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.*

ловкости и навыков дриблинга. Результаты показали, что комплексные занятия являются более эффективными по сравнению с традиционными методами.

***Ключевые слова**: баскетбол, юные спортсмены, быстрота, ловкость, дриблинг, прыгучесть, методика упражнений.*

This article presents a methodology for using a system of complex exercises to develop general and special physical qualities as well as ball-handling techniques in young basketball players. The study employed exercises aimed at the simultaneous development of jumping ability, speed, agility, and dribbling skills. The results demonstrated that complex training sessions are more effective compared to traditional methods.

***Keywords**: basketball, young athletes, speed, agility, dribbling, jumping ability, training methodology.*

Kirish. So‘nggi yillarda jahon basketbolida o‘yin sur’ati va mazmuni sezilarli darajada o‘zgardi. Zamonaviy basketbol yuqori tezlik, katta hajmdagi jismoniy yuklama, tezkor fikrlash hamda qisqa vaqt ichida to‘g‘ri qaror qabul qilishni talab etuvchi sport turiga aylandi. Hozirgi basketbolda nafaqat texnik mahorat, balki tezkorlik, epchillik, koordinatsiya va funksional tayyorgarlikning uyg‘un rivojlanganligi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulot metodikasini zamonaviy talablar asosida takomillashtirish zarurati ortib bormoqda.

Sport pedagogikasi va yosh fiziologiyasi nuqtai nazaridan 12–14 yosh davri organizmning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga eng sezgir bosqichlaridan biri hisoblanadi. Aynan ushbu davrda markaziy nerv tizimi harakatlarni tez o‘zlashtirish, koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish hamda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yuqori darajada moyil bo‘ladi. Shu bois mazkur yosh bosqichida qo‘llaniladigan mashg‘ulot vositalari va metodlari sportchining keyingi mahorat darajasini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Agar ushbu davrda mashg‘ulotlar ilmiy asoslangan metodika asosida tashkil etilmasa, keyingi bosqichlarda texnik-taktik mahoratni mukammallashtirish qiyinlashadi.

An’anaviy mashg‘ulot tizimida ko‘pincha jismoniy tayyorgarlik va texnik ko‘nikmalar alohida rivojlantiriladi. Masalan, dastlab yugurish va sakrash mashqlari bajarilib, keyinchalik dribling, uzatish yoki to‘p tashlash elementlari o‘rgatiladi. Biroq bunday yondashuv basketbol o‘yinining real faoliyatiga to‘liq mos kelmaydi. Chunki o‘yin jarayonida sportchi bir vaqtning o‘zida yuguradi, yo‘nalishni o‘zgartiradi, to‘pni boshqaradi, sakraydi va tezkor qaror qabul qiladi. Demak, mashg‘ulotlar ham o‘yin faoliyatiga yaqinlashtirilgan, kompleks va integrallashgan shaklda tashkil etilishi lozim.

Hozirgi kunda xalqaro sport amaliyotida yosh basketbolchilarni tayyorlashda ko‘p funksiyali mashqlar, harakatli o‘yinlar hamda kombinatsiyalashgan drill-lardan keng foydalanilmoqda. Bunday mashqlar bir vaqtning o‘zida bir nechta jismoniy sifatlar va texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish imkonini beradi. Jumladan, P. Vary tomonidan ishlab chiqilgan mashqlar tizimi yosh basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bilan texnik mahoratini uyg‘un rivojlantirishga qaratilgani bilan ahamiyatlidir. Ushbu tizimda mashqlar oddiydan murakkabga, statik holatdan dinamik faoliyatga hamda individual harakatlardan o‘yin vaziyatlariga bosqichma-bosqich o‘tish tamoyili asosida tashkil etilgan.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, respublikamizdagi ayrim sport maktablari va to‘garaklarda yosh basketbolchilarni tayyorlashda hali ham an’anaviy, bir yo‘nalishli mashg‘ulot usullaridan foydalanilmoqda. Natijada mashg‘ulot samaradorligi pasayib, sportchilarning o‘yin faoliyatiga moslashuvi yetarli darajada shakllanmayapti. Shu bois yosh basketbolchilarning tezkorlik, epchillik, sakrovchanlik va texnik tayyorgarligini bir vaqtning o‘zida rivojlantirishga qaratilgan kompleks metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini ilmiy asosda tekshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot davomida yosh basketbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi ishlab chiqildi hamda pedagogik tajriba asosida uning samaradorligi baholandi. Olingan natijalar bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi hamda amaliyotini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi 12–14 yoshli basketbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishda kompleks mashqlar tizimining samaradorligini aniqlash va ilmiy asoslash.

Tadqiqotning vazifalari:

Yosh basketbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini o‘rganish.

Kompleks mashqlar tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

Mashqlar tizimining tezkorlik, epchillik, sakrovchanlik va dribling ko‘rsatkichlariga ta’sirini aniqlash.

Tajriba va nazorat guruhlari natijalarini taqqoslash asosida metodikaning samaradorligini baholash.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi:

ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; pedagogik kuzatuv; pedagogik tajriba; nazorat testlari; matematik-statistik tahlil usullari.

Qo‘llanilgan mashqlar tizimi. Tadqiqotda qo‘llanilgan mashqlar tizimi kompleks yondashuv tamoyiliga asoslandi. Ushbu tizimning asosiy maqsadi har bir mashq orqali bir vaqtning o‘zida bir necha jismoniy sifatlar hamda texnik ko‘nikmalarni rivojlantirishdan iborat bo‘ldi. Shu sababli mashg‘ulotlar o‘zaro bog‘langan va bosqichma-bosqich murakkablashib boruvchi bloklar asosida tashkil etildi. Mashg‘ulot dasturi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo‘ldi: umumiy razminka, to‘p bilan razminka, tezkor-kuch mashqlari, epchillik va reaksiya mashqlari hamda kombinatsiyalashgan o‘yin mashqlari.

1. Umumiy chigil yozdi mashqlari

Chigil yozdi mashqlari mashqlari oddiy yugurish

bilan cheklanib qolmay, koordinatsion faoliyatni faollashtiruvchi elementlarni ham o‘z ichiga oldi. Jumladan, signal asosida yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrab burilish, yonlama harakatlanish va orqaga yugurish mashqlari bajarildi. Ushbu mashqlar markaziy nerv tizimi faoliyatini faollashtirib, mushaklararo uyg‘unlikni oshirishga xizmat qildi. Natijada sportchilar mashg‘ulotning asosiy qismiga yuqori funksional tayyorgarlik holatida kirishdilar.

2. To‘p bilan chigil yozdi mashqlari

Mazkur bosqichda driblingning turli ko‘rinishlari qo‘llanildi: past va yuqori dribling, ikki qo‘l bilan navbatma-navbat olib yurish, konuslar orasidan slalom usulida harakatlanish va boshqa mashqlar bajarildi. Ushbu mashqlar qo‘l panjalari sezgirligini, koordinatsiyani hamda to‘pni nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirdi. Eng muhimi, sportchilar harakat davomida to‘pni boshqarish ko‘nikmasini shakllantirib, real o‘yin sharoitiga yaqin faoliyatni amalga oshirdilar.

3. Tezkor-kuch mashqlari

Sakrovchanlik va portlovchi kuchni rivojlantirish maqsadida ketma-ket sakrashlar, joydan uzunlikka sakrash, yon tomonga sakrab o‘tish hamda to‘siqlar ustidan sakrash mashqlari qo‘llanildi. Ushbu mashqlar pastki oyoq mushaklarining portlovchi kuchini oshirishga xizmat qildi. Basketbol o‘yinida rebound, blok qo‘yish va tezkor start harakatlarida aynan shu sifat muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

4. Epchillik va reaksiya mashqlari

Bu bosqichda signal asosida to‘xtash, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish, raqibdan qochish o‘yinlari hamda 1×1 tezkor duel mashqlari bajarildi. Mazkur mashqlar sportchilarning o‘yin vaziyatida tez qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirdi. Natijada sportchilar nafaqat jismoniy, balki psixomotor jihatdan ham tezkor harakat qilish ko‘nikmasiga ega bo‘ldilar.

5. Kombinatsiyalashgan mashqlar

Mashg‘ulot tizimining eng muhim qismi kombinatsiyalashgan mashqlardan iborat bo‘ldi. Ushbu mashqlarda bir nechta texnik va jismoniy elementlar yagona harakat tizimiga birlashtirildi. Masalan: dribling → keskin to‘xtash → burilish → uzatish → sakrash → tashlash ketma-ketligi qo‘llanildi. Bunday mashqlar sportchini real o‘yin vaziyatiga tayyorlash bilan birga murakkab koordinatsion faoliyatni rivojlantirishga xizmat qildi.

Umuman olganda, ishlab chiqilgan mashqlar tizimi o‘zaro bog‘langan, bosqichma-bosqich murakkablashuvchi hamda o‘yin faoliyatini modellashtiruvchi tuzilishga ega bo‘ldi.

Tadqiqot metodikasi. Mazkur tadqiqot pedagogik eksperiment shaklida tashkil etilib, yosh basketbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish metodikasining samaradorligini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, testlash, tajriba-sinov mashg‘ulotlari hamda matematik-statistik ishlov berish usullaridan foydalanildi.

Tadqiqotda sport maktabida muntazam shug‘ullanayotgan 12–14 yoshli 24 nafar basketbolchi ishtirok etdi. Ushbu yosh davri tezkorlik, epchillik, koordinatsiya va texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun eng qulay bosqichlardan biri hisoblanadi. Tadqiqotdan oldin barcha sportchilar tibbiy ko‘rikdan o‘tkazilib, mashg‘ulotlarda qatnashishga ruxsat olgan.

Tadqiqotning obyektivligini ta’minlash maqsadida ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli orqali ikki guruhga ajratildi:

Nazorat guruhi (n=12) – an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandi;

Tajriba guruhi (n=12) – ishlab chiqilgan kompleks mashqlar tizimi asosida shug‘ullandi.

Har ikkala guruhda mashg‘ulotlar haftasiga 4 marotaba, 90 daqiqadan, 12 hafta davomida olib borildi. Mashg‘ulotlarning umumiy hajmi teng saqlandi, farq faqat metodik yondashuvda namoyon bo‘ldi.

Nazorat guruhida mashqlar an’anaviy tarzda, ya’ni jismoniy va texnik tayyorgarlikni alohida rivojlantirish asosida tashkil etildi. Tajriba guruhida esa barcha sifatlar integrallashgan holda o‘rgatildi, ya’ni har bir mashq tarkibida tezlik, koordinatsiya va texnik elementlar uyg‘unlashtirildi.

Testlash tizimi

Sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash maqsadida quyidagi nazorat testlari qo‘llanildi:

30 metrga sprint yugurish – tezkorlikni baholash;

Shuttle run 4×9 m – epchillik va yo‘nalishni o‘zgartirish tezligini aniqlash;

Vertikal sakrash (Abalakov usuli) – sakrovchanlikni baholash;

Slalom dribling testi (6 ta konus) – to‘pni boshqarish texnikasini aniqlash;

1×1 o‘yin samaradorligi (%) – amaliy o‘yin ko‘rsatkichini baholash.

Barcha testlar tajriba boshida va yakunida bir xil sharoitda o‘tkazildi. Har bir o‘lchov uch marotaba takrorlanib, eng yaxshi natija qayd etildi.

Natijalar arifmetik o‘rtacha (M), standart og‘ish (σ) va foizli o‘sish ko‘rsatkichlari asosida hisoblandi. Guruhlar o‘rtasidagi farq Studentning t-mezoni yordamida tekshirildi hamda ishonchlilik darajasi $p<0,05$ deb qabul qilindi.

Shu tariqa ishlab chiqilgan metodika tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligi va obyektivligini ta’minladi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili. Pedagogik tajriba yakunida olingan natijalar har ikkala guruhda ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatilganini ko‘rsatdi. Biroq tajriba guruhida qayd etilgan o‘sish ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo‘ldi. Bu

esa ishlab chiqilgan kompleks mashqlar metodikasining samaradorligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, tezkorlik, epchillik, sakrovchanlik hamda texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.

1-jadval

12–14 yoshli basketbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlaridagi o‘sish dinamikasi (%)

Ko‘rsatkich	Nazorat guruhi (%)	Tajriba guruhi (%)
30 m tezlik	3–4 %	9–11 %
Epchillik	4–5 %	12–14 %
Sakrovchanlik	5–6 %	14–16 %
Dribling	6–7 %	17–19 %
1×1 o‘yin samaradorligi	8 %	22 %

Jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha yuqori o‘sish dinamikasi qayd etildi. Ayniqsa, dribling va 1×1 o‘yin samaradorligi bo‘yicha natijalar ancha sezilarli bo‘ldi. Bu esa mashg‘ulotlarda texnik elementlarni jismoniy sifatlar bilan uyg‘un holda rivojlantirish sportchilarning amaliy o‘yin faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini anglatadi.

Shuningdek, sakrovchanlik va epchillik ko‘rsatkichlaridagi yuqori o‘sish sportchilarning portlovchi kuchi hamda koordinatsion qobiliyatlari samarali rivojlanganini ko‘rsatdi. Tezkorlik natijalarining yaxshilanishi esa mashqlar tizimida yuqori intensivlik va o‘yin vaziyatiga yaqin harakatlarning qo‘llanilgani bilan izohlanadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari kompleks mashqlar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar yosh basketbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishda an’anaviy mashg‘ulot usullariga nisbatan samaraliroq ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqladi.

Statistik tahlil natijalari tajriba guruhi ko‘rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori ekanligini ko‘rsatdi ($p<0,05$). Olingan natijalar ishlab chiqilgan kompleks mashqlar metodikasining samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqladi.

Tezkorlik. Kompleks mashqlarning yuqori intensivlikda bajarilishi sportchilarning start tezligi va tezlanish fazasini sezilarli darajada yaxshiladi. Natijada o‘yin jarayonida tezkor qaror qabul qilish va qisqa masofalarda tez harakatlanish ko‘rsatkichlari oshdi.

Epchillik. Yo‘nalishni tez o‘zgartirishga qaratilgan mashqlar markaziy nerv tizimining moslashuvchanligini kuchaytirib, harakat koordinatsiyasini takomillashtirdi. Bu esa shuttle run test natijalarining sezilarli yaxshilanishiga olib keldi.

Sakrovchanlik. Portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ta’sirida sportchilarning vertikal sakrash balandligi o‘rtacha 4–6 sm ga oshdi. Ushbu o‘zgarish rebound va blok kabi texnik harakatlar samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Texnik tayyorgarlik (dribling). Eng yuqori o‘sish dribling ko‘rsatkichlarida kuzatildi. Bunga mashqlarning harakat davomida va bosim ostida bajarilgani sabab bo‘ldi. Natijada sportchilar real o‘yin vaziyatlariga tezroq moslashib, texnik harakatlarni aniq va samarali bajarish imkoniyatiga ega bo‘ldilar.

Psixologik omil. Kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulotlarning o‘yin xarakterida tashkil etilishi sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasini oshirdi. Yuqori motivatsiya esa mashg‘ulot jarayonining samaradorligini yanada kuchaytirishga xizmat qildi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari yosh basketbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishda kompleks yondashuv an’anaviy mashg‘ulot usullariga nisbatan samaraliroq ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

Xulosa. O‘tkazilgan pedagogik tajriba va statistik tahlillar natijalari 12–14 yoshli basketbolchilarning jismoniy hamda texnik tayyorgarligini rivojlantirishda kompleks mashqlar tizimidan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Tadqiqot davomida aynan ushbu yosh davri tezkorlik, epchillik, koordinatsiya va texnik ko‘nikmalarni shakllantirish uchun eng qulay bosqich ekanligi aniqlandi.

Shuningdek, jismoniy va texnik tayyorgarlikni alohida rivojlantirishga nisbatan kompleks mashqlarni qo‘llash sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini sezilarli ravishda oshirishi kuzatildi. Kompleks mashqlar bir vaqtning o‘zida bir nechta jismoniy sifat va texnik elementlarni rivojlantirgani sababli mashg‘ulot samaradorligini oshirib, natijalarning tezroq shakllanishiga xizmat qildi.

Tadqiqot davomida mashg‘ulotlarni o‘yin xarakterida tashkil etish yosh sportchilarning qiziqishi, motivatsiyasi va mashg‘ulot jarayonidagi faolligini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qilishi ham asoslab berildi. Tajriba guruhi natijalari nazorat guruhi ko‘rsatkichlariga nisbatan yuqori bo‘lib, ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqladi.

Olingan natijalarga asoslanib, mashg‘ulot jarayonida kompleks mashqlardan keng foydalanish, dribling, yugurish va qaror qabul qilish elementlarini uyg‘unlashtirish, sakrash mashqlarini texnik usullar bilan birgalikda qo‘llash hamda mini-o‘yinlardan foydalanish tavsiya etiladi. Mazkur metodika sport maktablari,

bolalar-o‘smirlar sport maktablari va umumta’lim muassasalarida basketbol mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. Вари, П. (1997). 1000 упражнений и игр в баскетбол. Киев: Олимпийская литература.
2. Платонов, В. Н. (2015). Theory and methodology of sports training. Киев: Олимпийская литература.
3. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization training for sports. Champaign: Human Kinetics.
4. Oliver, J. (2004). Science of basketball. Champaign: Human Kinetics.
5. Krause, J., & Meyer, D. (2018). Basketball skills and drills. Human Kinetics.
6. Матвеев, Л. П. (2010). Теория и методика физической культуры. Москва: Спорт.
7. Верхошанский, Ю. В. (2013). Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Советский спорт.
8. Годик, М. А. (2012). Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва: Физкультура и спорт.
9. Issurin, V. (2016). Block periodization: Breakthrough in sport training. London: Meyer & Meyer Sport.
10. McInnes, S., Carlson, J., & Jones, C. (2018). The physiological load imposed on basketball players during competition. Journal of Sports Sciences, 36, 1–9.
11. Scanlan, A., & Dascombe, B. (2019). The activity demands of elite basketball. International Journal of Sports Physiology and Performance, 14, 1–8.
12. Castagna, C., & Manzi, V. (2017). Aerobic fitness and game performance in basketball. Journal of Strength and Conditioning Research, 31, 1–10.
13. Селуянов, В. Н. (2011). Подготовка юных спортсменов. Москва: ТВТ Дивизион.
14. Zatsiorsky, V., & Kraemer, W. (2020). Science and practice of strength training. Champaign: Human Kinetics.
15. Баевский, Р. М. (2008). Адаптация и функциональные резервы организма. Москва: Медицина.



Professor
A.A. YAKUPBAEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Nukus shahri, Qoraqalpog‘iston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a013

YUQORI MALAKALI AYOLLAR KURASHCHILARINI ANTROPOMETRIK MODEL KO‘RSATKICHLARINI ANIQLASH ASOSIDA YOSH QIZLARNI AYOLLAR KURASHIGA SARALASH VA YO‘NALTIRISH METODIKASI

Annotatsiya

Данное исследование направлено на совершенствование системы отбора и ориентации при подготовке высококвалифицированных спортсменок в женской борьбе. В работе разработаны модельные характеристики на основе антропометрических показателей (рост, масса тела, телосложение) для определения способностей юных девушек и спортсменок. Также освещены научно-методические основы распределения спортсменок по соответствующим весовым категориям с учетом уровня их физического развития и индивидуальных особенностей. В ходе исследования была разработана методика раннего выявления, отбора и эффективной ориентации спортсменок, а также обоснованы важные факторы достижения высоких спортивных результатов. Полученные результаты имеют практическое значение для оптимизации тренировочного процесса в женской борьбе, отбора талантливых спортсменок и их целенаправленной подготовки.

***Ключевые слова**: высококвалифицированные спортсменки, женская борьба, антропометрические показатели, модельные характеристики, выявление, юные девушки, отбор, ориентация, методика.*

Abstract

Mazkur tadqiqot ayollar kurashida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda saralash va yo‘naltirish tizimini takomillashtirishga qaratilgan. Ishda yosh qizlar va ayol sportchilarning qobiliyatini aniqlashda antropometrik ko‘rsatkichlar (bo‘y, vazn, tana tuzilishi) asosida model tavsiflar ishlab chiqilgan. Shuningdek, kurashchilarning jismoniy rivojlanish darajasi hamda individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni mos vazn toifalariga taqsimlashning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarni erta aniqlash, saralash va samarali yo‘naltirish metodikasi ishlab chiqilib, yuqori sport natijalariga erishishda muhim omillar asoslab berilgan. Olingan natijalar ayollar kurashida mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va ularni maqsadli tayyorlashda amaliy ahamiyat kasb etadi.

***Kalit so‘zlar**: yuqori malakali, ayollar kurashchilari, antropometrik, model, ko‘rsatkichlar, aniqlash, yosh qizlar, ayollar, kurash, saralash, yo‘naltirish, metodika.*

This study is aimed at improving the system of selection and orientation in the training of highly qualified female wrestlers. The research developed model characteristics based on anthropometric indicators (height, body weight, and body structure) to determine the abilities of young girls and female athletes. In addition, the scientific and methodological foundations for assigning athletes to appropriate weight categories were described, taking into account their level of physical development and individual characteristics. During the study, a methodology for the early identification, selection, and effective orientation of athletes was developed, and the key factors for achieving high sports performance were substantiated. The obtained results are of practical importance for optimizing the training process in women’s wrestling, identifying talented athletes, and ensuring their targeted preparation.

***Keywords**: highly qualified female wrestlers, women’s wrestling, anthropometric indicators, model characteristics, identification, young girls, selection, orientation, methodology.*

Kirish. Ayollar kurashi bugungi kunda jahonda keng rivojlanayotgan va Olimpiya sport turlari tarkibidan mustahkam o‘rin egallagan sport yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda ayollar kurashining ommalashuvi, xalqaro musobaqalar sonining ortishi hamda sport natijalariga qo‘yilayotgan yuqori talablar sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, istiqbolli yosh qizlarni sportga saralash, ularning individual imkoniyatlarini aniqlash va maqsadli yo‘naltirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan sportchilarning morfologik, funksional va antropometrik ko‘rsatkichlariga bog‘liq hisoblanadi. Ayollar kurashida sportchining bo‘yi, tana vazni, tana proporsiyasi, mushak va yog‘ qatlamlari kabi antropometrik xususiyatlar texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli yuqori malakali ayol kurashchilarning antropometrik model ko‘rsatkichlarini aniqlash va ular asosida yosh