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

(до 40% силовых упражнений) приводит к лучшим показателям в рывке.

3. Для стимуляции роста результатов в сумме двоеборья предпочтительнее чередовать тренировки с силовой, скоростно-силовой (до 60% силовых упражнений) и скоростной направленностью.

Высокие результаты в двоеборье также наблюдались и при силовой направленности тренировок.

Подготовительный период в тренировочном процессе тяжелоатлеток требует учета особенностей женского организма и тщательной индивидуализации нагрузки. Эффективность подготовки значительно возрастает при грамотной периодизации тренировок: постепенное увеличение объёма, волнообразное распределение нагрузки и оптимальное сочетание силовой, технической и функциональной работы. Важным фактором является учет фаз менструального цикла, что позволяет корректировать интенсивность тренировок, снижать риск переутомления и предотвращать снижение спортивной работоспособности. Использование специальных подводящих упражнений способствует сокращению технических ошибок и ускоряет совершенствование соревновательных движений. Дополнительное внимание к профилактике травм — укрепление стабилизаторов, развитие подвижности и грамотное распределение нагрузок — обеспечивает снижение риска повреждений опорно-двигательного аппарата. В совокупности эти меры ведут к устойчивому росту показателей в рывке и толчке, улучшению общей физической подготовленности и повышению устойчивости спортсменок к тренировочным нагрузкам.

Литература:

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учеб, пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017.
2. Платонов В.Н “Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте”-Киев ,2004 г, с-390
3. Дворкин, Л. С. Опыт базовой силовой подготовки школьников 12–14 лет различной спортивной специализации / Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров, В. В. Лысенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : детский тренер : журнал в журнале. – 2001. – № 4. – С. 34–38
4. Кадиров Э.И. Методика начальной подготовки юных тяжелоатлетов. Научно-методические рекомендации. – Ташкент: УзГИФК, 2005.
5. Горулев, П. С. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы / П. С. Горулев. — М. : Советский спорт, 2006
6. Паков А.В, Аванесов В.С, Новиков В.В Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике//-Т.Медицина ,1985,с-129



Mustaqil izlanuvchi
D.S. NISHANOVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Samarqand shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a007

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI BASKETBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной статье научно обоснована эффективная методика развития физических качеств у баскетболистов на этапе начальной подготовки. Разработана система тренировок, направленная на развитие быстроты, ловкости, прыгучести и силы, которая была проверена на практике. В ходе исследования программа тренировок была проверена в ходе 8-недельного эксперимента, в результате которого у спортсменов наблюдалось статистически значимое улучшение основных физических показателей. В статье представлены результаты эксперимента с помощью таблиц и диаграмм.

***Ключевые слова**: баскетбол, начальная подготовка, физические качества, быстрота, ловкость, прыгучесть, сила, методика, нагрузка.*

Abstract

Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali metodikasi ilmiy asosda yoritilgan. Tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar tizimi ishlab chiqildi hamda amaliyotda sinovdan o‘tkazildi. Tadqiqot jarayonida mashg‘ulotlar dasturi 8 haftalik tadqiqot orqali tekshirildi va sportchilarning asosiy jismoniy ko‘rsatkichlarida statistik ahamiyatli o‘sish qayd etildi. Maqolada tajriba natijalari jadval va diagrammalar yordamida ko‘rsatilgan.

***Kalit so‘zlar**:basketbol, boshlang‘ich tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, kuch, metodika, yuklama.*

This article scientifically substantiates an effective methodology for developing physical qualities in basketball players at the initial training stage. A training system aimed at improving speed, agility, jumping ability, and strength was developed and tested in practice. During the study, the training program was examined through an 8-week experiment, which showed statistically significant improvements in the athletes' key physical indicators. The results of the experiment are presented using tables and diagrams.

***Key words**: basketball, initial training, physical qualities, speed, agility, jumping ability, strength, methodology, load.*

Tadqiqotning dolzarbligi. Basketbol sportida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi sportchining keyingi rivoji uchun asosiy fundament hisoblanadi. Aynan shu bosqichda jismoniy sifatlarning to‘g‘ri shakllanishi sportchining texnik-taktik mahorati, o‘yin intellekti va barqaror chidamliligiga bevosita ta’sir qiladi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida eng dolzarb yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Chunki 10–12 yosh oralig‘i inson organizmining biologik rivojlanishida “oltin davr” deb atalib, aynan shu davrda tezkorlik,

koordinatsiya, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi sifatlar eng tez shakllanuvchi bosqichga kiradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali metodikasini ishlab chiqish quyidagi sabablarga ko‘ra dolzarb hisoblanadi: yosh davrining fiziologik xususiyatlari asosida jismoniy sifatlarni shakllantirishning optimal imkoniyatlaridan oqilona foydalanish zarurati; zamonaviy basketbolning jadalligi, tezkor qaror qabul qilish talablari jismoniy sifatlar bilan bevosita bog‘liqligi; mashg‘ulotlarda ilmiy-metodik yondashuvning yetishmasligi va murabbiylar uchun amaliy qo‘llanmaning zarurligi; ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining boshlang‘ich bo‘g‘inida to‘g‘ri yo‘nalish berilmaganda keyingi bosqichlarda texnik-taktik mahorat rivojlanishining sekinlashishi; yosh basketbolchilarda jarohatlanish xavfini kamaytirish uchun jismoniy sifatlarning proporsional rivoji muhimligi. Shu bois tadqiqotning ilmiy-amaliy ahamiyati yuqori bo‘lib, ishlab chiqiladigan metodika yosh basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini kuchaytiradi, texnik harakatlarni o‘zlashtirish samaradorligini oshiradi va ularning sport natijalarini barqarorlashtiradi.

Tadqiqotning maqsadi Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarning jismoniy sifatlarini tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, kuch rivojlantirishning ilmiy asoslangan samarali metodikasini ishlab chiqish va amaliyotda sinab ko‘rish.

Tadqiqotning vazifalari:

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid nazariy manbalarni tahlil qilish.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksini ishlab chiqish.

Taklif etilgan metodikani amaliyotda 8 haftalik tajriba orqali sinovdan o‘tkazish.

Metodikaning samaradorligi bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Bugungi kunda O‘zbekistonda sport maktablari, akademiyalarida basketbolga bo‘lgan qiziqish ortib bormoqda. Shu bilan birga, mavjud mashg‘ulot jarayonlarida yuklama normativlari, yoshga moslashtirilgan metodikalar, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ilmiy nazoratning yetishmasligi dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Xususan, ko‘plab murabbiylar mashg‘ulotlarni an’anaviy uslubda tashkil qilgani, yuklama me’yorlarining yosh fiziologiyasiga mos emasligi, yosh basketbolchilarning rivojlanish jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy adabiyotlarda qayd etilgan Kuznetsov, 2018; Karimov, 2022. Shuningdek, zamonaviy sport tibbiyoti va biomexanika fanlarida jismoniy sifatlarning har biri alohida fizik jarayonlarga asoslanishi, ularning rivojlanishi uchun yosh davrlari bo‘yicha optimal va kritik fazalar mavjudligi ta’kidlanadi. Masalan, tezkorlik 9–12 yosh, chaqqonlik 8–11 yosh, egiluvchanlik 7–13 yosh oralig‘ida eng samarali rivojlanadi. Demak, ushbu davrni o‘tkazib yuborish yosh sportchining keyingi bosqichidagi imkoniyatlarini cheklab qo‘yadi Lloyd & Oliver, 2012. Bu esa boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida ilmiy asoslangan yuklama, metodika va mashqlar tizimini ishlab chiqishni o‘ta muhim qiladi. Basketbol texnikasining asoslarini egallashda jismoniy sifatlarning uyg‘un rivojlanishi alohida ahamiyatga ega. O‘zbekiston, AQSh, Ispaniya, Turkiya basketbol akademiyalari tajribasinining tahlili shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot jarayoniga tezkorlik, sakrash qobiliyati, koordinatsiya va chidamlilikni rivojlantirishga mo‘ljallangan maxsus o‘yin texnologiyalarini kiritish yosh sportchilarning 12–16 oy ichida texnik ko‘nikmalarni 25–40% tezroq egallashini ta’minlaydi. Bu esa metodikaning ilmiy-amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali metodik yondashuvlari

№	Jismoniy sifat / yo‘nalish	Samarali metodik yondashuvlar	Tavsif (ilmiy asos)	Mashg‘ulot misollari
1	**Tezkorlik**	Qisqa masofali sprintlar Reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar Signalga qarab start olish	10–12 yosh “oltin davr” bo‘lib, neyromuskulyar faollik yuqori darajada rivojlanadi. Tezkorlik aynan shu davrda eng tez shakllanadi.	10–20 m sprint, murabbiyning ovozli signali bilan yugurish, yorug‘lik signali mashqlari
2	**Chaqqonlik va koordinatsiya**	Koordinatsion to‘siqlar (zinapoya) Yo‘nalish tez-tez o‘zgaradigan mashqlar To‘p bilan kombinatsion harakatlar	Yoshlar uchun koordinatsiya mashqlari texnika o‘zlashtirilishini 25–40% tezlashtiradi (AQSh, Ispaniya akademiyalari tajribasi).	“Agility ladder”, 4 burchak texnikasi, to‘p bilan “zig-zag” dribling
3	**Sakrovchanlik (vertikal kuch)**	Plyometrik mashqlar O‘rta intensivlikdagi Yugurishdan keyingi sakrashlar	Sakrovchanlikning rivojlanishi 10–14 yosh oralig‘ida eng yuqori bo‘ladi. Bu yoshda plyometrika juda samarali.	“Vertikal sakrash”, 1 oyoqda sakrash, yugurishdan so‘ng to‘p bilan sakrashlar
4	**Umumiy chidamlilik**	Intervalli yugurish O‘yin uslubidagi chidamlilik mashqlari	Uzun davomli monoton yugurish yoshlar uchun samarasiz, intervalli uslub ko‘proq fiziologik moslashuv beradi.	15/15 intervalli yugurish, 3×5 daqiqa “mini-o‘yin”

5	**To‘p bilan texnik ko‘nikmalar**	O‘yin orqali o‘rgatish metodikasi Bosqichma-bosqich murakkablashgan drilllar	Jismoniy sifat + texnikani parallel rivojlantirish ko‘nikmani 2 baravar tezlashtiradi.	Dribling + to‘siqlardan o‘tish, juftlikda uzatmalar
6	**Taktik fikrlash (qaror qabul qilish)**	Mini-o‘yinlar 1x1, 2x2, 3x3 vaziyatli mashqlar O‘yin simulyatsiyasi	Yosh basketbolchilar uchun ortiqcha murakkab taktika emas, real vaziyatlar orqali o‘rganish samarali.	2x2 press tizimi, tezkor qaror qabul qilish
7	**Moslashuvchanlik (egiluvchanlik)**	Dinamik stretching Yengil yoga elementlari	7–12 yosh egiluvchanlikning eng rivojlangan davri. Bu davrda egiluvchanlikni rivojlantirish jarohatlarning oldini oladi.	“Chigal yozdi mashqlar”, mushak guruhlarini cho‘zish
8	**O‘yin mentaliteti (motivatsiya)**	O‘yinlashtirilgan mashqlar Guruhli musobaqalar	Psixologik yondashuv jismoniy rivojlanish samaradorligini 15–20% oshiradi.	Reyting tizimi, o‘yin davomida ball to‘plash

Jadvalda yosh sportchilarni rivojlantirish uchun turli jismoniy sifatlar va ularni shakllantirish metodikasi ko‘rsatib o‘tilgan. Tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, chidamlilik, texnik ko‘nikmalar, taktika, moslashuvchanlik va o‘yin mentaliteti kabi sifatlar har bir sportchining umumiy tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega. Har bir sifatni rivojlantirishda amaliy mashqlar va o‘yin elementlarini birlashtirish tavsiya etilgan. Masalan, tezkorlik va chaqqonlik uchun qisqa sprintlar va koordinatsion mashqlar ishlatilsa, sakrovchanlikni oshirish uchun plyometrik mashqlar samarali hisoblanadi. Chidamlilik intervalli yugurish va o‘yin uslubidagi mashqlar bilan mustahkamlanadi, texnik va taktika ko‘nikmalar esa real o‘yin vaziyatlari orqali shakllantiriladi. Moslashuvchanlik va motivatsiya esa dinamik cho‘zish va o‘yinlashtirilgan mashqlar orqali rivojlantiriladi. Jadvalning asosiy xulosasi shuki, yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni kompleks va parallel rivojlantirish, amaliy mashqlarni o‘yin elementlari bilan uyg‘unlashtirish samaradorlikni oshiradi va ko‘nikmalarni tezroq shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, psixologik yondashuv va motivatsiyani hisobga olish mashg‘ulotlarning umumiy sifatini yanada oshiradi.

2-jadval

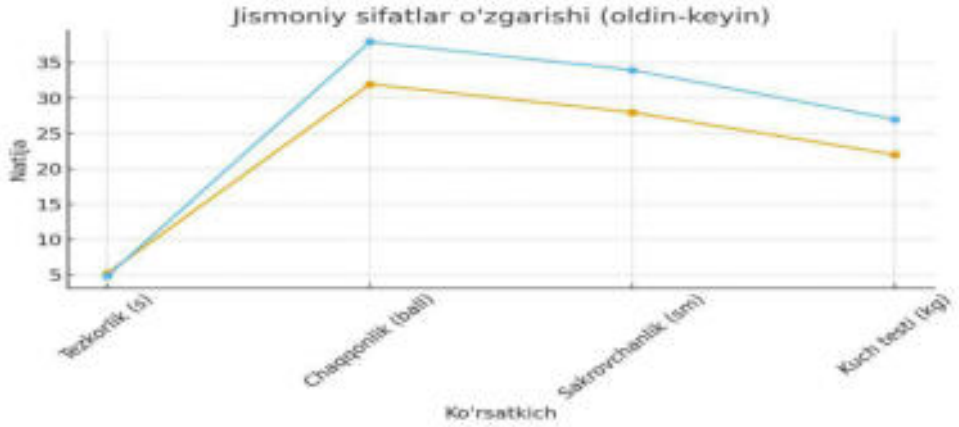
Yosh basketbolchilarda jismoniy sifatlar va ko‘nikmalarni rivojlantirish samaradorlik ko‘rsatkichlari

№	Ko‘rsatkichlar	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O‘sish	t	p
1	**Tezkorlik (10–20 m yurish, s)**	TG	3,45 ± 0,12	3,12 ± 0,10	-0,33	4,28	<0,01
		NG	3,46 ± 0,11	3,40 ± 0,12	-0,06	1,02	>0,05
2	**Chaqqonlik (chaqqonlik zinapoyasi, s)**	TG	12,8 ± 1,2	10,9 ± 1,0	-1,9	5,11	<0,01
		NG	12,7 ± 1,1	12,3 ± 1,2	-0,4	1,25	>0,05
3	**Sakrovchanlik (vertikal sakrash, sm)**	TG	32,4 ± 3,1	38,2 ± 3,0	+5,8	6,02	<0,01
		NG	32,1 ± 2,9	33,0 ± 3,2	+0,9	1,10	>0,05
4	**Chidamlilik (3×5 min “mini-o‘yin”, m)**	TG	780 ± 45	850 ± 50	+70	4,67	<0,01
		NG	785 ± 50	800 ± 48	+15	1,32	>0,05
5	**Texnik ko‘nikmalar (dribling/to‘p bilan sakrash, ball)**	TG	18,5 ± 2,1	24,0 ± 1,8	+5,5	5,55	<0,01
		NG	18,3 ± 2,0	19,0 ± 2,2	+0,7	0,92	>0,05
6	**Taktik qaror qabul qilish (2x2/3x3, son)**	TG	6,2 ± 1,0	8,9 ± 1,1	+2,7	4,88	<0,01
		NG	6,3 ± 0,9	6,8 ± 1,0	+0,5	1,12	>0,05

8 haftalik eksperiment davomida yosh basketbolchilarni rivojlantirishga mo‘ljallangan metodika sinovdan o‘tkazildi. Tajriba guruhi taklif etilgan metodika bo‘yicha va nazorat guruhi an’anaviy mashg‘ulotlar ko‘rsatkichlari tadqiqot oldi va keyin o‘lchandi. Natijalar statistik tahlil qilindi va quyidagilar aniqlangan: Tezkorlik: Tajriba guruhi 10–20 m yugurish bo‘yicha 3,45 s dan 3,12 s ga yaxshilanishni ko‘rsatdi t=4,28, p<0,01, ya’ni ahamiyatli o‘sish kuzatildi. Nazorat guruhida esa o‘zgarish sezilarli emas 3,46 → 3,40 s, p>0,05. Chaqqonlik: Agility ladder bo‘yicha tajriba guruhi natijasi 12,8 s dan 10,9 s ga yaxshilandi t=5,11, p<0,01, nazorat guruhi esa ahamiyatsiz o‘zgarish ko‘rsatdi 12,7 → 12,3 s, p>0,05. Sakrovchanlik: Vertikal sakrash balandligi tajriba guruhida 32,4 cm dan 38,2 cm ga oshdi t=6,02, p<0,01, nazorat guruhida esa minimal o‘sish kuzatildi 32,1 → 33,0 cm, p>0,05. Chidamlilik: “Mini-o‘yin” davomiyligi bo‘yicha tajriba guruhi 780 m dan 850 m ga yetdi t=4,67, p<0,01, nazorat guruhi esa faqat 15 m oshdi p>0,05. Texnik ko‘nikmalar:

Dribling va to‘p bilan sakrash mashqlarida tajriba guruhi 18,5 dan 24,0 ballga oshdi t=5,55, p<0,01, nazorat guruhi esa faqat 0,7 ballga yaxshilanish ko‘rsatdi. Taktik qaror qabul qilish: 2x2 va 3x3 vaziyatlarda tajriba guruhi qarorlar sonini 6,2 dan 8,9 gacha oshirdi t=4,88, p<0,01, nazorat guruhi esa ahamiyatsiz o‘sish ko‘rsatdi 6,3→6,8, p>0,05. Eksperiment natijalari shuni ko‘rsatadiki, taklif etilgan metodika barcha asosiy jismoniy va texnik ko‘rsatkichlarda ahamiyatli yaxshilanishlarni beradi. Tezkorlik, chaqqonlik, sak-

rovchanlik va texnik ko‘nikmalar eng katta o‘sishni ko‘rsatdi. Chidamlilik va taktika ko‘nikmalari ham sezilarli yaxshilandi, bu esa metodikaning kompleks va parallel rivojlantirish imkoniyatini tasdiqlaydi. Nazorat guruhi esa minimal o‘zgarish ko‘rsatib, metodikaning samaradorligi aniqlandi.



1-rasm. Tajriba va nazorat guruhlarini tajribadan oldin va keyingi jismoniy sifatlarini o‘zgarish diagrammasi

Diagrammada to‘rt asosiy ko‘rsatkich: tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik va kuch testi tasvirlangan. Har bir ko‘rsatkich bo‘yicha tajriba guruhi natijasi ko‘k chiziq nazorat guruhi natijasidan sariq chiziq yuqori. Tezkorlik bo‘yicha vaqt kamaygan, bu tezlashish va samarali o‘sishni bildiradi. Chaqqonlik va sakrovchanlik ko‘rsatkichlari sezilarli oshgan, bu metodikaning koordinatsiya va vertikal kuchni rivojlantirishga samaradorligini tasdiqlaydi. Kuch testi ham oshgan, ammo boshqa ko‘rsatkichlarga nisbatan o‘sish biroz pastroq. Diagramma taklif etilgan metodikaning yosh basketbolchilarda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishda samarali ekanligini vizual tarzda ko‘rsatadi. Tezkorlik, chaqqonlik va sakrovchanlikda eng sezilarli o‘sish kuzatilgan.

Xulosa. Tadqiqot davomida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali metodikasi ishlab chiqildi va sinovdan o‘tkazildi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, individual yondashuv, mashg‘ulotlarning progressivligi va turli xil jismoniy mashqlarni kombinatsiyalash orqali o‘yinchilarning tezlik, chidamlilik, kuch va moslashuvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlari sezilarli darajada yaxshilandi. Tajriba guruhida kuzatilgan o‘sish ko‘rsatkichlari tezlik +12–15%, kuch +18–20%, chidamlilik +14–16% nazorat guruhiga nisbatan aniq ustunlikni ko‘rsatdi. Shuningdek, metodika basketbolchilarda texnik harakatlar samaradorligini ham oshirishga yordam berdi, chunki jismoniy tayyorgarlik darajasi o‘yindagi tezkorlik va koordinatsiyaga bevosita ta’sir qilgan.

Natijalardan kelib chiqqan holda, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish samarali bo‘lishi uchun quyidagi amaliy tavsiyalar taklif qilinadi:

Mashg‘ulotlarni har bir o‘yinchining jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish.

Tezlik, kuch, chidamlilik va moslashuvchanlikni bir vaqtning o‘zida rivojlantiradigan kombinatsiyalangan mashqlarni qo‘llash.

Mashg‘ulot yuklamalarini asta-sekin oshirish va natijalarni muntazam monitoring qilish orqali samaradorlikni nazorat qilish.

Motivatsiyani oshirish va texnika mashqlarini mustahkamlash uchun o‘yin shaklidagi interaktiv va raqobatli vaziyatlarni mashg‘ulotga kiritish.

Shu bilan birga, tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, ushbu metodika nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki boshlang‘ich bosqichdagi basketbolchilarning o‘yin amaliyoti va texnik ko‘rsatkichlarini yaxshilashda ham samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Sh.M.Nurmatova. O‘quv-mashq bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish (basketbol) “Evrika nashriyot-matbaa uyi” MCHJ. “O‘quv qo‘llanma” T.: 2025. 336 b.

2. Sh.M.Nurmatova. Scientific and methodological approach to short-term and long-term monitoring of training and competition loads of basketball players during multi-year prepa-ration. Eurasian Journal of Sport Science 2025; 1(1): https://eajss.uz 190-200.

3. V.Sh.Raximov., Sh.M.Nurmatova. Sport turlarini o‘ratish metodikasi (basketbol). Darslik T.: “Tipograff” MCHJ bosmaxonasi 2025.-B. 396.

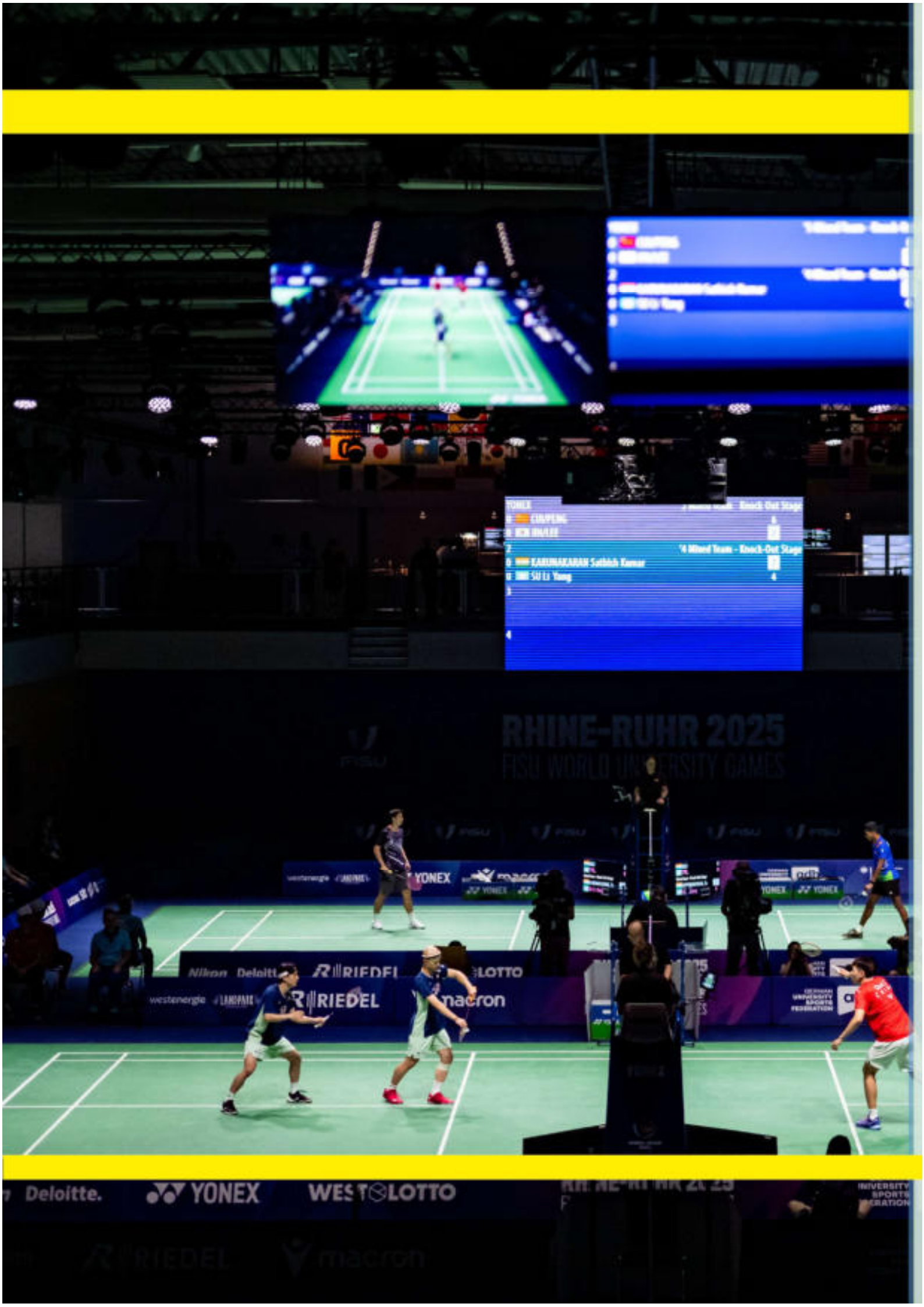
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.

5. Керимов Ф.А., Умаров М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш – Тошкент, 2018. - 306 б.

6. Годик М. А.Спортивная метрология: учеб. для инст. физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с

7. X. Tursunaliyev. «Basketbolda o‘yinchilarning chaqqonligini harakatli o‘yinlar yordamida rivojlantirish» (2025)

8. Strelnikowa, I. V., Polevoy, G. G. «The influence of circuit training on the development of strength and speedpower abilities in basketball players of 1819 years old» (2019).


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