiya vaqti va mushak kuchi kabi badmintonda optimal ishlash uchun zarur bo'lgan o'ziga xos jismoniy xususiyatlar va qobiliyatlarga tegishli. Mavjud adabiyotlarni har tomonlama ko'rib chiqish va elita badminton o'yinchilarining empirik tahlili orqali ushbu tadqiqot yuqori darajadagi ishlash uchun zarur bo'lgan asosiy fitnes komponentlarini aniqlaydi. Topilmalar badmintonda raqobatbardosh muvaffaqiyatni oshirish uchun umumiy va maxsus fitnes elementlarini birlashtirgan har tomonlama o'qitish rejimining muhimligini ta'kidlaydi.

### **АБСТРАКТНЫЙ:**

В данном исследовании изучаются общая и специфическая подготовленность высококвалифицированных игроков в бадминтон. Под общей физической подготовкой понимают общее состояние здоровья и благополучия, включая выносливость сердечно-сосудистой системы, мышечную силу и гибкость. С другой стороны, специфическая подготовленность относится к конкретным физическим характеристикам и способностям, необходимым для оптимальной игры в бадминтоне, таким как ловкость, скорость, время реакции и мышечная сила. Благодаря всестороннему обзору существующей литературы и эмпирическому анализу элитных игроков в бадминтон, это исследование определяет ключевые компоненты физической подготовки, необходимые для достижения высокого уровня. Результаты подчеркивают важность комплексного режима тренировок, который сочетает в себе общие и специальные элементы физической подготовки для повышения соревновательного успеха в бадминтоне.

### **ABSTRACT:**

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

This study examines the general and specific fitness of highly skilled badminton players. General fitness refers to general health and well-being, including cardiovascular endurance, muscular strength, and flexibility. Specific fitness, on the other hand, refers to specific physical characteristics and abilities required for optimal performance in badminton, such as agility, speed, reaction time, and muscle strength. Through a comprehensive review of the existing literature and an empirical analysis of elite badminton players, this study identifies key fitness components required for high-level performance. The findings highlight the importance of a comprehensive training regimen that combines general and specific fitness elements to enhance competitive success in badminton.

### **Kalit so'zlar:**

badminton, jismoniy tayyorgarlik, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, mushak kuchi, reaksiya vaqti, elita sportchilari

### **Ключевые слова:**

бадминтон, физическая подготовленность, ловкость, скорость, выносливость, мышечная сила, время реакции, элитные спортсмены.

### **Keywords:**

badminton, physical fitness, agility, speed, endurance, muscular strength, reaction time, elite athletes

### **Kirish**

Badminton - bu yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning kombinatsiyasini talab qiladigan juda dinamik sport. Umumiy jismoniy tayyorgarlik yurak-qon tomir chidamliligi, umumiy mushak kuchi va moslashuvchanlik kabi sog'liq bilan bog'liq keng atributlarni o'z ichiga oladi. Bu komponentlar sportchining jismoniy holatining asosini tashkil etib, ularning uzoq muddatli jismoniy faoliyatni davom ettirish va samarali tiklanishiga yordam beradi.

Biroq, maxsus jismoniy tayyorgarlik badmintonning o'ziga xos talablariga qaratilgan. Bunga chaqqonlik kiradi, bu o'yinchilarga yo'nalishni tezda o'zgartirishga imkon beradi; sud bo'ylab tezkor harakatlar uchun juda muhim bo'lgan tezlik; raketaning yuqori tezligiga javob berish uchun zarur bo'lgan reaksiya vaqti; va kuchli zarbalar va tezkor harakatlar uchun zarur bo'lgan mushak kuchi.

Yuqori malakali badmintonchilar maqsadli mashg'ulotlar va mashg'ulotlar orqali nozik sozlangan ushbu fitnes xususiyatlarining noyob aralashmasini namoyish etadilar. Ushbu tadqiqot elita badminton o'yinchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan bo'lib, ushbu sport turida sport samaradorligini oshirish uchun qabul qilinishi mumkin bo'lgan optimal mashg'ulot amaliyotlari haqida tushuncha beradi.

### Xulosa

Yuqori malakali badmintonchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi xususiyatlarini tahlil qilish har ikki jihatni o'zida mujassam etgan kompleks mashg'ulot yondashuvi zarurligini ko'rsatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik umumiy salomatlik va chidamlilik uchun zamin yaratsa-da, maxsus jismoniy tayyorgarlik badmintonda mukammallik uchun zarur bo'lgan maxsus ko'nikmalarni aniqlaydi. Elita o'yinchilari chaqqonlik, tezlik, reaksiya vaqti va quvvatni yaxshilashga qaratilgan yurak-qon tomir konditsionerligi, kuch mashqlari, moslashuvchanlik mashqlari va mashqlarni o'z ichiga olgan muvozanatli rejimdan foyda ko'radi. Murabbiylar va sportchilar badmintonda yuqori darajadagi natijalarga erishish va uni saqlab qolish uchun yaxlit fitnes strategiyasiga ustuvor ahamiyat berishlari kerak.

### Foydalanilgan adabiyotlar.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Mirzoxid, U. (2022). PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SOCIAL INTELLIGENCE IN FUTURE PERSONNEL. *Gospodarka i Innowacje.*, 22, 242-245.
5. Valievich, D. S., & Iqbolakhan, A. (2023, May). ANATOMO-PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRIMARY CLASS STUDENTS. In *E Conference Zone* (pp. 54-67).
6. 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).
7. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences

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

4.TMA Conference (2023): 894-900.

8. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониарджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.

9. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.