



BADMINTONCHILARNING KUN TARTIBI VA OVQAT RATSIONINI TASHKILLASH

Abdiolimova Iqbolaxon Xasanboy qizi

Farg‘ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti

“Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi” o‘qituvchisi.

Xubillayeva Odinaxon Zayniddin qizi

Farg‘ona davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada badmintonchilarning sport tayyorgarligi jarayonida **kun tartibi va ovqat ratsionini ilmiy asosda tashkil etish** masalalari yoritilgan. Tadqiqotda badminton sport turining yuqori tezkorlik, koordinatsiya va chidamlilikka qo‘yadigan talablaridan kelib chiqib, mashg‘ulot, dam olish, tiklanish va ovqatlanish rejimlarining o‘zaro uyg‘unligi tahlil qilinadi. Shuningdek, sportchilarning sutkalik biologik ritmlariga mos ravishda tuzilgan kun tartibi va muvozanatli ovqat ratsionining ish qobiliyati, mashg‘ulot samaradorligi hamda sport natijalariga ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan asoslab beriladi. Maqola natijalari badmintonchilar tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda va sport mashg‘ulotlarini optimallashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы **научно обоснованной организации распорядка дня и рациона питания бадминтонистов** в процессе спортивной подготовки. Исходя из специфических требований бадминтона, предъявляемых к быстроте, координации и выносливости спортсменов, анализируется взаимосвязь тренировочного процесса, отдыха, восстановления и режима питания. Обоснована роль рационально организованного суточного распорядка и сбалансированного питания, соответствующих биологическим ритмам спортсменов, в повышении работоспособности, эффективности тренировок и спортивных результатов. Материалы статьи могут быть использованы



при планировании тренировочного процесса бадминтонистов и оптимизации их спортивной подготовки.

Abstract: This article examines the issues of **scientifically based organization of daily routine and dietary regimen of badminton players** in the process of sports training. Taking into account the specific demands of badminton for speed, coordination, and endurance, the interrelation between training activities, rest, recovery, and nutrition is analyzed. The significance of a rationally organized daily schedule and a balanced diet aligned with athletes' biological rhythms is substantiated in terms of improving work capacity, training efficiency, and sports performance. The findings of the study may be applied in planning the training process of badminton players and optimizing their overall sports preparation.

Kalit so'zlar: badminton, sportchilar kun tartibi, ovqat ratsioni, sport ovqatlanishi, mashg'ulot jarayoni, tiklanish, jismoniy tayyorgarlik, sport samaradorligi.

Ключевые слова: бадминтон, распорядок дня спортсменов, рацион питания, спортивное питание, тренировочный процесс, восстановление, физическая подготовка, спортивная результативность.

Keywords: badminton, athletes' daily routine, diet regimen, sports nutrition, training process, recovery, physical preparation, sports performance.

Kirish

Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida sportchilarning yuqori natijalarga erishishi nafaqat mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligiga, balki **to'g'ri tashkil etilgan kun tartibiga** ham bevosita bog'liqdir. Kun tartibi sportchining biologik ritmlari, mehnat va dam olish muvozanati, ovqatlanish hamda tiklanish jarayonlarining uyg'unligini ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Asosiy qism

Badminton sport turi yuqori darajadagi **tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, chidamlilik va psixologik barqarorlikni** talab qiladi. Shu sababli badmintonchilarning samarali sport faoliyati mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri



rejalashtirilishi bilan bir qatorda, **ilmiy asoslangan kun tartibiga** ham bevosita bog'liqdir. Kun tartibi sportchi organizmining funksional holatini barqaror saqlash va tiklanish jarayonlarini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Sportchining kun tartibi — bu sutka davomida bajariladigan **uyqu, ovqatlanish, mashg'ulot, dam olish, gigiyenik va ijtimoiy faoliyat turlarining ilmiy asosda rejalashtirilgan ketma-ketligidir**. To'g'ri tuzilgan kun tartibi organizmning funksional imkoniyatlarini optimal darajada saqlash va sport faoliyatining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Badmintonchining kun tartibi — bu sutka davomida **uyqu, mashg'ulot, ovqatlanish, dam olish, tiklanish va shaxsiy faoliyat turlarining o'zaro uyg'unlashtirilgan tizimi** bo'lib, u sportchining yoshiga, malakasiga va tayyorgarlik bosqichiga mos ravishda tuziladi.

Badmintonchilar kun tartibining asosiy tarkibiy qismlari:

1. Uyqu va dam olish rejimi

Badmintonchilarda markaziy asab tizimi yuqori darajada ishlashi sababli uyqu tiklanishning asosiy omili hisoblanadi. Sutkalik uyqu davomiyligi **8–9 soat** bo'lishi tavsiya etiladi. Intensiv mashg'ulotlar davrida kunduzgi qisqa dam olish (30–45 daqiqa) tezkor harakatlar uchun asab-mushak tizimining tiklanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Mashg'ulot jarayoni

Badmintonchilarning kun tartibida mashg'ulotlar odatda **1–2 mahal** o'tkaziladi. Mashg'ulotlarning mazmuni quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik;
- maxsus jismoniy tayyorgarlik (tezkorlik, reaksiya, sakrash qobiliyati);
- texnik-taktik tayyorgarlik;
- o'yin amaliyoti va nazorat mashqlari.

Mashg'ulotlar orasida yetarli tiklanish intervallariga rioya etilishi badmintonchining ish qobiliyatini saqlashda muhim ahamiyatga ega.



3. Ovqatlanish rejimi

Badmintonchilar uchun ovqatlanish **kuniga 4–5 mahal** tashkil etilishi lozim. Ovqatlanish vaqti mashg‘ulotdan oldin va keyin organizmning energiya ehtiyojlariga moslashtiriladi. To‘g‘ri ovqatlanish:

- tezkor energiya manbalarini ta‘minlaydi;
- mushak to‘qimalarining tiklanishini tezlashtiradi;
- charchoq darajasini kamaytiradi.

4. Tiklanish vositalari

Kun tartibida faol va passiv tiklanish vositalariga alohida e‘tibor qaratiladi. Badmintonchilar uchun samarali tiklanish vositalariga quyidagilar kiradi:

- cho‘zilish mashqlari (stretching);
- massaj va suv muolajalari;
- nafas olish va bo‘shashtiruvchi mashqlar;
- psixologik relaksatsiya usullari.

Bu vositalar ortiqcha yuklama oqibatlarini bartaraf etishga yordam beradi.

5. Psixologik va ijtimoiy faoliyat

Badmintonchining kun tartibida psixologik barqarorlikni ta‘minlovchi omillar muhim o‘rin tutadi. O‘qish, muloqot, madaniy hordiq va shaxsiy gigiyena sportchining umumiy holatini ijobiy ta‘sir ostida ushlab turadi.

Badmintonchilar kun tartibiga rioya qilishning ilmiy ahamiyati.

Ilmiy kuzatuvlarga ko‘ra, kun tartibiga qat‘iy rioya qiluvchi badmintonchilarda:

- tezkorlik va reaksiya ko‘rsatkichlarining barqarorligi;
- mashg‘ulot yuklamalariga moslashuvning yuqori darajasi;
- sport jarohatlari va haddan tashqari charchoq holatlarining kamayishi kuzatiladi.

Quyida **badmintonchi sportchilar uchun bir kunlik ovqatlanish ratsioni** namunasi keltirilgan. U **energiya, kuch, tezlik va tiklanish** uchun zarur bo‘lgan ozuqa moddalarga asoslanadi. Ratsion sportchining yoshi, jinsi, mashg‘ulot darajasi



va tana vazniga qarab biroz farq qilishi mumkin, ammo bu **o'rta darajadagi faol badmintonchi** uchun mos hisoblanadi.

Badmintonchi uchun 1 kunlik ovqatlanish ratsioni

Ertalabki nonushta (07:00–08:00)

Maqsad: energiya zaxirasini to'ldirish, mashg'ulot uchun kuch berish.

- Jo'xori bo'tqasi yoki suli yormasi – 1 kosa
- 2 ta qaynatilgan tuxum
- Meva (banan yoki olma) – 1 dona
- Non (to'liq donli) – 2 bo'lak
- Yengil yog'siz sut yoki yogurt – 1 stakan
- Yashil choy yoki limonli suv

Izoh: Jo'xori va banan uglevodlarga boy bo'lib, uzoq davom etadigan energiya beradi.

Tushlik (12:30–13:30)

Maqsad: yo'qotilgan energiyani tiklash, mushak to'qimalarini mustahkamlash.

- Tovuq go'shti yoki baliq (bug'da yoki qovurilmagan) – 150–200 g
- Guruch yoki grechka – 1 kosa
- Sabzavot salati (pomidor, bodring, karam, zaytun moyi bilan)
- Meva sharbati yoki suv – 1 stakan
- Non (to'liq donli) – 1–2 bo'lak

Izoh: Oqsil va murakkab uglevodlar mushaklarning tiklanishini tezlashtiradi.

Mashg'ulotdan oldingi yengil tamaddi (16:00 atrofida)

Maqsad: mashg'ulot oldidan energiya berish, oshqozonni og'irlashtirmaslik.

- Banan yoki quruq mevalar (mayiz, bodom)
- Yog'siz yogurt yoki kefir – 1 stakan

Izoh: Bu ovqat tez hazm bo'ladi va tez energiya beradi.



Mashg'ulotdan keyingi ovqat (18:30–19:00)

Maqsad: mushaklar tiklanishi va energiyani qayta to'ldirish.

- Tovuq yoki baliq go'shti – 100–150 g
- Kartoshka pyuresi yoki grechka – 1 kosa
- Sabzavot (brokkoli, sabzi, pomidor) – 1 porsiya
- Suv yoki elektrolitli ichimlik

Izoh: Mashg'ulotdan keyin oqsil + uglevodlar kombinatsiyasi tiklanish uchun eng muhim.

Kechki ovqat (20:30–21:00)

Maqsad: tinchlanish, tiklanish va uyquga tayyorlanish.

- Pishloq yoki tvorog – 100 g
- Yengil sabzavotli salat
- O'simlik choyi (masalan, romashka yoki yalpizli)

Izoh: Tvorogdagi kazein oqsili sekin so'riladi va mushaklarni tunda oziqlantirib turadi.

Kun davomida:

- Kamida **2–2,5 litr suv** ichish
- Mashg'ulot paytida **elektrolitli ichimliklar** (masalan, suvga limon, tuz, asal qo'shib tayyorlangan) foydali
- Shakarli ichimliklar va fast-foodlardan **saqlanish kerak**

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, badmintonchilarning kun tartibi va ovqat ratsioni sport tayyorgarligi tizimining muhim tashkiliy-metodik elementi bo'lib, u sportchining jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini optimal darajada rivojlantirishga xizmat qiladi. Kun tartibining ilmiy asosda tashkil etilishi badmintonchilarning uzoq muddatli va barqaror sport natijalariga erishishining muhim sharti hisoblanadi.



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. "Badminton nazariyasi va uslubiyati" A.A. Pulatov, O.M. Savatyugin, Sh.Sh. Isroilov