находится на стадии активного развития, характеризуется формированием институциональной базы, расширением системы подготовки и постепенным ростом спортивных результатов на международной арене.

Вместе с тем результаты сравнительного анализа свидетельствуют о значительном потенциале дальнейшего развития батутной гимнастики в Узбекистане. Перспективными направлениями являются совершенствование системы отбора и ранней специализации спортсменов, внедрение научно-методических подходов в тренировочный процесс, повышение квалификации тренерских кадров и расширение участия в международных соревнованиях. Адаптация передового опыта Республики Беларусь с учётом национальных особенностей может способствовать повышению эффективности подготовки спортсменов и укреплению позиций Узбекистана на мировой спортивной арене.

Литература:

1. Federation Internationale de Gymnastique (FIG) – Code of Points: Trampoline Gymnastics. (2022). Lausanne: FIG.
2. Smith, T., & Jones, M. (2018). Trampoline Gymnastics: Biomechanics and Training Methods. London: Routledge.
3. Knudson, D. (2013). Fundamentals of Biomechanics. New York: Springer.
4. International Olympic Committee – Trampoline Gymnastics Overview. (2021). Lausanne: IOC.
5. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics.
6. Federation Internationale de Gymnastique – Trampoline Gymnastics Results Database. (2024). FIG.
7. European Gymnastics – European Championships Results and Statistics. (2023).
8. Платонов, В. Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература.
9. Issurin, V. (2010). Block Periodization: Breakthrough in Sports Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts.
10. The Gymternet – 2025 Asian Championships (Trampoline) Junior Results. (2025).
11. NBC Olympics – Trampoline Gymnastics: Olympic History, Records and Results. (2024).
12. Davidova, K. R. (2026). Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan samarali vosita va usullarni takomillashtirish. Fan-sportga, 3, 18–20.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
G‘.T.ISMOILOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a011

MALAKALI KIKBOKSCHILAR HUJUM TEXNIKASINING BIOMEXANIK KO‘RSATKICHLARI ASOSIDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI SHIDDAT ZONALARI BO‘YICHA OPTIMALLASHTIRISH

Annotatsiya

В данной статье проанализирован механизм оптимального планирования и контроля тренировочных нагрузок в спорте по зонам интенсивности. Изучены возможности научно обоснованного управления физическими нагрузками спортсменов на основе времени выполнения упражнений, частоты сердечных сокращений, уровня интенсивности и количества повторений. Распределение нагрузок в соответствии с индивидуальными функциональными возможностями способствует оптимизации деятельности сердечно-сосудистой системы и повышению эффективности тренировочного процесса. Данный механизм имеет важное значение при планировании подготовки спортсменов и научно обоснованном управлении тренировочным процессом.

Ключевые слова. *Зоны интенсивности, тренировочная нагрузка, спортивная подготовка, частота сердечных сокращений, уровень интенсивности, выносливость, скоростно-силовые способности, скоростные качества, координационные способности, планирование тренировочного процесса, функциональная подготовленность, подготовка спортсменов.*

Abstract

Ushbu maqolada sport mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha optimal rejalashtirish va nazorat qilish mexanizmi tahlil qilindi. Mashqlar bajarilish vaqti, yurak urishi qisqarishlar soni, jadallik darajasi hamda takrorlar soni asosida sportchilarning jismoniy yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish imkoniyatlari o‘rganildi. Yuklamalarni individual funksional imkoniyatlarga mos ravishda taqsimlash yurak-qon tomir tizimi faoliyatini optimallashtiradi va mashg‘ulot samaradorligini oshiradi. Mazkur mexanizm sportchilar tayyorgarligini rejalashtirishda hamda mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar*: shiddat zonalari, mashg‘ulot yuklamasi, sport tayyorgarligi, yurak urishi qisqarishlar soni, jadallik darajasi, chidamlilik, tezkor-kuch qobiliyati, tezlik sifatlari, koordinatsion qobiliyatlar, mashg‘ulotni rejalashtirish, funksional tayyorgarlik, sportchilar tayyorgarligi.*

This article analyzes the mechanism for optimal planning and monitoring of sports training loads based on intensity zones. The possibilities of scientifically managing athletes’ physical loads were examined based on exercise duration, heart rate, intensity level, and number of repetitions. The distribution of training loads according to individual functional capacities optimizes cardiovascular system activity and increases training effectiveness. This mechanism is of significant importance for planning athletes’ preparation and for the scientific management of the training process.

Keywords*: intensity zones, training load, sports training, heart rate, intensity level, endurance, speed–strength ability, speed qualities, coordination abilities, training planning, functional fitness, athletes’ preparation.*

Dolzarbligi. So‘nggi yillarda jahon sport ilm-fanida sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish, mashg‘ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish hamda sport texnikasining samaradorligini oshirish masalalariga alohida e’tibor qaratilmoqda [1]. Ayniqsa, jangovar sport turlarida, jumladan kikboksda, musobaqa faoliyatining natijadorligi ko‘p jihatdan sportchilarning hujum harakatlarini texnik jihatdan mukammal bajarishi, zarba berish jarayonida tana segmentlarining muvofiqlashtirilgan harakati hamda zarba kuchi va tezligining yuqori darajada shakllanishi bilan belgilanadi. Shu sababli hujum texnikasining biomexanik ko‘rsatkichlarini chuqur o‘rganish sportchilar tayyorgarligi tizimini takomillashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi [2; 3].

Kikboks sport turida yuqori sport natijalariga

erishish nafaqat texnik tayyorgarlik darajasi, balki mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish va boshqarish bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Zamonaviy sport nazariyasida mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha optimal taqsimlash sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, texnik harakatlarning barqarorligini ta’minlash hamda ortiqcha yuklama va jarohatlarning oldini olishda muhim omil sifatida qaraladi. Shu bilan birga, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish jarayonida sport harakatlarining biomexanik ko‘rsatkichlariga asoslanish mashg‘ulot samaradorligini yanada oshirish imkonini beradi [4; 5].

Hozirgi kunda kikboks sport turida hujum texnikasining biomexanik xususiyatlarini, xususan zarba harakatlarining kinematik va kinetik parametrlarini, tana segmentlari o‘rtasidagi koordinatsiya mexanizmlarini hamda zarba berish jarayonida yuzaga keladigan kuch va tezlik ko‘rsatkichlarini o‘rganishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Biroq malakali kikbokschilar hujum texnikasining biomexanik ko‘rsatkichlari asosida mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha optimallashtirish masalasi yetarli darajada o‘rganilmagan [6].

Shu bois, malakali kikbokschilar hujum texnikasining biomexanik ko‘rsatkichlarini aniqlash hamda ular asosida mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha optimallashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarni olib borish sportchilar tayyorgarligi tizimini takomillashtirish, hujum texnikasining samaradorligini oshirish va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishni ta’minlashda dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. Malakali kikbokschilar hujum texnikasining biomexanik ko‘rsatkichlarini aniqlash hamda ushbu ko‘rsatkichlar asosida mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha optimallashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari. Hujum texnikasini bajarishda tana segmentlari o‘rtasidagi koordinatsiya va kuch uzatish mexanizmlarini biomexanik jihatdan tahlil qilish. Olingan biomexanik ko‘rsatkichlar asosida mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha rejalashtirish mezonlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot jarayonida malakali kikbokschilarning hujum texnikasini bajarish jarayonidagi biomexanik ko‘rsatkichlar, xususan zarba harakatlarining kinematik va kinetik parametrlari tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, hujum texnikasining samaradorligi asosan zarba berish jarayonida tana segmentlari harakatining ketma-ketligi, burchak tezliklari hamda pastki tana segmentlaridan yuqori tana segmentlariga impuls uzatilishining muvofiqlashtirilganligi aniqlandi.

Tahlillar natijasida zarba harakatlarini bajarish jarayonida oyoq, son, gavda va yelka segmentlari o‘rtasida optimal koordinatsiya mavjud bo‘lgan sportchilarda zarba tezligi va kuchi yuqori darajada shakllanishi aniqlangan. Shuningdek, zarba berish jarayonida tayanch oyoqning barqarorligi va tana og‘irlik markazining optimal siljishi hujum texnikasining samaradorligini ta’minlovchi muhim biomexanik omillardan biri ekanligi kuzatildi.

1-jadval

Umurtqa pog‘onasining oldinga-orqaga va yonga egilishining kinematik ko‘rsatkichlari (n=45)

Umurtqa pog‘onasi segmenti	Harakat turi	Malakali kikbokschilar texnik harakati ko‘rsatkichlari			Yuqori malakali kikbokschilar texnik harakati ko‘rsatkichlari		
		Min°	Maks°	Diapazon°	Min°	Maks°	Diapazon°
	Oldinga-orqaga egilish	-17±1,13	23±2,49	30±3,28	-5±2,24	38±2,55	33±1,57
	Yonga egilish	-27±2,03	3±0,96	30±2,37	-53±5,26	14±0,81	67±5,79

Malakali va yuqori malakali kikbokschilarning zarba berish texnikasi 3D kinematik tahlil mezonlari asosida baholanganda, umurtqa pog‘onasining fazoviy boshqaruvi (gavda stabilizatsiyasi va zarba impulsini uzatish mexanizmi) malaka darajasiga qarab yaqqol farqlanishi kuzatildi. Xususan, umurtqa pog‘onasining oldinga–orqaga egilish harakati bo‘yicha malakali kikbokschilarda minimal qiymat −17±1,13° (oldinga egilish) bo‘lib, maksimal orqaga og‘ish 23±2,49° gacha yetadi va umumiy burchak diapazoni 30±3,28° ni tashkil etadi. Ushbu ko‘rsatkichlar zarba vaqtida gavdaning nisbatan “katta amplitudali” oldinga siljishi mavjudligini, ya’ni sportchi zarbani bajarishda muvozanatni saqlash uchun gavda markazini oldinga ko‘proq olib chiqishini bildiradi (1-jadvalga qarang).

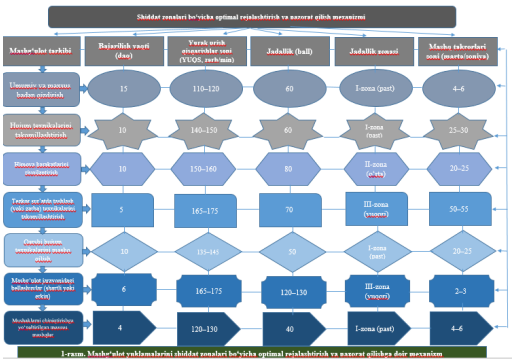
Bunga nisbatan, yuqori malakali kikbokschilarda ushbu harakat ko‘rsatkichlari ancha ratsional shaklda namoyon bo‘ldi: oldinga minimal egilish −5±2,24°, maksimal orqaga og‘ish esa 38±2,55° darajada qayd etildi. Diapazon ko‘rsatkichi 33±1,57° bo‘lib, bu holat yuqori malakali sportchilarda zarba berish jarayonida gavda segmentlari orasidagi kinetik zanjirning samarali ishlashi va impuls uzatishning optimal boshqarilishini ifodalaydi. Ya’ni, yuqori malakali sportchi zarba kuchini oshirish uchun gavda “orqa faza”dagi elastik-potensial imkoniyatdan faolroq foydalanadi va shu orqali zarbaning tezligi hamda quvvat komponentini kuchaytiradi.

Umurtqa pog‘onasining yonga egilish harakati bo‘yicha ham malaka darajalari orasida sezilarli

biomekanik tafovut aniqlandi. Malakali kikbokschilarda yonga egilishning minimal qiymati −27±2,03º, maksimal qiymati esa 3±0,96º bo‘lib, umumiy harakat diapazoni 30±2,37º ni tashkil etdi. Mazkur holat zarba ijrosida gavdaning frontal tekislikdagi barqarorligi yetarli darajada shakllanmaganini, ya’ni sportchi zarba vaqtida tayanch oyoq va tos segmentlari muvofiqligini kompensatsiya qilish uchun gavda og‘ishini nisbatan cheklangan diapazonda ushlab turishini ko‘rsatadi.

Tadqiqot davomida olingan biomexanik ko‘rsatkichlar asosida mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha optimallashtirish mexanizmi ishlab chiqildi. Ushbu mexanizmga ko‘ra mashg‘ulot yuklamalari past, o‘rta va yuqori shiddat zonalari bo‘yicha rejalashtirilib, hujum texnikasini bajarishda zarba tezligi, kuch ko‘rsatkichlari hamda harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishga yo‘naltirildi. Tajriba-sinov mashg‘ulotlari natijalari mashg‘ulot yuklamalarini biomexanik ko‘rsatkichlar asosida rejalashtirish sportchilarning texnik harakatlarining aniqligi, zarba kuchi va tezligini oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi.

Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha ilmiy asosda taqsimlash sportchilarning funksional imkoniyatlarini samarali rivojlantirish, ortiqcha yuklama xavfini kamaytirish hamda hujum texnikasining barqaror bajarilishini ta’minlashga xizmat qilishi aniqlangan (1-rasmga qarang).



1-rasm. Mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha optimal rejalashtirish va nazorat qilishga doir mexanizm

Mazkur tadqiqot natijalari malakali kikbokschilar tayyorgarligi tizimida hujum texnikasining biomexanik ko‘rsatkichlariga asoslangan holda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish mexanizmini ishlab chiqish imkonini beradi.

Rasmda sport mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha optimal rejalashtirish va nazorat qilish mexanizmi aks ettirilgan bo‘lib, unda mashg‘ulot jarayoni bir necha bosqichli mashqlar tizimi orqali boshqarilishi ko‘rsatilgan. Har bir mashq turi bajarilish vaqti, yurak urish chastotasi (YUChQ), jadallik darajasi (ball), shiddat zonasi hamda mashqni takrorlash soni orqali tavsiflanadi. Ushbu ko‘rsatkichlar sportchining funksional imkoniyatlari va energetik ta’minot tizimlari faoliyatiga mos ravishda mashg‘ulot yuklamasini ilmiy asosda optimallashtirishga xizmat qiladi.

Birinchi bosqichda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar qo‘llaniladi. Ushbu mashqlar taxminan 15 soniya davomida bajarilib, yurak urish chastotasi 110–120 zarba/min darajasida bo‘ladi. Jadallik darajasi o‘rtacha 60 ballni tashkil etib, yuklama I-shiddat zonasi (past intensivlik) doirasida amalga oshiriladi hamda mashq 4–6 marta takrorlanadi. Mazkur mashqlar asosan aerob energiya ta’minoti mexanizmini faollashtirib, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini barqarorlashtirishga, mushaklarning uzoq davom etuvchi ish faoliyatiga moslashuvini oshirishga hamda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Ikkinchi bosqichda maxsus tezlik chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Bunda mashq bajarilish vaqti taxminan 10 soniyani tashkil etadi, yurak urish chastotasi 140–150 zarba/min atrofida kuzatiladi. Jadallik darajasi 60 ballga teng bo‘lib, mashq I-zonada (past intensivlik) amalga oshiriladi va 25–30 marotaba takrorlanadi. Ushbu yuklama turi mushaklarning tezkor ishlash qobiliyatini oshirish, zarba harakatlarining ritmik barqarorligini ta’minlash hamda qisqa vaqt ichida kuch ishlab chiqarish imkoniyatlarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Uchinchi bosqich mashqlari tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, ular 10 soniya davomida bajariladi. Yurak urish chastotasi 150–160 zarba/min darajasiga yetadi, jadallik 80 ballni tashkil etadi hamda mashqlar II-shiddat zonasi (o‘rta intensivlik) doirasida amalga oshiriladi. Mashq takrorlari 20–25 martani tashkil qiladi. Bu turdagi yuklamalar sportchining mushak kuchini tezkor tarzda namoyon etish qobiliyatini rivojlantiradi, zarba kuchi va impuls uzatilish mexanizmlarini takomillashtiradi hamda kinetik zanjir bo‘ylab energiya uzatilish samaradorligini oshiradi.

Keyingi bosqichda tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar qo‘llaniladi. Ushbu mashqlar taxminan 5 soniya davom etadi, yurak urish chastotasi 165–175 zarba/min darajasiga yetadi, jadallik 70 ballni tashkil etadi va mashqlar III-shiddat zonasi (yuqori intensivlik) doirasida bajariladi. Mashq takrorlari 50–55 martani tashkil qiladi. Mazkur mashqlar asosan anaerob energiya tizimlarini faollashtiradi hamda sportchining reaktsiya tezligini, zarba tezligini va harakatlarning dinamik koordinatsiyasini takomillashtiradi.

Keyingi bosqichda maxsus tezlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Bu mashqlar 10 soniya davom etadi, yurak urish chastotasi 135–145 zarba/min darajasida bo‘ladi, jadallik 50 ballni tashkil etadi va yuklama II-zonada (past darajadagi o‘rta intensivlik) amalga oshiriladi. Mashq 20–25 marta takrorlanadi. Ushbu mashqlar sportchining texnik harakatlarini takomillashtirishga,

zarba kombinatsiyalarini barqaror bajarish qobiliyatini oshirishga hamda harakat koordinatsiyasini yaxshilashga yordam beradi.

So‘nggi bosqich mashqlari yuqori shiddatli tezkor-kuch yuklamalarini o‘z ichiga oladi. Mashqlar 6 soniya davom etib, yurak urish chastotasi 165–175 zarba/min darajasiga yetadi. Jadallik 120–130 ballni tashkil etadi hamda mashqlar III-shiddat zonasi (yuqori intensivlik) doirasida bajariladi. Takrorlar soni 2–3 marotaba bilan cheklanadi. Bu mashqlar maksimal kuch va tezlikni namoyon qilishga qaratilgan bo‘lib, mushaklarning portlovchi kuchini, zarba kuchini hamda yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarish qobiliyatini rivojlantiradi.

Shuningdek, yakuniy bosqich mashqlari 4 soniya davom etadi, yurak urish chastotasi 120–130 zarba/min darajasida bo‘ladi, jadallik 40 ballni tashkil etadi va yuklama I-zonada (past intensivlik) amalga oshiriladi. Mashq 4–6 marotaba takrorlanadi. Ushbu mashqlar organizmni tiklash jarayonlarini faollashtirishga, mushaklarning funksional holatini barqarorlashtirishga hamda mashg‘ulotdan keyingi reabilitatsiya jarayonini tezlashtirishga xizmat qiladi. Rasmda keltirilgan mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha rejalashtirish mexanizmi sportchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga, mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni ilmiy asosda boshqarishga hamda yuqori sport natijalariga erishishda energetik tizimlar faoliyatini optimal darajada tashkil etishga imkon beradi.

Xulosa. O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha rejalashtirish sportchilarning jismoniy sifatlarini tizimli va ilmiy asosda rivojlantirishga imkon beradi. Mashqlarni bajarilish vaqti, yurak urish chastotasi, jadallik darajasi hamda takrorlar soni orqali boshqarish mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshiradi. Past shiddatli mashqlar asosan aerob energiya ta’minoti tizimini faollashtirib, umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. O‘rta shiddatli mashqlar mushaklarning tezkor-kuch imkoniyatlarini va zarba texnikasining barqarorligini takomillashtiradi. Yuqori shiddatli mashqlar esa anaerob energiya tizimlarini faollashtirib, tezlik, portlovchi kuch va zarba samaradorligini oshiradi. Mashqlarni bosqichma-bosqich tashkil etish sportchining funksional imkoniyatlariga mos yuklama berish imkonini yaratadi. Shu bilan birga, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining optimal darajada ishlashiga va mushaklarda energiya almashinuvi jarayonlarining samarali kechishiga yordam beradi. Bunday yondashuv mashg‘ulot jarayonida ortiqcha zo‘riqishning oldini olib, tiklanish jarayonlarini ham tezlashtiradi.

Adabiyotlar:

1. Irina, B., & Dan, D. (2014). Kinematic analysis of the cross punch applied in the full-contact system using inertial navigation technology and surface electromyography. Procedia – Social and Behavioral Sciences, 117, 335–340.
2. Ismoilov, G‘. T. (2023). Yosh kikbokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari. Namangan Davlat Universiteti Ilmiy Axborotnomasi, 728.
3. Cloete, J. C. (2015). The utilisation of the “law of attraction” in the sport of kickboxing from an African perspective (Thesis). University of the Western Cape, Faculty of Community and Health Science.
4. Karpiłowski, B., Nosarzewski, Z., Staniaki, Z., et al. (2001). Dependence between the impact force and the static moment of force of some chosen muscle units in boxing. Acta Bioengineering and Biomechanics, 3(Suppl. 2), 241–244.
5. Kimm, D., & Thiel, D. V. (2015). Hand speed measurements in boxing. Procedia Engineering, 112, 502–506.
6. Kornecki, S., Zawadzki, J., Fidziński, J., et al. (1981). Kinematic criteria of efficacy of straight blows in boxing. Sport Wyczynowy, 4, 25–32.
7. Lenetsky, S., Harris, N., & Brughelli, M. (2013). Assessment and contributors of punching forces in combat sports athletes: Implications for strength and conditioning. Strength & Conditioning Journal, 35(2), 1–7. https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31828b6c12



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

https://orcid.org/0009-0001-4701-9118

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a012

YOSH BASKETBOLCHILARDA JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISHDA KOMPLEKS MASHQLAR TIZIMIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Annotatsiya

В данной статье разработана методика использования системы комплексных упражнений для развития общих и специальных физических качеств, а также техники владения мячом у юных баскетболистов. В исследовании применялись упражнения, направленные на одновременное развитие прыгучести, быстроты,

Abstract

Mazkur maqolada yosh basketbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini hamda to‘pni boshqarish texnikasini rivojlantirishda kompleks mashqlar tizimidan foydalanish metodikasi ishlab chiqildi. Tadqiqotda sakrovchanlik, tezkorlik, epchillik va dribling ko‘nikmalarini birgalikda rivojlantiruvchi mashqlar qo‘llanildi. Natijalar kompleks mashg‘ulotlar an’anaviy usullarga nisbatan samaraliroq ekanligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: *basketbol, yosh sportchilar, tezkorlik, epchillik, dribling, sakrovchanlik, mashq metodikasi.*