O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/3

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
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

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

Sh.M. Nurmatova – Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli. 3

Е.Н. Черникова – Структура и содержание учебно тренировочного процесса многолетней подготовки велосипедистов шоссейников (в разрезе начальной подготовки). 7

A.Sh. Mo‘minov – Gandbolchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va o‘yin samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik. 10

Sh.S. Mannonova – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish uslubiyati. 14

K.R. Davidova – Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan samarali vosita va usullarni takomillashtirish. 18

Б.З. Каримов – Методика развития скоростно- силовых качеств баскетболистов и оценка её эффективности. 21

K.A. Darmenbaeva – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 25

И.А. Махсумов – Оценка психофизологических особенностей футболистов на начальном этапе подготовки при развитие общей ловкости. 29

D.B. Shaymardanov – Mini-futbolchilarning musobaqa faoliyatining fiziologik yuklamalarini tahlil etish natijalari. 32

O.A. A’zamxonov - Kurash bo‘yicha murabbiylar kasbiy mahoratini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish. 35

I.X. Erdonov – Yosh futbolchilarning fikrlash qobiliyatini baholash. 38

E.I. Bayturayev – Samboda texnik tayyorgarlikni usullar kombinatsiyasi asosida takomillashtirish. 42

Д.А. Уткирова., А.Х. Каримов – Организационно-методические подходы в подготовке ведущей спортсменки Узбекистана в барьерном беге. 45

I.X. Turdibayev – Futbolchilarning musobaqa davri mikrosikllarida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. 50

Z.A. Abdulxayeva – Voleybol bo‘yicha XXXIV O‘zbekiston chempionati g‘olibi bo‘lgan ADPI ayollar jamoasi o‘yinchilarining texnik harakatlari samaradorlik koeffitsientlarini tahlil qilish. 55

E.S. Osmanov – Basketbolchilarning o‘yin faoliyatida reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot usullarini takomillashtirish uslubiyati. 58

М.В. Моисеева – Значение танцевальных движений в развитии координации и повышении эффективности технически-тактических действий юных футболисток в соревновательной деятельности. 62

Н.А. Тастанов., Н.К. Султонова – Оценка физической работоспособности и аэробных возможностей спорт-сменов специализирующихся в греко-римской борьбе. 67

Mutlaq kuch sifatini aniqlash maqsadida nazorat guruhi sinaluvchilari tadqiqot so‘ngida 3 kg to‘ldirma to‘pni bosh ortidan oldinga uloqtirish testida o‘rtacha 9,52±1,09 metr natijani qayd etishdi.

Xulosa. Tadqiqotimiz davomida olib borilgan izlanishlarimizda ko‘plab ilmiy manbalar, tayyorgarlik dasturlari va adabiyotlar tahlili natijalari shuni ko‘rsatdiki, sportchilarni tayyorlash, yengil atletikachilarning yillik tayyorgarlik bosqichlarida, xususan, sakrash turlarida qator ilmiy izlanishlar olib borilgani e’tiborimizni tortdi. Biroq aynan uch hatlab sakrovchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan uslubiyat mavjud emasligi tadqiqot davomida aniqlandi.

O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini optimal rejalashtirish asosida sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining izchil rivojlanishi ta’minlandi.

Tadqiqotda uch hatlab sakrovchilarning yoshi, sport malakasi va individual xususiyatlaridan kelib chiqib tuzilgan tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa bosqichlarini o‘z ichiga olgan makro-, mezo- va mikrosikllardagi mashg‘ulot yuklamalarini qo‘llash hisobiga sakrovchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida quyidagicha o‘sish kuzatildi: 30 metrga yugurishda 13,01% ga, 60 metrga yugurishda 11,82% ga, 300 metrga yugurishda 13,82% ga, turgan joyidan uzunlikka sakrashda 21,04% ga, yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrashda 13,97% ga, 3 kg li to‘ldirma to‘pni uloqtirishda 14,66% ga oshdi.

Adabiyotlar:

1. Qudratov, R. K. (2014). Yengil atletika (Athletics). Tashkent: O‘quv darslik.
2. Olimov, M. S., Shakirjanova, K. T., To‘xtaboyev, N. T., Rafiyev, H. T., Kolobov, V. A., et al. (2018). Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari: Yengil atletika (Combat, coordination and cyclic sports: Athletics). Tashkent: Textbook, 209–219.
3. Olimov, M. S., Shakirjanova, K. T., To‘xtaboyev, N. T., Rafiyev, H. T., Smurigina, L. V., Kolobov, V. A., et al. (2018). Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati (Theory and methodology of athletics). Tashkent: Textbook, 220–223.
4. Qudratov, R. Q., G‘aniboyev, I. D., Soliyev, I. R., & Baratov, A. M. (2011). Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari (Special exercises for track and field athletes). Tashkent: O‘zDJTI Publishing.
5. Olimov, M. S., Soliyev, I. R., & Xaydarov, B. Sh. (2017). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Improving sports pedagogical mastery). Tashkent.
6. Ziyayev, F. Ch. (2024). O‘quv-mashg‘ulot guruhi bosqichlarida bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatish samaradorligi (Effectiveness of teaching hammer throw technique at training group stages) [PhD dissertation]. Chirchiq.



Dotsent
K.R. DAVIDOVA[1]
[1]M.Auezov nomidagi Janubiy Qozog‘iston universiteti
Nodavlat Aksiyadorlik Jamiyatining Chirchiq shahri filiali
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a005

YOSH BADIIY GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARINI OSHIRISHGA QARATILGAN SAMARALI VOSITA VA USULLARNI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

В данной статье представлены научные исследования, посвящённые методике развития показателей физической подготовленности юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Эффективность средств и методов развития физических качеств художественных гимнасток доказана на практике.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, сила, ловкость, быстрота, выносливость, физические упражнения, средства.*

Abstract

Ushbu maqolada yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini rivojlantirish uslubiyati haqida ilmiy izlanishlar olib borilgan. Badiiy gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning vosita va usullarining samarasi amaliyotda isbotlangan.

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik, jismoniy mashq, vosita.*

This article presents scientific research on the methodology for developing the physical fitness indicators of young rhythmic gymnasts. The effectiveness of the means and methods used to develop the physical qualities of rhythmic gymnasts has been proven in practice.

Key words: *physical fitness, strength, agility, speed, endurance, physical exercise, means.*

Dolzarbligi. Yosh qizlarni sport bilan, jumladan gimnastika va badiiy gimnastika bilan shug‘ullanishi ularning salomatligiga va jismoniy to‘g‘ri rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi hech kimga sir emas. Badiiy gimnastika bilan shug‘ullanish davomida yosh qizlarni gimnastika sohasiga oid mashqlarni, jumladan gimnastikada keng qo‘llanadigan buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni, bajarishni boshlang‘ich o‘rgatish muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni, yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini va boshqa siru – sinoatlarini bajarish malaka va ko‘nikmalarini mukammal o‘zlashtirish usullarini ishlab chiqish, har tomonlama o‘rganish va tajribada sinovdan o‘tkazish hamda ular asosida yosh avlodni tarbiyalashni tashkil qilish bugungi kun talabi hisoblanadi.Yuqorida bayon etilgan fikr

– mulohazalar tanlangan mavzuning dolzarbligidan dalolat beradi. Badiiy gimnastikada, jumladan, yangi elementlarni o‘zlashtirishda, koordinatsion qobiliyat ham dolzarb omillardan biridir. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh badiiy gimnastikachilar koordinatsion qobiliyatlarini o‘rganish masalalari A.A.Aniщenko, M.D.Juravina, S.I.Lyassatovich, A.Minaeva kabi tadqiqotchilar ishlarida o‘z aksini topgan. N.A.Bernshteyn, A.S.Jukov, V.I.Lyaxlarning tadqiqotlarida koordinatsion qobiliyatni qisman aks ettiruvchi ritmni xis qilish va uni o‘zlashtirish masalalari ahamiyatli muammo sifatida o‘rganilgan. Qayd etilgan adabiyotlar tahlili shundan darak beradiki, bolalarning kichik yoshdan boshlab yuksak sport natijalariga erishib kelayotganligi ularning harakat imkoniyatlari ulkan ekanligini isbotlaydi. Ana vaziyatni e’tiborga olgan holda ko‘pgina mutaxassislar jismoniy sifatlarni rivojlantirish sur’ati bolalikdan boshlab jadallashtirilishi lozimligiga ahamiyat qaratishadi. Yana boshqa bir guruh olimlar kichik maktab yoshidagi bolalarda barcha sifatlarni bir maromda tarbiyalash zarurligiga e’tibor qaratish bilan bir qatorda, 6-7 yoshda harakat tezligi, egiluvchanlik, epchillik va statik kuchni, 8-9 yoshli bolalarda esa tezkorlik, epchillik, statik kuchni rivojlantirishga urg‘u berish muhimligini ta’kidlaydilar. Diqqatni tortadigan joyi shundaki, ko‘pgina tadqiqotlar jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibi va fundamental o‘zgarishi aynan dastlabki tayyorgarlik bosqichida amalga oshishini isbotlaydi.

Tadqiqot maqsadi yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Yosh badiiy gimnastikachilarning mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish va boshqarishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish.

2. Yosh badiiy gimnastikchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va saralangan mashqlar kompleksini ishlab chiqish;

3. Yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish va pedagogik tajribada asoslash.

Tadqiqotning usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili; testlash, pedogagik kuzatuv, pedagogik tajriba va matematik statistik usullar.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish borasida juda ko‘p ishlar yozilgan. Ba’zi bir mutaxasislar jismoniy qobiliyatlarni maktabgacha yosh bolalarni rivojlantirish kerak deb fikrlashadi. Boshqa mutaxasislar esa eng yaxshi rivojlanadigan davr 7-10 yoshgacha. Bu yoshda koordinatsion harakatlar, egiluvchanlik va epchillik qobiliyatlarni eng yuqori rivojlanish tempini ko‘rsatishmoqda. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda o‘rta maktab yoshidagi bolalarni bir sistemaga keltirilmagan va olimlarning fikri bilan ta’kidlanadi.

Biz tadqiqotimiz davomida yosh badiiy gimnastikachilarda epchillik va koordinatsion qobilyatlarni rivojlantirish asosiy o‘rin egallaydi. Adabiyotlar tahlili orqali ham biz yosh badiiy gimnastikachilarda epchillik va koordinatsion qobilyatlarni rivojlantirish uslubiyotini, vositalarini ko‘rib chiqdik. Tajribaning maqsadidan kelib chiqqan holda, pedagogik tajriba 9 oyga mo‘ljallandi. Dastlab yosh badiiy gimnastikachilarni mashg‘ulotiga epchillik va koordinatsion qobilyatlarni rivojlantirish uchun tuzilgan majmualarni mashg‘ulot jarayoniga kiritilib joriy va oraliq nazorat o‘tkazilib ta’sirini ko‘rib chiqib solishtirish tahlili o‘tkazildi. Tadqiqot jarayonida biz badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida maxsus tayyorgarlik vositala va usullarini ishlab chiqdik va amaliyotga tadbiq etdik:

1.Qo‘l, oyoqlarni to‘g‘ri tutishga o‘rgatish va to‘g‘ri qomatni shakllantirish;

2.Tayanch oldida, parterda mumtoz raqsasoslarini o‘rganish;

3.Tana holatlari va vaziyatlarining sofligi hamda tugalligiga erishish;

4.Musiqiyligini, ritm hissini rivojlantirish;

5.Xoreografiya vositalari yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

1-jadval

Yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturining mazmuni

T/r	**Mashq mazmuni**	Harakatning maqsadi.	**Bajarilishda ko‘p uchraydigan xatolar.**
1	**Yarim barmoqlarda ko‘tarilish**	Axilles payini, boldir mushaklarini, oyoq panjasi kuchini, buriluvchanlikni, barqarorlikni rivojlantiradi.	Yarim barmoqlarga (ya’ni oyoq uchiga) ko‘tarilish chog‘ida panjalar buriluvchanligining yo‘qligi, oyoqlarning katta barmog‘iga suyanish, yarim barmoqlardagi holatdan keskin tushish.
2	**Egish, tiklash, o‘tirib-turish.**	Payni tizza va boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo‘g‘im, sonning ichki mushaklarini rivojlantiradi, buriluvchanlik, paylarning elastikligini, oyoq kuchini oshiradi.	Tovonning poldan uzilishi, tos son bo‘g‘imida buriluvchanlikning bo‘lmasligi, tizzialarning oldinga yo‘nalishi, tos-son bo‘g‘imini orqaga ketib qolishi, oyoqning katta barmoqlariga “yotib qolish”lar
3	**Urish, qaytarish.**	Oyoqlar kuchi va tortiluvchanligi, tizzalar, panja, barmoqlarning buriluvchan bo‘lishini ta’minlaydi.	Gavda og‘irligini ishchi oyoqqa o‘tkazish, tayanch oyoqning soni qimirlashi, ishchi oyoqning qaytishi paytida tizzaning bukilishi, tayanch panjaning og‘irligi katta barmoqqa o‘tib.

4	**Cho‘zilgan oyoqning 25gradusga h**arakati.	Oyoqlarning kuchi va harakatlara yengilligini, harakatlar keskinligini, tos-son bo‘g‘inidagi buriluvchanlikni rivojlantiradi.	Havoda fiksatsiyalangan nuqtaning bo‘lmasligi, tayanch sonda cho‘kib qolish, ishchi oyoqni bo‘shashagan tizzasi, tos-son bo‘g‘imida buriluvchanlikning bo‘lmasligi, avval va undan keyin ishchi oyoqning pol bo‘ylab sirg‘almsligi.
5	**Ishchi oyoqning poldagi doira bo‘ylab h**arakati. Asosiy ish tos-son bo‘g‘imi bilan bajariladi.	Tos suyagini son suyagi bilan bog‘lovchi bo‘g‘imda buriluvchanlikni rivojlantiradi.	Og‘irlik markazining ishchi oyoq ketidan ko‘chishi, tayanch oyoq soniga cho‘kish, gavdaning qimirlashi, ikki sonning ishchi oyoq ketidan burilib ketishi, ishchi oyoqning birinchi pozitsiyadan o‘tkazish chog‘ida oyoq kaftini cho‘zish.

Yuqorida berilgan jadvalda yosh badiiy gimnastikachilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini maxsus gimnastika mashqlari orqali rivojlantirish va uning bajarilish mazmuni haqida ma;lumot berib o‘tilgan. Pedagogik tajriba davomida tavsiya etilgan vositalarning amaliyotga joriy etilishi yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgaligini rivojlantirishga yordam berdi(2-jadvalga qarang).

2-jadval

Pedagogik tajriba davomida yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini qiyosiy tahlili

Guruh	Testlar	Tadqiqot boshida va oxirida	Baland	O‘rta	Past	Topshirilmadi
Nazorat guruhi	**Egiluvchanlik**	Oldin	1%	12.9%	55.5%	30.6%
		Keyin		53%	36%	11%
	Tezkor-kuch	Oldin	1%	19.5%	58%	21.5%
		Keyin		23%	52%	25%
	Muvozanat saqlash	Oldin	1%	22.4%	51.6%	25%
		Keyin	10%	46%	36%	18%
Tadqiqot guruhi	**Egiluvchanlik**	Oldin	1%	12.9%	54.5%	31.6%
		Keyin	55%	30%	10.%	5%
	Tezkor-kuch	Oldin	1%	18.5%	58%	22.5%
		Keyin	58%	29%	193%	
	Muvozanat saqlash	Oldin	1%	23.4%	50.6%	25%
		Keyin	60%	31%	9%	

Passif va aktiv egiluvchanlikning nazorat mashqlarini tadqiqotdan keyingi natijalaridan ko‘rinib turibdiki, 55% qizlar baland natijaga ega bo‘lishdi, 30%qizlar esa o‘rta natijani ko‘rsatib berishdi. Demak bunda tadqiqot guruhidagi qizlarning jismoniy egiluvchanlik darajsi kerakli tartibda ortganini ko‘rishimiz mumkin. Tezkor kuchni nazorat mashqlarini tadqiqotdan keyingi natijalarida esa, 58% qizlar baland natijani, 29% qizlar esa o‘rta natijani ko‘rsatib berishdi. Tadqiqot guruhidagi qizlarning tezkor kuchni nazorat qilish mashqlari darajsi kerakli natijani ko‘rsatib berdi. Muvozanatni saqlash funksiyasini nazorat qilishda aynan tadqiqot guruhidagi 60% qizlar baland natijaga ega bo‘lishdi, 31% qizlar esa o‘rta natijani ko‘rsatib berishdi. Bu esa qizlarning jismoniy qobiliyatlari sazilarli darajada ortganini ko‘rsatadi.

Passif va aktiv egiluvchanlikning nazorat mashqlarini tadqiqotdan keyingi natijalaridan ko‘rinib turibdiki, nazorat guruhidagi qizlar baland natijaga ega bo‘lishmadi, 53%qizlar esa o‘rta natijani ko‘rsatib berishdi. 11% qizlar topshirolmadi. Demak bunda nazorat guruhidagi qizlarning jismoniy egiluvchanlik darajsi kamligini ko‘rishimiz mumkin. Tezkor kuchni nazorat mashqlarini tadqiqotdan keyingi natijalarida esa, 23% qizlar o‘rta natijani, 52%qizlar esa past natijani ko‘rsatib berishdi. Nazorat guruhidagi qizlarning tezkor kuchni nazorat qilish mashqlari darajasi kerakli natijani ko‘rsatib bermadi.Muvozanatni saqlash funksiyasini nazorat qilishda nazorat guruhidagi 46% qizlar past natijani ko‘rsatishgan bo‘lsa, 36% qizlar esa past natijani ko‘rsatib berishdi. Bu esa qizlarning jismoniy qobiliyatlari sazilarli darajada pastligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Mavjud ilmiy – uslubiy adabiyotlarda chop etilgan materiallarni umumlashtirish va tahlil qilish badiiy gimnastika bilan shug‘ullanayotgan qizlarning mashqlar bajarish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bo‘yicha yangi usullarni qo‘llashga va mashq davomida shikastlanishni oldini olishga oid aniq tavsiyalar ishlab chiqilgan ishlar kam ekanligini ko‘rsatdi.Pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlarida o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlar – bajariladigan mashqlar hamda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlari orasida statistik ishonchli farq aniqlanmadi. Pedagogik tajriba oxiriga kelib tajriba guruhida gimnastikachi qizlarning o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlar bo‘yicha tajriba boshiga nisbatan statistik ishonchli farqlar aniqlandi. Nazorat guruhida esa xuddi shu ko‘rsatkichlar bo‘yicha aniqlanmadi.

Adabiyotlar:

1. Umarov, M. N., Babina, E. V., & Hasanova, G. M. (2013). Boshlang‘ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o‘rgatish (Teaching rhythmic gymnastics exercises to young girls at the initial stage) [Instructional manual]. Tashkent: O‘zDJTI Publishing.
2. Umarov, M. N. (2019). Tekhnika organizatsii i provedeniya uchebnykh i trenirovochnykh zanyatiy po khudozhestvennoy gimnastike (Techniques for organizing and conducting educational and training sessions in rhythmic gymnastics). Tashkent: Monograph.
3. Umarov, M. N., & Fetxulova, N. X. (2020). Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati (Theory and methodology of rhythmic gymnastics) [Textbook]. Chirchiq: O‘zDJTSU Publishing.



Доцент
Б.З. КАРИМОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан
https://orcid.org/0009-0007-4411-3954

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a006

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ОЦЕНКА ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Annotatsiya

В статье представлена методика развития скоростно-силовых качеств баскетболистов 18–20 лет и дана оценка её эффективности. В исследовании рассмотрены теоретические основы формирования данных качеств, а также практическое применение плиометрических и силовых упражнений в тренировочном процессе. Эксперимент, проведённый среди студентов университета, показал, что комплексное использование плиометрических упражнений, силовой подготовки и игровых элементов способствует значительному улучшению показателей взрывной силы и скорости передвижения баскетболистов.

Ключевые слова: *баскетбол, скоростно-силовые качества, плиометрика, физическая подготовка, тренировка, взрывная сила, юноши 18–20 лет.*

Abstract

Maqolada 18–20 yoshli basketbolchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasi hamda uning samaradorligiga baho berilgan. Tadqiqotda ushbu sifatlarning shakllanishining nazariy asoslari, shuningdek, mashg‘ulot jarayonida pliometrik va kuch mashqlaridan amaliy foydalanish masalalari ko‘rib chiqilgan. Universitet talabalari ishtirokida o‘tkazilgan tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, pliometrik mashqlar, kuch tayyorgarligi va o‘yin elementlarini kompleks qo‘llash basketbolchilarning portlovchi kuchi hamda harakatlanish tezligi ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: *basketbol, tezkor-kuch sifatlari, pliometrika, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot, portlovchi kuch, 18–20 yoshli sportchilar.*

The article presents a methodology for developing speed–strength qualities in basketball players aged 18–20 and evaluates its effectiveness. The study examines the theoretical foundations of the formation of these qualities, as well as the practical application of plyometric and strength exercises in the training process. An experiment conducted among university students demonstrated that the комплекс use of plyometric exercises, strength training, and game-based elements significantly improves indicators of explosive power and movement speed in basketball players.

Keywords: *basketball, speed–strength qualities, plyometrics, physical training, training process, explosive power, athletes aged 18–20.*

Введение. Современный баскетбол характеризуется высокой интенсивностью, динамичностью и значительным уровнем физической нагрузки. Игровая деятельность баскетболистов требует выполнения большого количества скоростных и силовых действий, таких как быстрые ускорения, резкие остановки, смены направления движения, прыжки, борьба за подбор мяча, а также выполнение точных бросков в условиях активного противодействия соперника. В связи с этим уровень физической подготовленности спортсменов является одним из важнейших факторов, определяющих эффективность их игровой деятельности.

В структуре физической подготовленности баскетболистов особое место занимают скоростно-силовые качества, которые обеспечивают способность спортсмена выполнять движения с высокой скоростью и значительным проявлением силы. Именно эти качества лежат в основе большинства игровых действий в баскетболе и напрямую влияют на результативность спортсменов в соревновательной деятельности. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей позволяет баскетболистам быстрее реагировать на игровые ситуации, эффективно выполнять прыжки при борьбе за мяч, а также успешно реализовывать атакующие и защитные действия.

В последние годы в теории и практике спортивной тренировки большое внимание уделяется разработке и совершенствованию методов развития скоростно-силовых качеств. Одним из наиболее эффективных направлений считается использование комплексных тренировочных программ, включающих плиометрические упражнения, силовую подготовку, а также специальные игровые задания, максимально приближенные к условиям соревновательной деятельности. Такой подход позволяет обеспечить комплексное воздействие на различные компоненты физической подготовленности спортсменов.

Развитие скоростно-силовых способностей требует применения научно обоснованных методик тренировочного процесса, основанных на принципах системности, постепенности и индивидуализа-