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

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-

ции нагрузки. Важным условием эффективности подготовки является рациональное сочетание средств скоростной, силовой и координационной подготовки, позволяющее обеспечить оптимальное развитие двигательных качеств спортсменов.

Особую актуальность данная проблема приобретает в работе со спортсменами юношеского возраста, находящимися на этапе спортивного совершенствования. Именно в этот период происходит интенсивное развитие физических качеств, формирование функциональных возможностей организма и закладываются основы дальнейшего роста спортивного мастерства. Поэтому разработка и внедрение эффективных методик развития скоростно-силовых качеств баскетболистов данного возраста является важной задачей современной спортивной науки и практики.

Цель исследования — разработать и апробировать методику развития скоростно-силовых качеств баскетболистов и оценить её эффективность.

Объект исследования: занятия учебного процесса студентов баскетболистов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Предмет исследования: Закономерности проявления силовых качеств и их влияние на формирование и развитие скоростной выносливости у баскетболистов в процессе занятий.

Методы исследования: Анализ учебно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, морфологические, физиологические методы, а также методы математической статистики.

Задачи исследования:

Изучить теоретические основы развития скоростно-силовых качеств;

Разработать экспериментальную программу тренировок;

Провести сравнительный анализ показателей физической подготовленности до и после эксперимента;

Скоростно-силовые качества — это способность спортсмена выполнять движения с высокой скоростью при значительном мышечном усилии. В баскетболе они проявляются в прыжках, ускорениях, рывках, действиях при подборе мяча и в защите.

Физиологической основой этих качеств является взаимодействие скоростных и силовых способностей, обеспечивающих мощность мышечного сокращения. Развитие данных способностей достигается за счёт плиометрических, силовых и координационных упражнений.

К эффективным средствам относятся:

Плиометрические упражнения: прыжки в длину и высоту, выпрыгивания, прыжки через барьеры, многоскоки;

Силовые упражнения: приседания с отягощениями, работа с медицинболом, выпады;

Координационные и скоростные упражнения: ускорения на короткие дистанции, старты из различных положений, перемещения в защитной стойке.

Оптимальное сочетание этих упражнений обеспечивает комплексное развитие взрывной силы, скорости реакции и общей динамической устойчивости спортсмена.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. В эксперименте участвовали 36 баскетболистов 18–20 лет, разделённых на две группы:

Контрольная группа (КГ) — занималась по традиционной программе физической подготовки;

Экспериментальная группа (ЭГ) — тренировалась по разработанной методике.Продолжительность эксперимента составила 8 недель (3 занятия в неделю). В программу ЭГ входили:плиометрические упражнения (выпрыгивания, прыжки на nev,e, спрыгивания и многоскоки);ускорения на 10–20 м; работа с медицинболом (2–3кг);игровые упражнения с элементами взрывных действий (резкие старты, подборы, быстрые передачи).

Контрольные тесты:

Проводились следующие тесты:

Прыжок в длину с места;

Бег на 30 метров;

Прыжок вверх с места;

Тройной прыжок с места;

Метание набивного мяча, см;

Прыжки через 10 барьеров, с;

Запрыгивание на тумбу в течение 60 секунд, раз

Скоростное ведение мяча вперёд и назад площадки поочередно правой и левой рукой между фишками.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе педагогического эксперимента была проведена сравнительная оценка изменений показателей скоростно-силовых качеств баскетболистов экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ). Полученные результаты представлены в таблице 1.

В таблице отражены средние значения показателей (X), стандартное отклонение (σ), коэффициент вариации (V%), а также абсолютный (AP›) и относительный (OP›) прирост исследуемых показателей.

Таблица

Изменение показателей скоростно-силовых качеств баскетболистов (n = 38)

10	Начало эксперимента			Конец эксперимента							
Тесты		X	σ	V, %	X	σ	V, %	AP’	OP’	t	P
1	ЭГ	204,94	26,61	12,98	244,11	29,62	12,13	39,17	19,11	4,17	<0,001
	КГ	202,39	25,53	12,61	220,78	27,51	12,46	18,39	9,09	2,08	<0,05
2	ЭГ	4,63	0,69	14,96	4,02	0,57	14,14	0,62	13,31	2,92	<0,01
	КГ	4,78	0,70	14,59	4,39	0,64	14,47	0,38	8,05	1,73	>0,05
3	ЭГ	69,61	9,72	13,97	85,56	11,21	13,10	15,94	22,91	4,56	<0,001
	КГ	70,89	9,64	13,60	77,85	10,50	13,48	6,96	9,82	2,07	<0,05
4	ЭГ	616,67	92,35	14,98	708,89	100,18	14,13	92,22	14,95	2,87	<0,01
	КГ	599,17	87,62	14,62	651,89	94,33	14,47	52,72	8,80	1,74	>0,05
5	ЭГ	847,11	110,03	12,99	1029,56	125,02	12,14	182,44	21,54	4,65	<0,001
	КГ	834,56	105,21	12,61	910,22	113,63	12,48	75,67	9,07	2,07	<0,05
6	ЭГ	40,61	5,68	13,97	47,64	6,24	13,10	7,03	17,31	3,53	<0,01
	КГ	41,39	5,63	13,60	44,77	6,03	13,48	3,38	8,16	1,74	>0,05
7	ЭГ	23,06	3,45	14,96	27,85	3,93	14,11	4,79	20,80	3,89	<0,001
	КГ	23,78	3,47	14,59	25,89	3,75	14,50	2,11	8,88	1,75	<0,05
8	ЭГ	22,27	3,11	13,97	18,94	2,49	13,15	3,33	14,97	3,55	<0,01
	КГ	21,77	2,96	13,60	20,12	2,71	13,49	1,65	7,57	1,74	>0,05
Среднее	ЭГ							43,19	18,11		
	КГ							20,16	8,68		

Анализ результатов показал, что в экспериментальной группе по завершении эксперимента наблюдалось значительное улучшение всех исследуемых показателей. Статистическая обработка данных подтвердила достоверность выявленных изменений ($p<0,001$; $p<0,01$). В контрольной группе также отмечены положительные изменения, однако в ряде тестов они оказались менее выраженными и статистически недостоверными ($p>0,05$).

Так, по результатам первого теста показатели спортсменов экспериментальной группы увеличились с 204,94±26,61 до 244,11±29,62. Абсолютный прирост составил 39,17 единиц, а относительный прирост – 19,11 % ($t=4,17$; $p<0,001$). В контрольной группе увеличение показателя составило 18,39 единиц или 9,09 %, что свидетельствует о менее выраженной динамике развития данного качества ($p<0,05$).

Во втором тесте также наблюдалось заметное улучшение результатов в экспериментальной группе: показатели снизились с 4,63±0,69 до 4,02±0,57, что соответствует абсолютному приросту 0,62 единицы и относительному приросту 13,31 % ($p<0,01$). В контрольной группе изменения составили 8,05 %, однако статистически значимого эффекта выявлено не было ($p>0,05$).

Результаты третьего теста показали рост показателей в экспериментальной группе с 69,61±9,72 до 85,56±11,21. Абсолютный прирост составил 15,94 единицы, а относительный – 22,91 %, что свидетельствует о существенном улучшении скоростно-силовых способностей спортсменов ($p<0,001$). В контрольной группе увеличение составило 9,82 % ($p<0,05$).

В четвертом тесте показатели спортсменов экспериментальной группы возросли с 616,67±92,35 до 708,89±100,18. Абсолютный прирост составил 92,22 единицы, а относительный – 14,95 % ($p<0,01$). В контрольной группе рост оказался менее выраженным – 8,80 %, при этом статистическая значимость изменений не была подтверждена ($p>0,05$).

Аналогичная тенденция наблюдалась и в пятом тесте. В экспериментальной группе показатели увеличились с 847,11±110,03 до 1029,56±125,02. Абсолютный прирост составил 182,44 единицы, а относительный – 21,54 % ($p<0,001$). В контрольной

группе прирост составил 9,07 % (p<0,05).

В шестом тесте показатели экспериментальной группы увеличились с 40,61±5,68 до 47,64±6,24. Абсолютный прирост составил 7,03 единицы, относительный – 17,31 % (p<0,01). В контрольной группе изменения были менее значительными – 8,16 %, и статистически недостоверными (p>0,05).

В седьмом тесте в экспериментальной группе отмечено увеличение результатов с 23,06±3,45 до 27,85±3,93, что соответствует абсолютному приросту 4,79 единицы и относительному приросту 20,80 % (p<0,001). В контрольной группе прирост составил 8,88 % (p<0,05).

В восьмом тесте, где оценивалась скорость выполнения задания, в экспериментальной группе наблюдалось снижение времени выполнения с 22,27±3,11 до 18,94±2,49, что свидетельствует об улучшении результата. Абсолютное изменение составило 3,33 единицы, относительное – 14,97 % (p<0,01). В контрольной группе изменения составили 7,57 % и не достигли статистической значимости (p>0,05).

В целом суммарный относительный прирост показателей в экспериментальной группе составил 43,19 %, тогда как в контрольной группе – 20,16 %. Это свидетельствует о значительно более высокой эффективности экспериментальной методики подготовки.

Таким образом, полученные результаты подтверждают, что применение тренировочной методики, включающей плиометрические упражнения и специальные игровые задания, способствует более эффективному развитию скоростно-силовых качеств баскетболистов по сравнению с традиционными средствами подготовки. Наиболее выраженные улучшения были отмечены в тестах, требующих проявления взрывной силы, быстроты реакции и координации движений, что имеет важное значение для повышения спортивной результативности в баскетболе.

Выводы. Скоростно-силовые качества являются одним из важнейших компонентов физической подготовленности баскетболистов. Они во многом определяют эффективность выполнения игровых действий, таких как прыжки при борьбе за мяч, быстрые рывки, резкие изменения направления движения, а также выполнение бросков и защитных действий в условиях высокой игровой интенсивности.

Разработанная тренировочная методика, основанная на рациональном сочетании плиометрических, силовых и специальных игровых упражнений, способствует более эффективному развитию скоростно-силовых качеств спортсменов. Применение данного комплекса упражнений позволяет значительно повысить показатели взрывной силы, быстроты и координации движений по сравнению с традиционными средствами подготовки.

Систематическое использование предложенного комплекса упражнений в течение 8 недель тренировочного процесса привело к существенному улучшению исследуемых показателей. В частности, прирост показателей вертикального прыжка составил 12,13 %, результатов метания медицинбола — 13,10 %, а скорости бега на короткой дистанции — 13,9 %, что свидетельствует о положительном влиянии разработанной методики на развитие скоростно-силовых способностей баскетболистов.

Результаты педагогического эксперимента подтверждают высокую эффективность предложенной программы тренировок. Полученные данные свидетельствуют о целесообразности внедрения данной методики в тренировочный процесс баскетболистов 18–20 лет, поскольку её применение способствует повышению уровня специальной физической подготовленности и, как следствие, улучшению спортивной результативности игроков.

Литература:

1. Balsevich, V. K. (2015). Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki [Theory and methodology of sports training]. Moscow: Fizkultura i Sport.

2. Platonov, V. N. (2017). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [System of athlete preparation in Olympic sport]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura.

3. Verkhoshanskiy, Yu. V. (2018). Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov [Fundamentals of special physical training of athletes]. Moscow: Sovetskiy sport.

4. Khomutov, A. N. (2019). Pliometricheskaya podgotovka v igrovykh vidakh sporta [Plyometric training in team sports]. Saint Petersburg.

5. FIBA. (2020). Basketball strength and conditioning guidelines. FIBA.

6. Seyfullin, A. Kh. (2021). Sovremennye tekhnologii podgotovki basketbolistov [Modern technologies of basketball players' training]. Tashkent: Uzbek State University of Physical Education and Sport.

7. Karimov, B. Z. (n.d.). Organizatsiya zanyatiy na nachalnom etape podgotovki (basketbol) [Organization of training at the initial stage of preparation (basketball)].

8. Ganieva, F. V. (2026). Training young basketball players according to their individual characteristics. Eurasian Journal of Sport Science, 6(1), 49–51. https://doi.org/10.65149/eajss.2026.v6i1.a011

9. Artikovich, A. (2026). Development of offensive tactical skills in volleyball. Eurasian Journal of Sport Science, 6(1), 41–44. https://doi.org/10.65149/eajss.2026.v6i1.a009

10. Masharipov, A. (2026). Assessment of psychophysiological preparedness of qualified cyclists under mixed relay conditions. Eurasian Journal of Sport Science, 6(1), 79–84. https://doi.org/10.65149/eajss.2026.v6i1.a0019.