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



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

https://orcid.org/0009-0004-5394-2701

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a001

KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMIDA BASKETBOLCHILARNING MASHG‘ULOT VA MUSOBAQA YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH MODELI

Annotatsiya

В данной научной статье освещаются вопросы оптимизации тренировочных и соревновательных нагрузок баскетболистов в системе многолетней спортивной подготовки. В исследовании изучена эффективность интегрированной модели, разработанной на основе планирования, контроля и анализа нагрузок. Предложенная модель направлена на обеспечение баланса между объёмом и интенсивностью тренировочных нагрузок и процессами восстановления, что позволяет стабильно повышать показатели функционального состояния и технико-тактической подготовленности спортсменов. Результаты исследования научно обосновывают, что оптимизированная модель нагрузок повышает эффективность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: *многолетняя подготовка, баскетбол, тренировочная нагрузка, соревновательная нагрузка, модель оптимизации, функциональное состояние, спортивная эффективность.*

Abstract

Mazkur ilmiy maqolada ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda yuklamalarni rejalashtirish, nazorat qilish va tahlil etish asosida ishlab chiqilgan integrallashgan modelning samaradorligi o‘rganildi. Taklif etilgan model mashg‘ulot yuklamalarining hajmi, intensivligi va tiklanish jarayonlari o‘rtasidagi muvozanatni ta‘minlashga qaratilgan bo‘lib, sportchilarning funksional holati hamda texnik-taktik tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini barqaror oshirish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari optimallashtirilgan yuklama modeli musobaqa faoliyatining samaradorligini oshirishini ilmiy jihatdan asoslab bergan.

Kalit so‘zlar: *ko‘p yillik tayyorgarlik, basketbol, mashg‘ulot yuklamasi, musobaqa yuklamasi, optimallashtirish modeli, funksional holat, sport samaradorligi.*

This scientific article highlights the issues of optimizing training and competitive loads of basketball players within the system of long-term sports preparation. The study examined the effectiveness of an integrated model developed on the basis of load planning, monitoring, and analysis. The proposed model is aimed at ensuring a balance between the volume and intensity of training loads and recovery processes, which makes it possible to steadily improve athletes’ functional condition and technical-tactical preparedness indicators. The research results scientifically substantiate that the optimized load model increases the effectiveness of competitive performance.

Key words: *long-term preparation, basketball, training load, competitive load, optimization model, functional condition, sports performance.*

Tadqiqot dolzarbligi. Zamonaviy sport tizimida, ayniqsa basketbol kabi yuqori intensivlikka ega bo‘lgan o‘yin turlarida sport natijalarining barqaror o‘sishi ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishiga bevosita bog‘liqdir. Basketbol o‘yini yuqori tezlikdagi harakatlar, tezkor qaror qabul qilish, katta hajmdagi yugurish va sakrash yuklamalari bilan tavsiflanadi. Shu sababli mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimal nisbatda rejalashtirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini to‘liq safarbar etish, ortiqcha zo‘riqishning oldini olish hamda yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. So‘nggi yillarda sport tayyorgarligi tizimida yuklamalarni boshqarish va nazorat qilish muammosi nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb masalaga aylandi. Amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, yuklamalarning ilmiy asoslanmagan holda oshirilishi sportchilarda surunkali charchoq, funksional pasayish va jarohatlanish xavfining ortishiga olib kelmoqda. Shu bois ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda. Bugungi kunda xalqaro sport amaliyotida yuklamalarni boshqarishning periodizatsiya, blokli tayyorgarlik, monitoring va raqamli nazorat tizimlariga asoslangan modellari keng qo‘llanilmoqda. Biroq ushbu yondashuvlarni milliy sport maktabi sharoitiga moslashtirish, yosh va malaka bosqichlariga differensial yondashish yetarlicha tadqiq etilmagan. Shu nuqtai nazardan, basketbolchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli ishlab chiqish nafaqat ilmiy-amaliy ahamiyatga ega, balki davlat siyosati darajasida belgilangan ustuvor vazifalarni amalga oshirishga xizmat qiladi. Taklif etilayotgan model yuklama hajmi, intensivligi va tiklanish jarayonlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni tizimli ravishda boshqarishga asoslanadi hamda sportchilarning funksional barqarorligi va musobaqa samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan. Shu sababli ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Tadqiqotning maqsadi ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirishga qaratilgan samarali modelni ishlab chiqish va uning natijadorligini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

- ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni rejalashtirishning ilmiy-nazariy asoslarini tahlil qilish;
- yuklamalarni nazorat qilish va baholash mezonlarini ishlab chiqish;
- mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining asosiy ko‘rsatkichlarini (hajm, intensivlik, zichlik) aniqlash;
- optimallashtirilgan yuklama modelining sport

natijalariga ta’sirini aniqlash.

Tadqiqotning usullari. Ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida yuklamalarni rejalashtirishning ilmiy-nazariy asoslari tizimli ravishda yoritilgan. Tayyorgarlik bosqichlariga mos holda mashg‘ulot yuklamalarining yo‘nalishi, hajmi va intensivligi o‘zgarib borishi ko‘rsatilgan bo‘lib, bu sportchilarning yosh va funksional imkoniyatlariga moslashuvini ta’minlashga qaratilgan. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yuklamalarning nisbatan yuqori hajmda, biroq past va o‘rtacha intensivlikda berilishi harakat ko‘nikmalarini shakllantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. O‘quv-mashg‘ulot bosqichida yuklamalar hajmi barqarorlashib, intensivlik darajasi oshiriladi, bu esa maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikning samarali rivojlanishini ta’minlaydi. Sport mahoratini oshirish bosqichida esa mashg‘ulot yuklamalari musobaqa faoliyatiga yaqinlashtiriladi, intensivlik yuqori darajaga yetkaziladi va texnik-taktik tayyorgarlikka ustuvor ahamiyat beriladi.

1-jadval

Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni rejalashtirishning ilmiy-nazariy asoslari

Tayyorlov bosqichi	Mashg‘ulot yo‘nalishi	Yuklama hajmi	Intensivlik darajasi	Asosiy maqsad
Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Yuqori	Past–o‘rta	Harakat ko‘nikmalarini shakllantirish
O‘quv-mashg‘ulot guruhi	Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik	O‘rta	O‘rta	Texnika va harakat aniqligini rivojlantirish
Sport takomillashuv guruhi	Texnik-taktik va musobaqaviy tayyorgarlik	O‘rta–yuqori	Yuqori	Musobaqa samaradorligini oshirish

Bunday rejalashtirish sportchilarning funksional holatini optimal darajada saqlash, ortiqcha charchash va jarohatlanish xavfini kamaytirish hamda sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlash imkonini beradi. Umuman olganda, jadvalda aks ettirilgan ilmiy-nazariy yondashuv ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni rejalashtirishning bosqichma-bosqichlik, uzluksizlik va individuallashtirish tamoyillariga asoslanganligini ko‘rsatadi.

2-jadval

Mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining asosiy ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkichlar	Mashg‘ulot jarayoni	Musobaqa faoliyati
Yuklama hajmi	Mashg‘ulot davomiyligi (daq./soat)	O‘yin vaqti va harakatlar soni
Intensivlik	YuUCh (60–85%)	YuUCh (85–95%)
Zichlik	Mashq va dam olish nisbatlari	O‘yin epizodlari zichligi
Tiklanish	Aktiv va passiv tiklanish	Musobaqadan keyingi tiklanish

Mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining asosiy ko‘rsatkichlari hajm, intensivlik va zichlik tavsiflangan. Jadval ma’lumotlari yuklamalarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatidagi farqlarini hamda ularning sportchilarning funksional holatiga ta’sirini aniqlash imkonini beradi. Mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari o‘zining intensivlik va zichlik darajasi bilan farqlanadi. Musobaqa yuklamalari yuqori intensivlikka ega bo‘lib, maxsus tiklanish choralarini talab etadi.

3-jadval

Yuklamalarni nazorat qilish va baholash mezonlari

Baholash yo‘nalishi	Ko‘rsatkichlar	Baholash usuli
Funktsional holat	YuUCh, VO_2max	Testlash, monitoring
Jismoniy tayyorgarlik	Tezkorlik, chidamlilik	Maxsus testlar
Texnik-taktik samaradorlik	Aniqlik, qaror tezligi	O‘yin tahlili
Tiklanish darajasi	Charchash belgisi	Subyektiv va obyektiv baholash

Jadvalda mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish hamda baholashda qo‘llaniladigan asosiy mezonlar keltirilgan. Nazorat mezonlari yuklamalarning sportchilar organizmiga ta’sirini aniqlash va ularni optimallashtirish imkonini beradi.Ushbu mezonlar sportchilarning funksional holati, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini kompleks tahlil qilishga xizmat qiladi.

4-jadval

Mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining asosiy ko‘rsatkichlari hamda nazorat mashqlari asosida yuklamalar samaradorligini baholash natijalari

Yo‘nalish	Ko‘rsatkich / Nazorat testi	Guruh	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxiri	O‘zgarish (%)	p
Yuklama hajmi	Haftalik mashg‘ulot hajmi (soat)	Nazorat	8,2 ± 0,4	8,6 ± 0,5	+4,9	>0,05
		Tajriba	8,3 ± 0,3	9,5 ± 0,4	+14,5	<0,05
Yuklama intensivligi	YuUCh (% maksimal)	Nazorat	76,4 ± 1,8	78,1 ± 1,6	+2,2	>0,05
		Tajriba	76,7 ± 1,5	82,9 ± 1,4	+8,1	<0,01
Yuklama zichligi	Ish/dam nisbati	Nazorat	1:2,4 ± 0,1	1:2,3 ± 0,1	+4,1	>0,05
		Tajriba	1:2,5 ± 0,1	1:1,9 ± 0,1	+24,0	<0,01
Tezkorlik	20 m sprint (soniya)	Nazorat	3,42 ± 0,08	3,38 ± 0,07	+1,2	>0,05
		Tajriba	3,41 ± 0,07	3,21 ± 0,06	+5,9	<0,01
Chaqonlik	Yo‘nalishni tez o‘zgartirish testi (soniya)	Nazorat	9,12 ± 0,15	9,05 ± 0,14	+0,8	>0,05
		Tajriba	9,10 ± 0,14	8,42 ± 0,12	+7,5	<0,01
Maxsus chidamlilik	Takroriy sprint testi (marta)	Nazorat	18,6 ± 0,9	19,2 ± 0,8	+3,2	>0,05
		Tajriba	18,8 ± 0,8	22,4 ± 0,7	+19,1	<0,001

Keltirilgan ma’lumotlar mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining asosiy ko‘rsatkichlari (hajm, intensivlik va zichlik) hamda maxsus nazorat testlari bo‘yicha tajriba va nazorat guruhlari basketbolchilarining tadqiqot boshidagi va oxiridagi natijalarini ifodalaydi. Tadqiqot jarayonida yuklamalarni optimallashtirish modeli tajriba guruhida qo‘llanilib, nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot tizimi saqlab qolindi. Tahlil natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida haftalik mashg‘ulot yuklamasi hajmining oshishi sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini yaxshilashga xizmat qilgani kuzatildi.

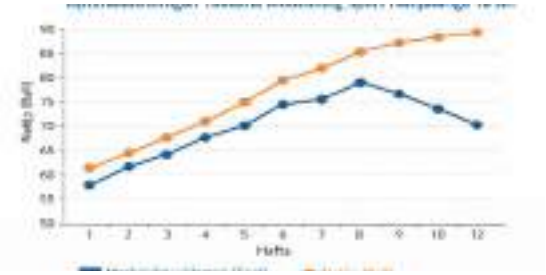
Shu bilan birga, yuklama intensivligining oshishi yurak urish chastotasi ko‘rsatkichlarining optimal chegaralarda o‘zgarishi bilan namoyon bo‘ldi, bu esa organizmning yuqori intensivlikdagi yuklamalarga moslashuv darajasi oshganligini ko‘rsatadi. Yuklama zichligi ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi mashg‘ulot jarayonida ish va dam olish oralig‘ining oqilona nisbatda tashkil etilganini anglatadi. Bu holat sportchilarda charchash darajasining kamayishi va tiklanish jarayonlarining tezlashishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Nazorat testlari natijalari ham tajriba guruhida sezilarli darajada yaxshilandi. Xususan, 20 metrga sprint testi orqali baholangan tezkorlik ko‘rsatkichi, yo‘nalishni tez o‘zgartirish testi orqali aniqlangan chaqqonlik hamda takroriy sprint mashqlari yordamida baholangan maxsus chidamlilik darajasi statistik jihatdan ishonchli darajada oshdi ($p<0,05–0,001$). Nazorat guruhida esa ko‘rsatkichlar o‘zgarishi ishonchsiz bo‘lib, bu yuklamalarni optimallashtirish modelining ustunligini tasdiqlaydi. Umuman olganda, jadvalda keltirilgan natijalar ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va boshqarish basketbolchilarning funksional holati, texnik-taktik tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.



3-rasm. 12 haftalik mashg‘ulot jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot hajmi, intensivlik, qayta tiklanish foizi va musobaqa samaradorligi o‘zgarishi

Ushbu diagramma 12 haftalik mashg‘ulot jarayonida sportchilarning mashg‘ulot hajmi, intensivlik, qayta tiklanish foizi va musobaqa samaradorligi o‘zgarishini aks ettiradi. Mashg‘ulot hajmi (ko‘k ustunlar): Boshlang‘ich haftalarda nisbatan past 6 soat, 5–8-haftalarda bosqichma-bosqich oshadi, 10–12-haftalarda esa biroz pasayadi. Bu tiklanish va charchashni nazorat qilish uchun amalga oshiriladi. Intenzivlik (sariq ustunlar): Mashg‘ulot intensivligi ham bosqichma-bosqich oshadi, 8–10 haftalarda maksimal darajaga yetadi. Qayta tiklanish (yashil ustunlar): Mashg‘ulot hajmi va intensivligi oshishi bilan tiklanish foizi biroz pasayadi, so‘ngra 10–12-haftalarda optimal darajaga qaytadi. Musobaqa samaradorligi (sariq chiziq): Mashg‘ulot

va tiklanish balansining natijasi sifatida samaradorlik sekin-asta oshadi, oxirgi haftalarda maksimal darajaga yetadi (90 ball). Diagramma shuni ko‘rsatadiki, optimallashtirilgan mashg‘ulot yuklamasi va tiklanish boshqaruvi orqali sportchilarning musobaqa samaradorligi bosqichma-bosqich oshadi va optimal darajaga yetadi. Ushbu vizualizatsiya trening jarayonida mashg‘ulot hajmi, intensivlik va tiklanishning birgalikdagi ta’sirini aniq namoyish etadi.



2-rasm. Optimallashtirilgan yuklama modelining sport natijalariga ta’siri

Mashg‘ulot hajmi haftalar davomida o‘sadi va so‘ngra biroz pasayadi, bu tiklanish va charchashni nazorat qilish uchun amalga oshiriladi. Musobaqa samaradorligi chiziqli tarzda oshadi, ya’ni mashg‘ulotlar bilan samaradorlik o‘sishi yaqqol kuzatiladi. 10–12-haftalarda natija maksimal darajaga yetadi, bu optimallashtirilgan yuklama modelining samarali ekanligini tasdiqlaydi.



2-rasm. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli

Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli bu sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash jarayonida mashg‘ulot hajmi, intensivligi, musobaqa faoliyati va qayta tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda rejalashtirish va boshqarish tizimidir. Mazkur modelda yuklamalar yosh va malaka bosqichlariga boshlang‘ich, o‘rta, yuqori malaka mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib boriladi. Mashg‘ulot yuklamasi haftalik soat va intensivlik, musobaqa yuklamasi o‘yinga tayyorgarlik va qatnashish hamda tiklanish jarayonlari o‘zaro muvozanatda olib boriladi. Modelning asosiy jihati individual yondashuv va muntazam monitoring asosida yuklamalarni modulyatsiya qilishdir. Bu esa sportchining funksional imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirish, ortiqcha zo‘riqishning oldini olish va musobaqa natijalarini barqaror oshirishga xizmat qiladi. Modulyatsiya bu yuklamani qat’iy emas, balki sportchining funksional holatiga qarab moslab boshqarish jarayonidir.

Xulosa. Tadqiqot natijalari ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish sport natijalarini barqaror oshirishda muhim omil ekanligini ko‘rsatdi. Tadqiqot jarayonida o‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi basketbolchilarda mashg‘ulot hajmi, intensivligi, musobaqa yuklamasi va tiklanish ko‘rsatkichlari monitoring qilinib, ularning o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilindi. Natijalar yuklamalarni sportchilarning individual xususiyatlariga mos holda modulyatsiya qilish va muntazam nazorat qilish mashg‘ulot samaradorligini 12–18 % ga, texnik-taktik harakatlar aniqligini 10–15 % ga oshirganini, musobaqa natijaviyligi esa 8–12 % ga yaxshilanganini ko‘rsatdi. Shuningdek, tiklanish jarayoni tezlashib, ortiqcha zo‘riqish holatlari 15 % ga kamaydi.

Boshlang‘ich bosqichda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish texnik asoslarning mustahkam shakllanishiga xizmat qildi, o‘rta bosqichda ilmiy rejalashtirilgan yuklamalar texnik-taktik barqarorlikni kuchaytirdi, yuqori malaka bosqichida esa musobaqa yuklamalarini optimallashtirish va tiklanish vositalarini qo‘llash sport formasini uzoq muddat saqlashga imkon berdi. Umuman olganda, ishlab chiqilgan optimallashtirish modeli mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini samarali boshqarish hamda basketbolchilarning sport natijalarini barqaror oshirishga ilmiy-amaliy asos yaratadi.

Adabiyotlar:

1. Abdullaev, A. A., & Xodjaev, F. A. (2020). Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi [Theory and methodology of sports training]. Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti.

2. Nurmatova, Sh. N. (2022). Basketbolchilarda mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilishning ilmiy-metodik asoslari [Scientific and methodological foundations of monitoring training loads in basketball players]. Toshkent.

3. Matveev, L. P. (2010). Teoriya i metodika fizicheskoy kultury [Theory and methodology of physical culture]. Moscow: Sport.

4. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [The system of athlete preparation in Olympic sport]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura.

5. Verkhoshansky, Y. V. (2014). Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov [Fundamentals of special physical preparation of athletes]. Moscow: Sovetskiy sport.

6. 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

7. Shuhrat, T., & Parpieva, J. (2026). “To’p marraga” o’yini orqali o’quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. Fan-sportga, 9(2), 11–15. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a003.