O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/1

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Г.М. Зоитова., А.Р. Машарипов., Д.А. Холмуродова., М.Н. Исломова., Н.А. Убайдуллаева – Комплексная оценка постурального контроля и физической подготовленности спортсменок сборной команды Республики Узбекистан по синхронному плаванию. 3

O.O. Kasimov – Xalqaro sport musobaqalarida sportchilar ishtirokida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarni hal etishning huquqiy mexanizmlari. 6

N.R. Saidova – Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning mashg‘ulotlarini kompleks nazorat qilish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 9

A.T. Ro‘zmetov – Voleybolda to‘p qabul qilish va uzatish aniqligini takomillashtirish texnologiyasi samaradorligi. 13

Г.Т. Саидова – Сравнительная оценка соматотипологических особенностей спортсменок, занимающихся фехтованием и художественной гимнастикой. 17

Е.С. Епифанова – Влияние специфики тренировочного процесса тяжелоатлеток в подготовительном периоде. 20

D.S. Nishanova – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali uslubiyati. 23

X.X. Qurbonov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish uslubiyati. 27

С.Ф. Ашуркова., А.А.Умматов – Развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет с использованием специальных упражнений легкоатлетов. 32

M.K. Jumaniyazov – Regbi sportchilarida chidamlilikni rivojlantirish usullari va ularning funksional ko‘rsatkichlarga ta’siri. 36

N.A. Egamberdiyeva – Yosh basketbolchilarni kombinatsiyalangan mashqlar orqali o‘yin texnikasini optimallashtirish uslubiyati. 39

H.E. Musulmonov – Malakali belbog‘li kurashchilarda usullarni o‘ng- chap tomonlama qo‘llash tajribasini o‘rganish natijalari va uning samaradorligi. 43

F.V. Ganiyeva – Malakali basketbolchilarning jismoniy konditsiyalarini takomillashtirishda maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish omili. 47

A.T. Xasanov., B.B. Xaitbayeva – Ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayonida qo‘llash imkoniyatlari va samaradorligi. 51

J.M. Shukurllayev – Mini voleybolni voleybolga integratsiyalash jarayonida mashg‘ulotlar piramidasining metodik asoslari. 54

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2026/1

J.O. Xajibaev – Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 59

M.A. Umbetova – Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini aniqlash va rivojlantirish samaradorligi. 62

A.O‘. Matnazarov – Og‘ir atletikachilarning siltab ko‘tarish mashqini tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish. 67

M.O. Xamudov – 400 metrga yuguruvchi o‘quv-mashg‘ulot guruhi sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi. 71

A.M. Yusupov – Kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor kuch sifatini rivojlantirish. 75

P.P. Акрамов – Планирование технической подготовки юных пловцов с учётом возрастных особенностей двигательного развития. 77

A.A. Boltayev – Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezokrlik-kuch komponentlari. 80

G‘.U. Berdiyev – Jismoniy tarbiya darslarini ochiq havoda o‘tkazishda issiq iqlim sharoitining mashg‘ulot o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri. 83

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

M.B. Akbarov – Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish samaradorligi. 88

Ф.А. Соловьева – Перспективы применения искусственного интеллекта в менеджменте фитнес-индустрии: анализ цифровых решений. 91

O.K. Raupov., N.I. Isoev., A.A. Kurbonov – Oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va interaktiv shakllarda tashkil etish samaradorligi. 94

J.A. Ochilov – Zamonaviy axborot jamiyatida bolalarning sportga oid ta’lim tarbiya madaniyatini takomillashtirish. 97

A.A. Mamatkulov – I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishlarida total va parsial ko‘rsatkichlar tahlili. 99

T.U. Ismoilov – Yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati. 104

A.A. Tursunov – Voleybolda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi aniqligini erta yosh bosqichida shiddatli yuklamalar asosida shakllantirishning pedagogik xususiyatlari. 107

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

М.Г. Хайдаров., М.Р. Ташев – Формирование и совершенствование бросковых навыков в спортивной игре «бочча». 111

X.S. Arabov – Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilar tayyorgarligini oshirishda kompleks harakatlar texnologiyasini qo‘llash mexanizmi. 114

Professor v.b
F.V. GANIYEVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a013

MALAKALI BASKETBOLCHILARNING JISMONIY KONDITSIYALARINI TAKOMILLASHTIRISHDA MAXSUS JISMONIY MASHQLARDAN FOYDALANISH OMILI

Annotatsiya

Анализ и систематизация литературных данных в данной статье направлены на формирование представления о состоянии вопроса в современной системе спортивной тренировки, обобщение имеющихся в литературе данных по изучаемой проблеме, изучение теоретических основ развития физических кондиций при подготовке спортсменов, выявление особенностей совершенствования специальных физических качеств квалифицированных баскетболистов в структуре годового соревновательно-тренировочного цикла, изучение литературных источников, всестороннее изучение технологии проектирования и построения кондиционной подготовки квалифицированных баскетболистов.

***Ключевые слова**: кондицион, методология, адекват, психофизиологический, координация, смоделированный.*

Abstract

Ushbu maqolada sohaga doir ma’lumotlarini tahlil qilish va tizimlashtirish sport mashg‘ulotlarining zamonaviy tizimida masalaning holati to‘g‘risida tasavvur hosil qilish, o‘rganilayotgan muammo bo‘yicha adabiyotlarda mavjud ma’lumotlarni umumlashtirish, sportchilarni tayyorlashda jismoniy konditsiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslarini o‘rganish, yillik musobaqa-mashg‘ulot sikli tuzilmasida malakali basketbolchilarda maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirishning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash, adabiy manbalarni o‘rganish, malakali basketbolchilarning konditsion tayyorgarligini loyihalash va tuzish texnologiyasini har tomonlama o‘rganishga qaratilgan.

***Kalit so`zlar**: konditsiyali, metodologiya, adekvat, psixofiziologik, koordinatsion, modellashtirilgan.*

The analysis and systematization of literature data in this article are aimed at forming an understanding of the state of the issue in the modern sports training system, summarizing the data available in the literature on the problem under study, studying the theoretical foundations of developing physical condition in the training of athletes, identifying the features of improving the special physical qualities of qualified basketball players in the structure of the annual competitive training cycle, studying literary sources, and comprehensively studying the technology of designing and building the conditioned training of qualified basketball players.

***Key words**: air conditioner, methodology, adequate, psychophysiological, coordinatsion, simulated.*

Ishning dolzarbligi. Basketbol nazariyasidagi asosiy muammolardan biri turli malaka va yoshdagi jamoalarda yillik musobaqa-mashg‘ulot siklida sportchilarni tayyorlash texnologiyasi muammosidir. Ushbu muammo zamonaviy sport turlarini tijoratlashtirish va professionallashtirish sharoitida ayniqsa dolzarb bo’lib bormoqda, bu sport o’yinlarida va ayniqsa basketbolda eng aniq namoyon bo’ladi. Basketbolda so‘nggi 50 yil ichida yiliga turnir va o‘yinlar sonining 25-30 tadan 80 taga va undan ko‘pga ko‘payishi musobaqalar tizimining ichki tuzilishida jiddiy o‘zgarishlarga olib keldi. Xalqaro musobaqalar startlar soni ortdi. Musobaqa o’yinning jismoniy va ruhiy zo’riqishi ikki-uch barobarga oshdi.

Faqatgina to’g’ri jismoniy (konditsion) tayyorgarlik mashg’ulotlari asosidagina yaxshi sport formasiga erishish va uni uzoq muddatli musobaqa mavsumida saqlab turish mumkin.

Sport mashg’ulotlarini tuzilishning umumiy qonuniyatlari masalalariga bag’ishlangan ilmiy-metodik adabiyotlarda turli sport turlari bo’yicha sportchilarning yillik musobaqa tsiklidagi mashg’ulot jarayonining tuzilishi haqida ma’lumotlar mavjud. Biroq, sport mahoratini rivojlantirishning turli bosqichlarida basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashning o’ziga xos xususiyatlari etarli darajada o’rganilmagan. Shuning uchun ham ushbu mavzu o’ta dolzarb hisoblanadi. Aksariyat adabiy manbalarda basketbolchilarning morfofunksional xususiyatlarini va ularning musobaqa o’yin faoliyatining o’ziga xos xususiyatlarini hisobga olmasdan, maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishning an’anaviy vositalari va usullari taklif etiladi. Tadqiqotda malakali basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodologiyasi o’rganilgan.

Tadqiqotning maqsadi - maxsus basketbol mashqlaridan foydalangan holda basketbolchilarning konditsion tayyorgarligini tuzishning nazariy va uslubiy jihatlarini umumlashtirishdir.

Tadqiqot vazifalari:

- basketbolchilar sport trenirovkasida jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning nazariy jihatlarini o‘rganish;

- malakali basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida maxsus vositalardan foydalanishning uslubiy xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishning quyidagi nazariy va uslubiy yondashuvlarini shakllantirish mumkin:

1. Har bir mashg‘ulot shu sport turiga mos bo‘lgan badan qizdirishdan boshlanishi kerak.

2. Mushaklarning ishlashi energiya ishlab chiqarishni ta’minlaydigan ikkita asosiy yoqilg‘i manbai - uglevodlar va yog‘larga bog‘liq.

3. Mashq shiddati oshganda energiya hosil bo‘lish mexanizmi va uning yoqilg‘i manbalari o‘zgaradi:

- yog‘lar va ba’zi uglevodlar past shiddatli ishda ishlatiladi;
- uglevodlar va ba’zi yog‘lar o‘rtacha shiddatli ishda ishlatiladi;
- uglevodlar yuqori shiddatli ishda ishlatiladi.

4. Mushaklar qisqarishi uchun energiya ishlab chiqarishning ikkita asosiy mexanizmidan aerobik mexanizm ancha tejamli, anaerobik mexanizm esa ancha samarasiz hisoblanadi.

5. Aerob poydevorni shakllantirish uchun uzoq masofalarga sekin, yengil yugurish qo‘llaniladi.

6. Anaerob (yoki laktat) bo‘sag‘adan biroz pastroq mashg‘ulot bu bo‘sag‘ani oshiradi va sportchining energiya ishlab chiqarishning aerob mexanizmi ishlayotgan mushaklarga energiya yetkazib berishga tayyor bo‘lgan intensivlikni oshiradi.

7. Laktat chegarasidan yuqori bo‘lgan mashqlar energiya hosil bo‘lishining anaerob mexanizmini yaxshilaydi.

8. Mushaklar tayyorgarligi egiluvchanlik, kuch, chidamlilik, quvvat va tezkorlikni tarbiyalashni o‘z ichiga oladi.

9. Mushaklarning zo‘riqishi hisobiga kuch ortadi. Murabbiy sportchiga tanlangan sport turida qancha kuch talab qilinishini, bu kuchni qanday rivojlantirishni va qachon boshqa mashg‘ulot shakllariga o‘tishni aniqlashga yordam berishi kerak.

10. Qisqa muddatli (anaerob), o‘rtacha davomiylikdagi va uzoq muddatli mushak chidamliligi kuch mashg‘ulotlariga qaraganda ko‘proq takrorlashlar soni va kamroq og‘irliklardan foydalanish tufayli yaxshilanadi.

11. Bajarilayotgan ishning quvvati kuch (kuch) va tezlik (masofa / vaqt) ning mahsulidir. Quvvat kuch, tezlik yoki ikkalasini birgalikda oshirish orqali oshirilishi mumkin. Mushaklarning tez qisqarishi, og‘irliklar maksimumdan 30%-60% oralig‘ida bo‘lishi kuchning oshishini tezlashtiradi.

12.Tezlikni mashqni odatda tanlangan sport turida talab qilinadiganidan tezroq bajarish orqali yaxshilash mumkin.

13. Har bir shiddatli mashg‘ulot yoki musobaqa tiklanish va cho‘zilish mashqlari bilan yakunlanishi kerak.

Adabiyot ma’lumotlarini tahlil qilish va tizimlashtirish sport mashg‘ulotlarining zamonaviy tizimida masalaning holati to‘g‘risida tasavvur hosil qilish, o‘rganilayotgan muammo bo‘yicha adabiyotlarda mavjud ma’lumotlarni umumlashtirish, sportchilarni tayyorlashda jismoniy holatlarni rivojlantirishning nazariy asoslarini o‘rganish, yillik musobaqa-mashg‘ulot sikli tuzilmasida malakali basketbolchilarda maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirishning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash imkonini berdi.

Tuzilmaviy jihatdan yillik musobaqa-mashg‘ulot sikli basketbolchilarning sport mahorati darajasi bilan belgilanadi. Yuqori malakali basketbol klubi uchun yillik sikl uchta davrni o‘z ichiga olgan bitta makrotsikldan iborat: 2,5 oydan 3 oygacha davom etadigan tayyorgarlik, 7 oydan 8,5 oygacha davom etadigan musobaqa va 1-1,5 oy davom etadigan o‘tish davri.

Tayyorgarlik davrida butun klub jamoasi tarkibida mashg‘ulot boshlanishiga qadar o‘yinchilar umumiy ish qobiliyatini oshirish va tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mustaqil mashg‘ulotlar hisobiga o‘rtacha tayyorgarlikdan past bo‘lmagan holatda bo‘lishlari kerak.

Tayyorgarlik davri turli uslubiy yo‘nalishdagi uchta mezotsikldan (mashg‘ulot-musobaqa majmualaridan) iborat bo‘lishi kerak.

Birinchi mezotsikl - asosiy jismoniy tayyorgarlik, davomiyligi 4 hafta. Ikkinchi mezotsikl - maxsus tayyorgarlik - texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik bo‘lib, 3-4 hafta davom etadi.

Uchinchi mezotsikl - musobaqa oldi - integral o‘yin tayyorgarligi, davomiyligi 3-4 hafta. Ushbu mezotsiklning vazifalari tijorat turnirlarida ishtirok etish jarayonida ham hal qilinishi mumkin.

Musobaqa davri bir nechta musobaqa bosqichlaridan (mezotsikllardan) iborat bo‘lishi mumkin, ular o‘zaro oraliq mashg‘ulot sikllari yoki mashg‘ulot-musobaqa komplekslari (MMK) bilan bo‘lingan bo‘lib, bu jarayonda murabbiy rasmiy o‘yinlar seriyasida charchash tufayli yo‘qotilgan fazilatlarni tiklash vazifalarini hal qilishi kerak.

Musobaqa davridagi bunday musobaqa mezotsikllari 3-4 tagacha bo‘lishi mumkin. Qoida tariqasida, ular mamlakat chempionatining alohida doiralari, Yevropa klub turnirlari o‘yinlari seriyalari, “pley-off” bosqichi boshlanishidan oldingi “oynalar” bilan ajralib turadi.

O‘tish davri bir-ikki mezotsikldan iborat: faol dam olish, davolash-profilaktika yoki tortuvchi. Ushbu mezotsikllardan foydalanish jamoa o‘yinchilarining holati, sog‘lig‘i va tayyorgarligiga bog‘liq.

Rossiya terma jamoasi uchun yillik sikldagi tayyorgarlik modeli ikkita makrotsikldan iborat bo‘lishi mumkin: birinchisi yuqorida tavsiflangan tuzilishga ega va klubning tayyorgarligi bilan bog‘liq, ikkinchisi esa Olimpiya o‘yinlari, jahon va Yevropa chempionatlari

(kattalar, o‘smirlar) va Universiadaga tayyorgarlik bilan bog‘liq bo‘lib, vaqt jihatidan qisqaroq bo‘ladi, shu jumladan kichik tayyorgarlik va qisqartirilgan musobaqa davrlari bo’ladi. Bunda kichik tayyorgarlik davrining mazmuni o‘yinchilarning tayyorgarlik darajasi holatiga va joriy yillik siklda ikkinchi marta sport formasini shakllantirish imkoniyatiga bog‘liq bo‘ladi, bu holda u 13 oygacha cho‘ziladi.

Mamlakatning o‘smirlar va yoshlar terma jamoalari uchun yillik siklning tuzilishini belgilovchi asosiy omil rasmiy musobaqalar taqvimi hisoblanadi. Biroq taqvim (o‘yinlar) ning miqdoriy ko‘rsatkichlari Superliga klublari va kattalar terma jamoasining xuddi shunday ko‘rsatkichlaridan deyarli ikki baravar past bo‘lishi kerak. Bu fakt yetarli darajada qonuniy bo‘lib, tayyorgarlikning zarur davomiyligi bilan bog‘liq.

Zaxira terma jamoalarining tayyorgarlik va 19 musobaqa davrlari davomiyligi vaqtining nisbati A.B. Matsakning ishida yetarlicha asoslangan. O‘smirlar terma jamoasi uchun - 64% va 36%, o‘smirlar terma jamoasi uchun - 54% va 46%. Bunda asosiy tomonlarga sarflangan vaqt nisbati taxminan jadvalda keltirilgan parametrlarga mos kelishi kerak.

O‘smirlar va yoshlar jamoalari yillik sikli (davrlar, bosqichlar, mezotsikllar) modelining statik tarkibiy qismlari kattalar terma jamoasi parametrlariga o‘xshashdir. Biroq, dinamik parametrlar mashg‘ulot faoliyatining ancha uzoq davom etishi bilan ajralib turadi.

1-jadval

Yillik siklda yuklamalar qisman hajmlarining davomiyligi va nisbati

Terma jamoa	Yuklamalar yo‘nalishi			Davrlar davomiyligi nisbati	
	jismoniy	texnik	taktik	tayyorlov	musobaqa
O‘smirlar	36%	34%	30%	64%	36%
Yoshlar	27%	37%	36%	54%	46%

Sport maktablari o‘quv guruhlarida yillik sikl tuzilishi modellari ham ma’lum farqlarga ega. Ilmiy tadqiqotlar tahlili ma’lumotlari shuni ko‘rsatdiki, boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlari (BTG) va o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida (O‘MG) tuzilmani belgilovchi asosiy omillar ta’lim muassasalarida o‘quvchilarni ish bilan ta’minlashning o‘quv jarayoni jadvali va tayyorgarlik holatini boshqarish hisoblanadi.

Yillik sikl shug‘ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy va texnik tayyorgarligiga, salomatligini mustahkamlashga qaratilgan katta tayyorgarlik davri bo‘lishi kerak.

Shuning uchun boshlang’ich tayyorgarlik guruhida (BTG) musobaqa davrini ajratish ma’noga ega emas, chunki o‘yin faoliyati ko‘p qirrali mashg‘ulotga qo‘shimcha bo‘lib, yosh sportchilarning texnik ko‘nikmalarni va ish qobiliyatini muvaffaqiyatli egallashlarini nazorat qilish, mashg‘ulotlarning emotsionalligini oshirish vositasidir. Musobaqa faoliyati saralash emas, balki sportga jalb qilish yo‘nalishiga ega bo‘lishi kerak. Ko‘p yillik tayyorgarlikning bu bosqichi nihoyasidagina O‘MGda shug‘ullanish uchun qobiliyatli o‘yinchilar tanlab olinadi.

O‘quv-mashg‘ulot guruhlarida (O”MG) yillik mashg‘ulot asta-sekin tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlari bilan tugallangan bir siklli tuzilishga ega bo‘ladi. Biroq, musobaqa davrining davomiyligi yetarlicha qisqa - tayyorgarlik davri vaqtining 25-40% bo‘lishi kerak.

Sport takomillashuvi guruhlarida (STG) yillik sikl tuzilmasi modeli yuqorida tavsiflangan o‘smirlar va yoshlar terma jamoalari tuzilmasiga yaqinlashadi, chunki bu guruhlar va jamoalar yoshi bo‘yicha bir-biriga mos keladi, sport mahorati darajasi bo‘yicha esa taxminan bir xil.

Jismoniy tayyorgarlik organizmning o‘yinga tayyorgarligining asosini tashkil etadi. Mashg‘ulot bu tayyorgarlikning asosiy vositasidir.

Birinchi kalendar o‘yingacha har bir basketbolchi butun o‘yinni yuqori tezlikda o‘tkazish uchun zarur bo‘lgan jismoniy tayyorgarlikning ma’lum darajasiga erishishi kerak. Basketbolchilarga katta chidamlilik, asab energiyasi zaxirasi, psixologik tayyorgarlik zarur. Jismoniy jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan o‘yinchilar nafaqat o‘yin shiddatiga bardosh berishadi, balki o‘yin tugagandan so‘ng tezda kuchlarini tiklab olishadi.

Ma’lumki, oliy tayyorgarlik holati muntazam, to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotni qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi. Agar jamoa taqvimda uzoq tanaffusga ega bo‘lsa, mashg‘ulot hajmi va shiddatini asta-sekin oshirish kerak.

Basketbolchilarning konditsion jismoniy tayyorgarligi yetarli mushak kuchi va chidamlilikni rivojlantirish jarayoni bo‘lib, bu o‘yinchiga butun o‘yin davomida o‘z qobiliyatlarining maksimal darajasida o‘ynash imkonini beradi. O‘yinchi nafaqat o‘z jamoasining o‘yiniga qo‘yiladigan talablarni, balki raqib tomonidan qo‘yiladigan muammolarni ham hal qilishga tayyor bo‘lishi kerak.

Sakrovchanlik kuchni rivojlantirishga katta talablar qo‘yadi. Bu, ayniqsa, kichik va baland bo‘yli o‘yinchilarning qarama-qarshiligi haqida gap ketganda muhim

ahamiyat kasb etadi. Kichkina o‘yinchi oldingi yillarda bo‘yi balandroq bo‘lgan raqibni mag‘lub eta olardi, ammo agar u butun o‘yin davomida o‘sish gandikapini yengish uchun ortiqcha kuch ko‘rsatishga imkon beradigan kuch zaxirasini oshirish haqida qayg‘urmasa, baland bo‘yli o‘yinchi o‘yin oxirida o‘yinda ustunlik qila boshladi. Bunday holda, konditsiya kichik o‘yinchini o‘zining og‘ir sinoviga duchor qildi.

Konditsion jismoniy tayyorgarlik vazifalari asosan tayyorgarlik davrida hal qilinadi. Mavsumoldi mashg‘ulotlarga nisbatan ikki xil yondashuv mavjud. Birinchisidan kelib chiqqan holda, har bir o‘yinchi birinchi jamoaviy mashg‘ulotga to‘liq jismoniy tayyorgarlik holatida kelishi kerak. Ikkinchisiga ko‘ra, jismoniy tayyorgarlikka maxsus mashqlar, o‘yin asoslarini takomillashtirish va mashg‘ulot o‘yinlarida erishiladi. O‘yinchilar asta-sekin birinchi taqvim o‘yini vaqtiga kelib jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori darajasiga erishadilar.

Malakali basketbolchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning an’anaviy vositalari va usullari bilan bir qatorda maxsus basketbol mashqlari muvaffaqiyatli qo‘llanilmoqda. Ularni oqilona tuzish sababli mashg‘ulot ta’sirlarining shiddati, hajmi va yo‘nalishini o‘zgartirish imkoniyati yaratiladi.

Har bir mashg‘ulot shu sport turiga xos bo‘lgan badan qizdirishdan boshlanishi kerak. Adekvat badan qizdirish jarohatlarning oldini olishning asosiy vositasidir, chunki u mushaklarning cho‘zilishi va uzilishi ehtimolini kamaytiradi.

Basketbolda cho‘zilish mashqlarini bajarish mushaklar og‘rig‘ini va jarohat olish xavfini kamaytiradi va bo‘g‘imlarda harakat amplitudasini oshiradi. Qizdirishni qulay yuzada boshlash va sportchilarga orqaning pastki qismi, sonning orqa yuzasi va og‘riq yoki shikastlanishga sezgir bo‘lgan boshqa mushak guruhlarini sekin cho‘zish imkonini berish kerak. Bu maqsadda eski uslubdagi chayqalish va sakrashlardan foydalanish tavsiya etilmaydi - ular mushaklarning beixtiyor qisqarishiga sabab bo‘ladi, bu esa cho‘zilishni qiyinlashtiradi va xavfli qiladi. Sportchilar o‘zlarini biroz noqulay his qilmagunlaricha “cho‘zilishlari,” bu holatni beshgacha ushlab turishlari va keyin bo‘shashishlari kerak. Yana bir samarali yondashuv qisqarish-bo‘shashish texnikasi hisoblanadi: sportchilar mushaklarni cho‘zadilar, ularni cho‘zilgan holatda ushlab turadilar, shundan so‘ng bo‘shashtiradilar, so‘ngra mushaklarni bir necha hisobda zo‘riqtiradilar va darhol ularni yana cho‘zadilar.

Besh daqiqa yengil stretching (cho‘zish) odatda yetarli bo‘ladi. O‘yinchilar og‘riq beradigan mushaklarni yoki qattiq va sovuq bo‘lganda oson shikastlanadigan mushaklarni cho‘zishlari kerak. Issiq mushaklarni cho‘zish osonroq, shuning uchun egiluvchanlikni rivojlantirish uchun chigalyozdi mashqlaridan keyin qo‘shimcha cho‘zilish mashqlari zarur.

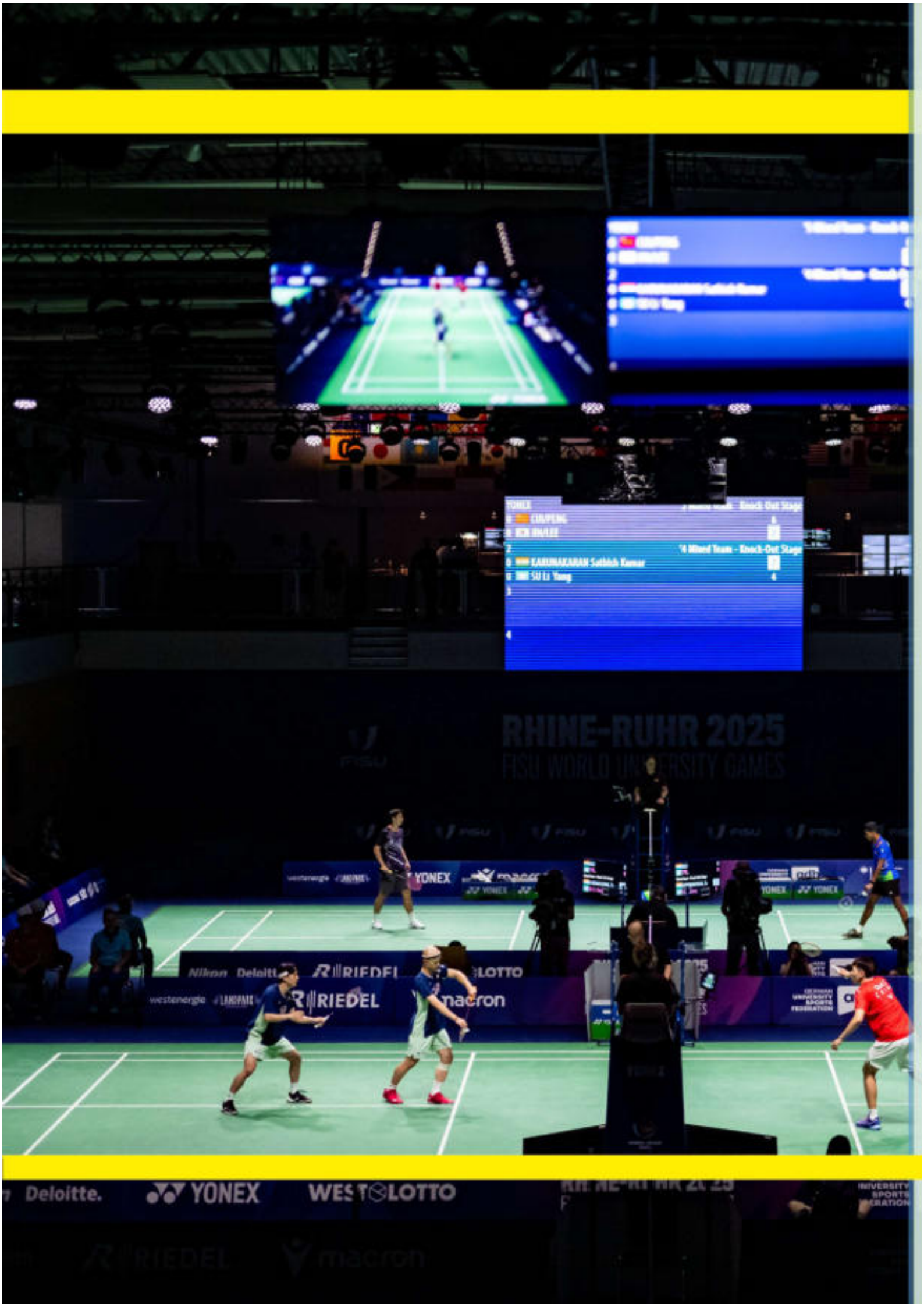
Stretchingdan so‘ng, yotgan holatda qo‘llarni bukish va yozish kabi sekin harakatlardan boshlab, nafas olish tezligini, qon oqimining tezligini va tana haroratini oshiradigan murakkab turdagi seriyali sakrashlar kabi kuchliroq mashqlarga asta-sekin o‘tish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga o‘tiladi. Besh daqiqadan so‘ng sportchilar mashg‘ulot mashqlarini bajarish uchun yetarli darajada qizib olishadi. Yengil topshiriqlardan boshlash kerak; o‘yinchilar bo‘shashmaguncha kontaktli mashqlar yoki kuchli harakatlar bilan boshlamaslik kerak.

Xulosa. Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati to‘plangan materiallardan bolalar-o‘smirlar sport maktablari va turli malakali jamoalar murabbiylari yillik musobaqa-mashg‘ulot siklida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va tuzishda foydalanishlari mumkinligi bilan izohlanadi. Taqdim etilgan ma’lumotlar basketbolchilarning sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha bilimlarini kengaytirishda foydali bo‘lar ekan.

Malakali basketbolchilarning jismoniy (konditsion) tayyorgarligida maxsus basketbol mashqlaridan foydalanish metodikasi musobaqaga yaqin rejimlarda texnik-taktik harakatlarning turli xil kombinatsiyasi bilan mashg‘ulot vazifalari majmuasidan oqilona foydalanishni nazarda tutadi, bu mushaklarning minimal vaqt ichida sezilarli asab-mushak kuchlanishlarini namoyon qilish qobiliyatini rivojlantirishga va ularning samaradorligini uzoq vaqt davomida saqlab qolishga yordam berarkan, shuningdek, natijaviy o‘yin faoliyatining energiya ta’minoti mexanizmlarini takomillashtirishga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. Bompa T., Haff G. Periodization Training for Sports. Human Kinetics, 2019.
2. Ganiyeva F.V. Basketbolchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish va turli tayyorgarlik sikllaida mashg’ulotlar o’tkazish xususiyatlari. O’quv qo’llanma. T.:O`ZKITOBSAVDONASHRIYOTI Тошкент- 2025y. 203 b.
3. Ganiyeva F.V. Sport pedagogic mahoratni oshirish (Basketboi) [O‘quv qo‘llanma] O‘zDJTSU– Chirchiq: 2023y. 300 bet.
4. Денисова У.Д., Ганиева Ф.В., Машарипова Р.Ю., Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // o‘quv qo‘llanma// Kaleon Press, T. 2021, -178b.
5. Klaf S. Basketball Skills and Drills. Human Kinetics, 2020.
6. Мирадилов Б.М. Баскетбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Шафоат Нур Файз, 2021. – 456 б.


YONEX
Knock-Out Stage
CUI/PENG
HN/LEE
'4 Mixed Team - Knock-Out Stage
KARUNAKARAN Sathish Kumar
SU Li Yang
RHINE-RUHR 2025
FISU WORLD UNIVERSITY GAMES
Nikon
Deloitte.
RIEDEL
macron
YONEX
WESTLOTTO