

O.R. ESHBERDIYEV[1]
[1]Samarqand davlat pedagogika instituti
Samarqand shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0001-0199-5383

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a005

YOSH BASKETBOLCHILARNING YILLIK MASHG‘ULOTLARIDA TEXNIK TAYYORGARLIK VA MUSOBAQAOLDI TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARINI QO‘LLASH

Annotatsiya

В данной статье разработан комплекс упражнений для молодых баскетболистов в предсоревновательном периоде, включающий две недели с прогрессивно возрастающей нагрузкой и одну неделю с регрессивной (сниженной) нагрузкой. В ходе исследования были спланированы восстановительные и разгрузочные недели для юных баскетболистов, а также систематизированы тренировочные средства, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Особое внимание уделено поэтапному увеличению и снижению тренировочных нагрузок, способствующих повышению функциональных возможностей спортсменов и совершенствованию их готовности к соревновательной деятельности.

***Ключевые слова**: молодые баскетболисты, тренировочный процесс, планирование тренировок, многолетняя подготовка, учебно-тренировочные занятия, скоростно-силовая подготовка.*

Abstract

Ushbu maqolada yosh basketbolchilarning musobaqaoldi tayyorgarlik haftalarida qo‘llaniladigan ikkita progressiv yuklama hamda bitta regressiv yuklama haftalari uchun mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Tadqiqot davomida yosh basketbolchilarning dam olish va tiklanish haftalari rejalashtirilib, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot vositalari tizimli ravishda tashkil etilgan. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish va kamaytirish orqali sportchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish hamda musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini takomillashtirish masalalari yoritilgan.

***Kalit so‘zlar**: yosh basketbolchilar, mashg‘ulot jarayoni, mashg‘ulotni rejalashtirish, ko‘p yillik tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlari, tezkor-kuch tayyorgarligi.*

This article presents a training program for young basketball players during the pre-competition period, including two weeks of progressively increasing loads and one week of regression (reduced load). The study also planned recovery weeks for young basketball players and systematized training methods aimed at developing speed-strength abilities. Particular attention was paid to the gradual increase and decrease of training loads in order to improve athletes' functional capacities and optimize their readiness for competitive performance.

***Keywords**: young basketball players, training process, training planning, long-term preparation, training sessions, speed-strength training.*

Bugungi kunda jahon sportida basketbol o‘yining sur’ati va raqobat darajasi tobora ortib bormoqda. Zamonaviy basketbolda yuqori natijalarga erishish sportchilardan nafaqat mukammal texnik-taktik tayyorgarlikni, balki yuqori darajadagi tezkor-kuch qobiliyatlari, chaqqonlik va funksional tayyorgarlikni ham talab etmoqda. Ayniqsa, yosh basketbolchilarni ko‘p yillik tayyorlash tizimida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish va musobaqaoldi davrida tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Basketbol o‘yini o‘zining dinamik xarakteri bilan ajralib turib, o‘yin davomida sportchilar qisqa masofalarga maksimal tezlikda yugurish, keskin to‘xtash, yo‘nalishni tez o‘zgartirish, sakrash va kuch talab qiluvchi harakatlarni bajaradilar. Shu sababli yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligi bilan bir qatorda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish ham o‘yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, musobaqaoldi mezotsikllarida qo‘llaniladigan maxsus vositalar sportchilarning musobaqa faoliyatiga moslashuvi va optimal sport formasini shakllantirishda muhim o‘rin egallaydi.

O‘zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirish, yosh iste’dodli sportchilarni tayyorlash va xalqaro arenalarda yuqori natijalarga erishish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Prezidentimizning jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan qarorlarida yosh sportchilarni zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlar asosida tayyorlash, mashg‘ulot jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda sport zaxirasini mustahkamlash masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Mazkur vazifalarni amalga oshirishda yosh basketbolchilarning yillik mashg‘ulotlari jarayonida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish va musobaqaoldi bosqichida tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirishga xizmat qiluvchi vositalarni ilmiy asosda ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan basketbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda musobaqa faoliyatini optimallashtirish bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Biroq yosh basketbolchilarning yillik mashg‘ulot jarayonida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish va musobaqaoldi mezotsikllarida tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalarining samaradorligini kompleks o‘rganish yetarli darajada tadqiq etilmagan.

Shu nuqtai nazardan, yosh basketbolchilarning yillik mashg‘ulotlari davomida texnik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi hamda musobaqaoldi mezotsikllarida tezkor-kuch qobiliyatlarini oshiruvchi vositalarni ishlab chiqish, ularni amaliyotga tatbiq etish va samara-

dorligini aniqlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi. Mazkur tadqiqot yosh basketbolchilarning sport mahoratini oshirish, musobaqa faoliyatidagi samaradorligini yaxshilash hamda zamonaviy basketbol talablariga mos sportchilarni tayyorlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadiga erishish quyidagi vazifalarni amalga oshirish bilan uzviy bog‘liq bo‘ldi:

yosh basketbolchilar uchun musobaqaoldi davrida qo‘llaniladigan ikkita progressiv yuklama vositalariga asoslangan mashqlar majmuasini shakllantirish;

musobaqaoldi regressiv haftalar uchun mashqlar ketma-ketligini sportchilarning musobaqa tayyorgarligi xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqish;

mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda mavjud moddiy-texnik bazaning imkoniyatlarini inobatga olish;

pedagogik jarayonni tizimli va samarali tashkil etish.

Tizimli yondashuv asosida tayyorgarlik jarayoni mashg‘ulotlar, musobaqalar hamda ularning samaradorligini oshiruvchi tiklanish vositalarining o‘zaro uyg‘unligi asosida ko‘p yillik tayyorgarlik nuqtai nazaridan ko‘rib chiqildi. Shu bilan birga, bosqichma-bosqich texnik va tezkor-kuch tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat deb belgilandi:

– yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ilmiy asosda saralab olish;

– sportchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashg‘ulot vositalarini qo‘llash.

Basketbolchilarni ko‘p yillik tayyorlash jarayoni o‘quv-mashg‘ulot faoliyatida hal etiladigan vazifalar majmuasini o‘z ichiga oluvchi uslubiy tamoyillar asosida tashkil etiladi. Eng avvalo, yosh sportchilarni ixtisoslashtirish bosqichida maqsadli yo‘naltirilgan tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyatga ega. Basketbol bilan shug‘ullanuvchi bolalarni keng qamrab olish bilan bir qatorda, istiqbolli sportchilarni saralab olish va ularni yuqori sport natijalariga yo‘naltirish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Shu sababli tayyorgarlikning barcha bosqichlarida eng istiqbolli yosh sportchilar tanlab olinib, yuqori sport mahorati guruhlariga tavsiya etiladi.

Yuqori sport natijalariga erishish sportchilardan katta hajmdagi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini o‘zlashtirishni talab etadi. Shu bois sportchilarning energiya sarfi va tiklanish jarayonlari o‘rtasidagi optimal muvozanatni ta’minlash muhim hisoblanadi. Bunga erishish uchun mashg‘ulot jarayonini oqilona tashkil etish hamda o‘yinchilarga individual yondashuv asosida yuklamalarni rejalashtirish talab etiladi.

Tadqiqot davomida bajarilgan tezkor-kuch mashqlarining hajmi va intensivligi, shuningdek, dam olish intervallari yurak urish tezligi ko‘rsatkichlari asosida nazorat qilindi. Bunda yurak urish tezligi monitorlari yordamida sportchilarning funksional holati baholab borildi va mashg‘ulot yuklamalari individual xususiyatlardan kelib chiqib tanlandi.

Yosh basketbolchilar uchun tanlangan tezkor-kuch mashqlari musobaqa faoliyatida bajariladigan harakatlarning o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib ishlab chiqildi. Mashqlar ketma-ketligi shunday tashkil etildiki, dam olish oralig‘ida sportchilar hujum chizig‘i o‘yinchilariga xos bo‘lgan mashqlarni bajarish orqali faol tiklanish imkoniyatiga ega bo‘ldilar.

Tadqiqot natijasida yosh basketbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulot dasturi ishlab chiqildi. Mazkur dasturda qo‘l, yelka-kamar hamda oyoq mushaklarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar majmuasi tanlab olindi. Shuningdek, mashqlarni bajarish va tiklanish oralig‘i ilmiy asosda belgilandi. Dasturga qat’iy amal qilish yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik mahoratini takomillashtirish va kelgusida yetuk basketbolchi sifatida shakllanishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Zamonaviy basketbol sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy, texnik va funksional tayyorgarlikni talab etadi. Bugungi kunda basketbol o‘yinining sur’ati keskin oshib borayotgani, o‘yin vaziyatlarining tez almashishi hamda harakatlarning yuqori intensivlikda bajarilishi sportchilarning tezkor-kuch sifatlari, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion imkoniyatlarini doimiy ravishda rivojlantirib borishni taqozo etmoqda. Shu sababli basketbolchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish va ularni musobaqa davomida barqaror saqlab turish tayyorgarlik jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Biroq har bir sportchining individual, morfofunksional va yosh xususiyatlari jismoniy sifatlarning bir xil darajada rivojlanishiga imkon bermaydi. Ayrim sportchilarda tezkorlik sifati yuqori rivojlangan bo‘lsa, boshqalarida kuch, sakrovchanlik yoki chidamlilik ko‘rsatkichlari ustunlik qilishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, murabbiyning asosiy vazifasi sportchining individual imkoniyatlarini chuqur tahlil qilgan holda, uning kuchli tomonlarini maksimal darajada rivojlantirish va nisbatan sust rivojlangan jismoniy sifatlarini optimal darajaga yetkazishdan iboratdir.

Tadqiqot davomida qo‘llanilgan mashg‘ulot vositalari yosh basketbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga samarali ta’sir ko‘rsatdi. Ayniqsa, progressiv yuklamalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning maksimal tezlikda harakatlanish, sakrash va qisqa vaqt ichida kuch hosil qilish imkoniyatlarini oshirishga xizmat qildi. Musobaqaoldi regressiv haftalarda yuklamaning bosqichma-bosqich kamaytirilishi esa sportchilarning tiklanish jarayonini

yaxshilab, musobaqa faoliyatiga optimal funksional holatda kirib kelishiga imkon yaratdi.

Mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan aylanma usuldagi mashqlar o‘yin faoliyatiga yaqinlashtirilganligi bilan ahamiyatli bo‘ldi. Jumladan, sakrash, tezkor yugurish, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar hamda to‘p bilan bajarilgan maxsus harakatlar basketbolchilarning o‘yin davomida uchraydigan vaziyatlarga moslashuvini kuchaytirdi. Bu esa sportchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki texnik harakatlarni yuqori tezlikda bajarish qobiliyatini ham rivojlantirdi.

Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini yurak urish tezligi ko‘rsatkichlari asosida nazorat qilish sportchilarning funksional holatini samarali boshqarish imkonini berdi. Mashqlar hajmi, intensivligi va dam olish intervallari ilmiy asosda tanlanganligi sportchilarda ortiqcha charchashning oldini olish hamda tiklanish jarayonlarini optimallashtirishga yordam berdi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, yosh basketbolchilarning yillik mashg‘ulotlari jarayonida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish va musobaqaoldi mezotsikllarida tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturlarini qo‘llash sportchilarning umumiy sport mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Shu sababli zamonaviy basketbolda mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich rejalashtirish va o‘yin faoliyatiga mos maxsus mashqlarni qo‘llash yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

1-jadval

Yosh basketbolchilarninng yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining texnik tayyorgarligini rivojlantiruvchi musobaqa oldi haftalari uchun tezkor-kuch qobilyatlarini rivojlantiruvchi vositalarini qo‘llash jadvali I hafta mashg‘ulotlari

T/r	Beriladigan mashqlarini mazmuni	Bajarish vaqti (marta)	Dam olish vaqti	Takrorlash-lar soni
1	30 metrga juftlakda sherigini qarshiligini yengish bilan yugurish.	6-8 marta	1 -1,5 daqiqa	4 marta
2	20 metrga juftlikda rezinali amortizator qarshiligini engish bilan yugurish.	4 marta	1 daqiqa	5-6 marta
3	2 daqiqa davomida juft turgan holda 2 kilogramlik to‘ldirma to‘pni ko‘krak oldidan bir-biriga uzatish va qabul qilish.	2 daqiqa	2 daqiqa	4-5 marta
4	2 kg gantelchani qo‘lga olgan holda qo‘llarni ko‘krak oldidan bukib yozish va oyoqlarda oldinga va orqaga sakrash;	2 daqiqa	3 daqiqa	4-5 marta
5	Juftlikda to‘p uchun kurashish. Murabbiy to‘pni otib beradi, basketbolchilar sakrab turib, savatdan qaytgan to‘p uchun kurash.	10 marta	2 daqiqa	5-6 marta
	II hafta mashg‘ulotlari			
6	Oyoqlarga 200 gramli qum solingan qobchalarni bog‘lab 28 m ga mokisimon yugurish,	4 marta	3 daqiqa	4-5 marta
7	To‘pni kim uzoqroq masofaga aniq etkazib beradi.	9-10 marta	2 daqiqa	7-8 marta
8	Tik turgan holatda to‘ldirma to‘pni yuqoriga otish va ilib olish.	15 marta	2 daqiqa	6 marta
9	Belgilangan masofadagi to‘pga kim birinchi etib boradi.	10 marta	2 daqiqa	6 marta
10	To‘psiz yuqori startdan 14- 28 m ga yugurish.	5-6	3 daqiqa	6 marta
	III hafta mashg‘ulotlari			
11	30 metrga juftlakda sherigini qarshiligini engish bilan yugurish.	3-4 marta	5 daqiqa	2 marta
12	20 metrga juftlikda rezinali amortizator qarshiligini engish bilan yugurish.	2 marta	4 daqiqa	2 marta
13	Juftlikda to‘p uchun kurashish. Murabbiy to‘pni otib beradi, basketbolchilar sakrab turib, savatdan qaytgan to‘p uchun kurash olib boradilar va hokazolar.	5 marta	1 daqiqa	3 marta
14	To‘ldirma to‘pni bir qo‘lda uzatishlar.	1 daqiqa	2 daqiqa	2 marta
15	40 sm balandlikdagi stoldan sakrab tushib qayta 30 sm balandlikkadagi stolga sakrab chiqish.	5 marta	2 daqiqa	2 marta

Yosh basketbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan aylanma mashg‘ulotlar majmuasi

Aylanma mashg‘ulotlar dam olish oralig‘ida bosqichma-bosqich tashkil etilib, ular quyidagi yo‘nalishdagi mashqlarni o‘z ichiga oldi:

1-bosqich. Halqa ostidagi to‘p uchun kurashlarda samaradorlikni oshirishga qaratilgan sakrash mashqlari: 40 sm balandlikdagi platformadan sakrab tushib, qayta 30 sm balandlikdagi platformaga sakrab chiqish mashqlari bajarildi.

2-bosqich. Hujum chizig‘i o‘yinchilariga xos maksimal tezlikda bajariladigan tezkorlik mashqlari qo‘llanildi. Bunda sportchilar fishkalar orasidan yuqori tezlikda 30 metrga yugurish hamda 20 metr masofaga juftlikda rezinali amortizator qarshiligini yenggan holda yugurish mashqlarini bajardilar.

3-bosqich. Bog‘lovchi o‘yinchilarga xos yuqori yelka-kamar mushaklari uchun tezkor-kuch mashqlari tashkil etildi. Mashg‘ulotlar tarkibiga 4 kg og‘irlikdagi yuk toshlari bilan yuqoriga sakrash hamda to‘pni uzoq masofaga aniq uzatish mashqlari kiritildi.

4-bosqich. Birinchi hujumni tashkil etish uchun zarur bo‘lgan umumiy yo‘nalishdagi tezkor-kuch mashqlari bajarildi. Jumladan, sportchilar juftlikda sherigi qarshiligini yenggan holda 30 metrga yugurish, oyoqlarga 200 grammli qum qopchalari bog‘langan holda

30 metrga maksimal tezlikda yugurish hamda juftlikda to‘p uchun kurashish mashqlarini amalga oshirdilar.

5-bosqich. Orqa himoya o‘yinlari uchun zarur bo‘lgan yuqori yelka-kamar mushaklariga qaratilgan tezkor-kuch mashqlari bajarildi. Bunda sportchilar 2 kg gantel bilan qo‘llarni ko‘krak oldida bukib-yozish hamda oyoqlarda oldinga va orqaga sakrash mashqlarini bajardilar.

6-bosqich. Mashqlar oralig‘ida 3–5 daqiqa dam olish va tiklanish vaqti belgilandi.

7-bosqich. Halqa ostidagi o‘yinchilarga xos sakrash mashqlari takroran qo‘llanildi. Bunda 40 sm balandlikdagi platformadan sakrab tushib, qayta 30 sm balandlikdagi platformaga sakrab chiqish hamda 4 kg yuk toshlari bilan yuqoriga sakrash mashqlari bajarildi.

8-bosqich. Qarshi hujum jarayonida maksimal tezlikda bajariladigan tezkorlik mashqlari amalga oshirildi. Mashqlar tarkibiga oyoqlarga 200 grammli qum qopchalari bog‘langan holda 30 metrga yugurish hamda to‘psiz yuqori startdan 14–28 metrga tezkor yugurish mashqlari kiritildi.

9-bosqich. Birinchi to‘p uzatishni samarali bajarish uchun zarur bo‘lgan umumiy yo‘nalishdagi tezkor-kuch mashqlari bajarildi. Jumladan, bir qo‘l bilan to‘ldirma to‘p uzatish, tik turgan holatda to‘ldirma to‘pni yuqoriga otib ilib olish hamda 2 daqiqa davomida juftlikda 2 kg og‘irlikdagi to‘ldirma to‘pni ko‘krak oldidan bir-biriga uzatish va qabul qilish mashqlari tashkil etildi.

10-bosqich. Mashg‘ulot yakunida sportchilarning tiklanishini ta’minlash maqsadida 3–5 daqiqalik dam olish oralig‘i berildi.

Yosh basketbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va rejalashtirish

Musobaqaoldi tayyorgarlik haftalarida mashg‘ulot jarayonini tashkil etish murabbiydan katta mas’uliyat va puxta rejalashtirishni talab etadi. Mashg‘ulotga tayyorgarlik ko‘rish deganda mashg‘ulotlarni oldindan rejalashtirish, mashqlarni maqsadga muvofiq tanlash hamda jamoaning umumiy mahorati va har bir o‘yinchining individual ko‘rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan tizimli faoliyat tushuniladi.

Mashg‘ulotlarni tashkil etishda quyidagi asosiy tamoyillarga amal qilish muhim hisoblanadi:

– jismoniy yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish va nazorat qilish; – mashg‘ulot tuzilmasiga qat’iy rioya qilish hamda uning yo‘nalishini aniq belgilash; – mashg‘ulotlarni yuqori sifat va samaradorlik asosida tashkil etish.

Murabbiyning har bir mashg‘ulotda ushbu tamoyillarni samarali qo‘llay olishi uning kasbiy mahoratini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan dastur yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlash tamoyillariga asoslangan bo‘lib, sport tayyorgarligining mashg‘ulot bosqichida qatnashayotgan 13–14 yoshli basketbolchilar uchun mo‘ljallandi. Mazkur dastur yosh sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish, funksional imkoniyatlarini kengaytirish hamda musobaqa faoliyatiga moslashuv darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, yosh basketbolchilarning musobaqaoldi tayyorgarlik haftalari uchun ikkita progressiv va bitta regressiv yuklama vositalariga asoslangan mashg‘ulotlar majmuasi ishlab chiqildi. Mazkur mashg‘ulot dasturi sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini samarali rivojlantirish hamda musobaqa faoliyatiga optimal tayyorgarlik ko‘rishini ta’minlashga qaratildi.

Yosh basketbolchilarning tiklanish va dam olish haftalari rejalashtirilib, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida mashg‘ulotlar ikki bosqichli progressiv yuklama va bir bosqichli regressiv yuklama asosida tashkil etildi. Ushbu yondashuv sportchilarning funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich oshirishga xizmat qildi.

Aylanma mashg‘ulotlar dam olish oralig‘ida beshta bosqichni o‘z ichiga olgan holda tashkil etildi. Mashg‘ulotlar tarkibiga to‘p uchun kurashishda qo‘llaniladigan sakrash mashqlari, hujum chizig‘i o‘yinchilariga xos maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar hamda savatdan qaytgan to‘p uchun kurashishga yo‘naltirilgan 1×1 kichik o‘yin mashqlari kiritildi. Mazkur mashqlar orqali sportchilarning musobaqaoldi tayyorgarligi takomillashtirildi.

Mashg‘ulot jarayonida tezkorlik mashqlari, bog‘lovchi o‘yinchilarga xos yuqori yelka-kamar mushaklari uchun tezkor-kuch mashqlari, shuningdek, hujumda maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar qo‘llanildi. Mashqlar orasidagi dam olish oralig‘i 3–5 daqiqa etib belgilandi. Natijada musobaqa faoliyatida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturi ishlab chiqilib, amaliyot jarayoniga muvaffaqiyatli tatbiq etildi.

Adabiyotlar:

1. Po‘latov, A. A. (2008). Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati (Uslubiy qo‘llanma). Toshkent.
2. Boltayev, Z. B., & Umarov, K. M. (2020). Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi (Voleybol) (O‘quv qo‘llanma). Samarqand.
3. Boltayev, Z. B., & Umarov, K. M. (2022). Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi (Voleybol) (Darslik). Samarqand.
4. Miradilov, B. M. (2020). Basketbol nazariyasi va uslubiyati (Darslik, pp. 130–163). Chirchiq.
5. Ganieva, F. V. (2020). Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol) (O‘quv qo‘llanma, pp. 150–159). Chirchiq.
6. Эшбердиев, О. Р. (2022). Баскетболчиларни тезкор-куч қобилятларини ривожлантириш усуллари. Fan-Sport ilmiy-nazariy jurnal, (5).
7. Yakubov, A. A. (2026). Yosh basketbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini differensiyali yondashuv asosida takomillashtirish. Fan-Sport ilmiy-nazariy jurnal, (2).
8. Boltayev, A. A. (2026). Maxsus ish qobiliyatining sakrovchanlik komponentlari orqali voleybolchilar tayyorgarligini tahlil qilish. Fan-Sport ilmiy-nazariy jurnal, (2).