

BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNIRIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Abdiolimova Iqbolaxon Xasanboy qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ma'lumki, sportning har bir turi sportchining jismoniy qobiliyatlariga maxsus talablar qo'yadi, xilma-xil jismoniy fazilatlar o'ziga xos uyg'unlashgan bo'lishi va namoyon etilishi talab qilinadi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda, ular tanlangan sport turi uchun xos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart-sharoit sifatida kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni, epchillikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi.*

Аннотация: *известно, что каждый вид спорта предъявляет особые требования к физическим способностям спортсмена, требуя, чтобы различные физические качества гармонизировались и проявлялись по-своему. Под общей физической подготовкой спортсмена понимается воспитание разносторонних физических способностей, не свойственных выбранному им виду спорта, но оказывающих прямое и косвенное положительное влияние на успех в спортивной деятельности. Общая физическая подготовка создает основу для специальной подготовки, т. е. обеспечивает всестороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, ловкости как необходимое условие для совершенствования в выбранном виде спорта.*

Annotation: *as you know, each type of Sport puts special requirements on the physical abilities of an athlete, a variety of physical qualities are required to be uniquely harmonized and manifested. The general physical fitness of an athlete means the education of all-round physical abilities, which are not typical for the chosen sport, but have a direct and indirect positive effect on achieving success in sports activities. General Physical Fitness provides the basis for special training, that is, it ensures the comprehensive development of strength, agility, endurance, agility, agility as the necessary conditions for maturation in the chosen sport.*

Tayanch so'zlar: *badminton, jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport, trenirovka, chiniqish, sog'lomlashtirish.*

Ключевые слова: *бадминтон, физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спорт, тренировки, закаливание, оздоровление*

Key words: *badminton, physical fitness, general fitness, special fitness, sports, training, conditioning, wellness*

KIRISH

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlari doirasida rivoj topayotgani ushbu soha bo‘yicha kadrlar tanlash, o‘qitish va tayyorlash sifatini oshirish masalasini muhim strategik jarayonga aylantirmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida samarali ishlar amalga oshirilmoqda. Sport turlarini, jumladan badminton sportini rivojlantirishga, malakali yosh badmintonchilarni tarbiyalashga, ularni olimpiyada va jahon chempionlari darajasiga olib chiqishga ham alohida e‘tibor qaratilmoqda. Ko‘zlangan bu maqsadlarni amalga oshirish uchun trenirovka jarayonlarini samarali tashkillash, shug‘ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarliklari va jismoniy sifatlarini rivojlantirish zarur.

ASOSIY QISM

Zamonaviy badminton amaliyotida qayd etilayotgan ustuvor xususiyatlardan biri - yuklamalar hajmi va shiddatining borgan sari o‘sib borayotganligi, uzoq muddat davom etadigan musobaqa uchrashuvlarida raqobatning kuchayishi bilan ifodalanadi.

Badminton shug‘ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o‘yinlari turiga mansubdir. O‘yinning mohiyati o‘yinchi harakatining turli yo‘nalish va o‘zgaruvchan vaziyatda o‘ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta‘riflanadi. Badmintonchining har bir o‘yin davomida ko‘pdan-ko‘p zarba berishi va volan kiritishi, yugurishi, to‘xtashi, burilishi, egilishi va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etishi katta jismoniy kuch, mukammal jismoniy tayyorgarlik, o‘ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg‘unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama ta‘siri shug‘ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo‘lishini taqozo etadi.

Jismoniy tayyorgarlik - tayyorgarlik turlaridan biri bo‘lib, badmintonchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga hamda o‘yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta‘minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilganidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug‘ullanuvchilarning to‘laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta‘minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayondir. Maqsadi - MJTning poydevori bo‘lgan UJT bazasini yaratishdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha qo‘yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o‘yinlari, o‘quv o‘yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo‘llanilishi asosiy shartlardan biri bo‘lib hisoblanadi.

Ma‘lumki, sportning har bir turi sportchining jismoniy qobiliyatlariga maxsus talablar qo‘yadi, xilma-xil jismoniy fazilatlar o‘ziga xos uyg‘unlashgan bo‘lishi va namoyon

etilishi talab qilinadi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda, ular tanlangan sport turi uchun xos bo‘lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya’ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart-sharoit sifatida kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni, epcillikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi mazmuni uning qaysi sport turi bo‘yicha ixtisoslashganligiga bog‘liq.

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya’ni jismoniy mashqlar, chiniqish va sog‘lomlashtirishning tabiiy omillari (oftobda chiniqish, havo va suv muhitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigiyenik sharoitlaridan foydalaniladi. Bunda maxsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy rol o‘ynaydi. Sportning har bir turidagi muvaffaqiyat faqat mazkur sport turining o‘ziga xos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilangina emas, balki organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi. Shu sababdan ham maxsus tayyorgarlik bilan umumiy tayyorgarlik birga qo‘shib olib borilganidagina sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama bo‘lishi mumkin. Chiniqish, sog‘lomlashtirishning tabiiy omillari hamda gigiyenik sharoitlardan mashg‘ulotlar vaqtida ham, shuningdek mashg‘ulotdan tashqari holatlarda (maxsus gigiyenik omillar, hammomga tushish, massaj qilish, umumiy turmush tartibiga rioya qilish, ovqatlanish rejimi va hokazolarda) ham foydalaniladi. Mazkur omil va shartlarning sport faoliyatidagi ahamiyati mashg‘ulot yuklamalari ko‘paya borgan sari tobora ortib boradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori: “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida” 16.06.2021y
2. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOLCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMI. Евразийский журнал академических исследований, 3(10), 195-197.
3. Umarali, Y. (2023). Characteristics and Methodology of Education of the Physical Qualities of College Students. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 19, 89-96.
4. Solijonovich, S. J. (2023). Zamonaviy voleybolda hujum qilish texnikasi. Научный Фокус, 1(7), 570-574.
5. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO ‘PNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.
6. Umarali, Y. (2023). Characteristics and Methodology of Education of the Physical Qualities of College Students. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 19, 89-96.

7. Karimova, G. (2022). THE NEED AND FACTORS OF ORGANIZING INNOVATIVE ACTIVITY OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *Science and Innovation*, 1(8), 1238-1243.

8. Mirzatillo o'g'li, A. D. (2024). KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(17), 400-402.

INTERNET SAYTLARI :

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz