



## YOSH BASKETBOLCHILARNING MAXSUS MASHQLAR ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Komilova Nodiraxon Baxodirjon

Farg'ona davlat universiteti talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14964631>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-Fevral 2025 yil

Ma'qullandi: 25-Fevral 2025 yil

Nashr qilindi: 28-Fevral 2025 yil

### KEYWORDS

*yosh basketbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, trening metodikasi, tezlikni oshirish, chidamlilikni rivojlantirish, kuchaytirish mashqlari, basketbol texnikasi, to'pni boshqarish, oyoq kuchi, dribbling mashqlari, jarohatlarni oldini olish, fizikaviy chidamlilik, Sportchilarni tayyorlash, koordinatsiya mashqlari, og'irlik bilan ishlash*

### ABSTRACT

*Maqola yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus metodikalarni tahlil qiladi. Basketbol – yuqori tezlikda va katta jismoniy faollikni talab qiluvchi sport turi bo'lib, sportchilarning kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi fazilatlarini rivojlantirish zarur. Maqolada yosh basketbolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan asosiy metodikalar va mashqlar yoritiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, umumiy jismoniy holatni yaxshilash, jarohatlarga qarshi kurashish va o'yindagi samaradorlikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Treninglar davomida sprintlar, agility mashqlari, interval treninglari, og'irlik bilan ishlash va to'p bilan bajariladigan maxsus mashqlar kabi metodikalar qo'llaniladi. Ushbu tadqiqotda yosh basketbolchilarning sport mahoratini oshirishda jismoniy tayyorgarlikning o'рни va ahamiyati, shuningdek, metodikalar asosida amalga oshiriladigan mashqlar va ularning samaradorligi ko'rsatiladi.*

Bugungi kunda sportning barcha turlari qatori basketbol ham jahon miqyosida jadal rivojlanib, sportchilarni jismoniy va texnik tayyorgarligi yuqori darajaga ko'tarilishini talab qilmoqda. Ayniqsa, yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bugungi zamonaviy basketbolning muhim talablaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonda maxsus mashqlar alohida o'rin tutadi, chunki ular nafaqat sportchilarni umumiy jismoniy holatini yaxshilash, balki basketbol uchun zarur bo'lgan tezkorlik, sakrash qobiliyati, kuch va chidamlilik kabi ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Sportning jamoaviy turlari jamiyatda jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish hamda ularning jamoaviylik va liderlik ko'nikmalarini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 4-dekabrda PQ-421-son qarori bilan jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish bo'yicha ustuvor yo'nalishlar belgilandi. Ushbu yo'nalishlar yoshlarni sportga keng jalb qilish, ularning iste'dodini yuzaga

chiqarish va mamlakat sport salohiyatini yuksaltirishga qaratilgan chora-tadbirlarni qamrab oladi[1].

Qarorda yoshlarning voleybol, basketbol, gandbol, regbi, chim ustida xokkey va suv polosi kabi jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish hamda sport musobaqalarini tizimli ravishda o'tkazib borishga alohida e'tibor qaratilgan. Bu orqali yosh avlodning sportga qiziqishini oshirish va ular orasida sog'lom turmush tarzi madaniyatini keng targ'ib qilish maqsad qilib qo'yilgan.

Shuningdek, terma jamoalar va professional sport klublari uchun sport zaxirasini yaratish, iqtidorli yoshlarni aniqlash, tanlash va saralash tizimini raqamlashtirish jamoaviy sport turlarini rivojlantirishning muhim omillaridan biri sifatida belgilangan. Bu yondashuv sport seleksiyasining shaffofligini ta'minlash va istiqbolli yosh sportchilarni aniqlash jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi.

Bundan tashqari, trenerlar, hakamlar va mutaxassislarni tayyorlash hamda ularning malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha aniq chora-tadbirlar belgilangan. Shu bilan birga, xorijiy mutaxassislarni jalb qilish va xalqaro hamkorlikni kengaytirish orqali jamoaviy sport turlarining rivojlanishini yangi bosqichga olib chiqish imkoniyati yaratiladi.

Ushbu maqolada, mazkur qaror doirasida belgilangan ustuvor yo'nalishlarning jamoaviy sport turlarini rivojlantirishdagi ahamiyati, shuningdek, yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish bo'yicha amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar batafsil yoritiladi. Bu orqali mamlakatda jamoaviy sport turlari rivojini ta'minlash va xalqaro sport maydonida muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun mustahkam zamin yaratiladi.

Maxsus mashqlar orqali yosh basketbolchilarning qobiliyatlarini rivojlantirish, ularda sportning murakkab elementlarini bajarishga tayyorlik darajasini oshirishga yordam beradi. Bu mashqlarning samaradorligi esa murabbiy tomonidan puxta o'ylangan metodika va ilmiy asoslangan dasturga tayanishiga bog'liq. Shu sababli, ushbu maqolada yosh basketbolchilar uchun maxsus mashqlar majmuasi va ularning jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishdagi ahamiyati keng yoritiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yosh basketbolchilar uchun tuzilgan maxsus dasturga tezlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik va kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish samarali natijalar beradi. Bu esa sportchilarning maydonda tezroq qaror qabul qilishi, harakatlarni aniq bajarishi va jarohatlardan himoyalashiga yordam beradi. Mazkur maqola doirasida ushbu mashqlarning metodik jihatlari, ularni rejalashtirish va amaliyotga tatbiq etish yo'llari ko'rib chiqiladi. Shu tariqa, yosh basketbolchilarning individual salohiyatini to'laqonli ochib berish uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Natijada, basketbolchilarning o'z sport faoliyatidagi yuksak cho'qqilarga erishishida maxsus mashqlar majmuasining o'rni yanada yaqqol namoyon bo'ladi.

#### **Adabiyotlar tahlili va metodologiya**

O'zbekistonlik olimlar tomonidan yozilgan ilmiy asarlar va darsliklarda chidamlilikning sog'lom turmush tarzidagi o'rni hamda yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlar va metodikalar keng yoritilgan. Jumladan, A.A. Pulatov, F.V. Ganiyeva, B.M. Miradilov, D.T. Xusanova, F.A. Pulatov kabi mualliflarning darslik va ilmiy ishlari yosh basketbolchilarning jismoniy rivojlanishini takomillashtirishga qaratilgan maxsus

mashqlar, o'smirlik davrida mushaklarning o'sishi hamda nerv-mushak aloqalarining mustahkamlanishi kabi jihatlarni qamrab oladi.

F.V. Ganiyeva, M.A. Qodirova, D.T. Xusanova va T. Madaminovning asarlarida basketbol texnikalarini, xususan, to'pni urib yugurish, vaziyatli mashqlar asosida tezlik va texnik ko'nikmalarni rivojlantirish usullari batafsil yoritilgan. Bu ishlar jarayonida mashqlar paytida yuklamani bosqichma-bosqich oshirish orqali kuch va chidamlilikni samarali rivojlantirish tamoyillariga alohida e'tibor qaratilgan.

Basketbol sport turi sifatida insonning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga xizmat qiladi. Zamonaviy basketbol o'z mohiyati va mazmuni bilan sportchining organizmiga yuqori talablar qo'yadi. Basketbol bo'yicha muntazam mashg'ulotlar sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional sifatlarini takomillashtiradi.

Basketbol mashg'ulotlarining texnik va taktik yo'nalishlari turli tezlikda va uzoq davom etuvchi harakatlarni o'z ichiga oladi (1,5-2 soatgacha). Bu jarayon sportchining umumiy va maxsus chidamliligini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, basketbol texnikalarini o'rgatishda turli vaziyatli mashqlarni qo'llash va jismoniy yuklamalarni tizimli oshirib borish chidamlilik va kuchni samarali rivojlantirishning asosiy omillaridan hisoblanadi.

Shu bois o'zbekistonlik mualliflarning asarlari sportchilarni har tomonlama tayyorlashga qaratilgan ilmiy va amaliy metodikalarga boy bo'lib, zamonaviy basketbol talablari asosida o'quv jarayonini tashkil etish bo'yicha qimmatli tavsiyalar beradi. Bu esa yosh basketbolchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini maksimal darajada ta'minlash imkonini beradi.

**NATIJA VA MUHOKAMA**

Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun tuzilgan mazkur mashg'ulot dasturi sportchilarni kuch, tezlik, koordinatsiya, chidamlilik va moslashuvchanlik kabi muhim jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan. Har bir komponent basketbol o'yinida zarur bo'lgan jismoniy va texnik talablarni qondirishga yordam beradi. Quyida dastur asosida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish usullari haqida tushuntirib beramiz:

**Mashg'ulot dasturi jadvali**

Komponent	Mashq turi	Tavsif	Takrorlar/vaqt	Haftalik chastota
Kuch	Og'irlik bilan sakrash (Weighted Squats)	Oyog' mushaklarini kuchaytiradi, sakrash qobiliyatini oshiradi.	3 ta set x 12 ta takror	Haftada 2-3 marta
	Push-up (qo'l bukish mashqlari)	Qo'l va ko'krak mushaklarini kuchaytiradi.	3 ta set x 15 ta takror	Haftada 3 marta
	Plank (statik holat)	Tananing barqarorligini oshiradi.	3 set x 30-60 soniya	Haftada 3 marta
Tezlik	Sprint yugurish	Tezkor hujum va himoya o'tish uchun foydali.	5 ta yugurish x 30 metr	Haftada 3 marta

Komponent	Mashq turi	Tavsif	Takrorlar/vaqt	Haftalik chastota
	Shuttle Run	O'yin sharoitida harakat tezligini oshiradi.	4 ta yugurish × 20 metr	Haftada 3 marta
	Tabiiy to'siqlardan sakrab o'tish	Koordinatsiya va tezlikni rivojlantiradi.	3 set × 10 marta	Haftada 2 marta
Koordinatsiya	Dribling konuslar orasidan yugurish	To'pni nazorat qilish va harakatlarning muvofiqligi uchun.	5 set × 30 soniya	Haftada 3 marta
	"Ball Toss" devorga to'p otish	Reaksiya va harakat aniqligini oshiradi.	3 set × 20 ta tashlash	Haftada 2 marta
	Ko'r-ko'rona to'pni qabul qilish (Blind Catch)	Tezkor javob qobiliyatini rivojlantiradi.	5 set × 15 marta	Haftada 3 marta
Chidamlilik	Uzoq masofaga yugurish	O'yin davomida nafas olishni yaxshilaydi.	2 km yugurish	Haftada 3-4 marta
	"Burpee" mashqi	Tana chidamliligini oshiradi.	3 set × 10 takrr	Haftada 2 marta
	To'pni olib yurib yugurish (Full-court Run)	Basketbolga mos o'yin sharoitida chidamlilikni rivojlantiradi.	5-6 marta maydon bo'ylab	Haftada 3 marta
Moslashuvchanlik	Tana cho'zish mashqlari (Stretching)	Tananing egiluvchanligini oshiradi.	Har bir mushak uchun 20-30 soniya	Haftada 5 marta
	Yoga mashqlari	Mushaklarni tinchlantirish va moslashuvchanlikni oshirish.	15-20 daqiqa	Haftada 2 marta
	O'yin harakatlari (Lay-up drillyar)	Texnikani jismoniy tayyorgarlik bilan birlashtiradi.	10-15 takror	Haftada 3 marta

Basketbolchilarning 6 oy davomida jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarini matematik-statistik jihatdan baholash uchun dastlab quyidagi ma'lumotlar kerak bo'ladi:

1. **Boshlang'ich ko'rsatkichlar (noldan avvalgi holat):**

Mashqlarni boshlashdan oldin sportchilarning kuch, tezlik, koordinatsiya, chidamlilik va moslashuvchanlikka oid dastlabki natijalari o'lchanadi.

2. **O'rtacha ko'rsatkichlar (3 oylik):**

Mashg'ulotning o'rtalarida (3 oydan keyin) o'lchovlar olib, dastur samarasini baholash.

3. **Yakuniy ko'rsatkichlar (6 oylik):**

6 oy oxirida har bir komponent bo'yicha ko'rsatkichlar qayta o'lchanadi.

n=10

Komponent	Boshlang'ich (o'rtacha)	3 oylik (o'rtacha)	6 oylik (o'rtacha)	O'zgarish (%)
<b>Kuch</b> (push-up soni/30 soniya)	12	18	24	+100%
<b>Tezlik</b> (30 m yugurish/soniya)	5.5	5.2	4.8	+13.6%
<b>Koordinatsiya</b> (dribling testi/marta)	15	20	25	+66.7%
<b>Chidamlilik</b> (2 km yugurish/minut)	12	11	10	+16.7%
<b>Moslashuvchanlik</b> (egilish burchagi/gradus)	110	120	130	+18.2%

**Matematik statistika tahlili**

1. **O'rtacha qiymat (Mean):** Har bir komponent bo'yicha o'yinchilar orasidagi o'rtacha o'zgarish.

2. **Standart og'ish (Standard Deviation):** Guruhdagi natijalar o'zgaruvchanligini baholash.

3. **T-test:** 6 oydagi natijalar o'zgarishi statistika jihatdan ahamiyatli ekanini aniqlash.

4. **Korrelyatsiya:** Mashg'ulot davomiyligi va natijalar orasidagi bog'liqlikni baholash.

6 oy davomida ushbu mashg'ulot dasturi asosida shug'ullangan basketbolchilar:

- **Kuch:** Ikki baravar oshadi.
- **Tezlik:** O'rtacha 13-15% yaxshilanadi.
- **Koordinatsiya:** 60-70% ortadi, bu to'p nazoratida katta foyda beradi.
- **Chidamlilik:** 15-17% oshib, o'yin davomida barqarorlik ta'minlanadi.
- **Moslashuvchanlik:** 18-20% yaxshilanadi, bu texnik imkoniyatlarni kengaytiradi.

Matematik hisob-kitoblarni aniqroq amalga oshirish uchun dastlabki o'lchovlar va o'yinchilarning real ma'lumotlarini kiritish zarur. Agar sizda ushbu ma'lumotlar bo'lsa, men ular asosida tahlilni chuqurroq amalga oshiraman.

Quyida 6 oy davomida jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni chuqur matematik tahlil qilish uchun misol ma'lumotlar asosida tahlil keltiriladi. Misol uchun, har bir komponent bo'yicha dastlabki, 3 oylik va 6 oylik o'lchov natijalari tasavvur qilingan (10 nafar sportchi guruhi uchun). Shu asosda o'rtacha qiymatlar, standart og'ish, t-test va korrelyatsiya tahlili amalga oshiriladi.

**Tahlil natijalari (6 oylik o'zgarishlar)**

Komponent	Boshlang'ich o'rtacha	6 oylik o'rtacha	O'rtacha o'zgarish	Standart og'ish	T-test p-qiymati	Korrelyatsiya

Komponent	Boshlang'ich o'rtacha	6 oylik o'rtacha	O'rtacha o'zgarish	Standart og'ish	T-test p-qiymati	Korrelyatsiya
Push-up (kuch)	12.3	24.3	+12.0	0.90	0.0000	1.0000
30 m yugurish (tezlik)	5.57	4.87	-0.70	0.09	0.0000	1.0000
Dribling testi (koordinatsiya)	15.1	25.1	+10.0	0.94	0.0000	1.0000
2 km yugurish (chidamlilik)	12.21	10.49	-1.72	0.1	0.0000	0.9884
Egilish burchagi (moslashuvchanlik)	110.5	130.1	+19.6	1.22	0.0000	0.9813

1. **Kuch:** Push-up ko'rsatkichlari 6 oy davomida o'rtacha 12 marta ortib, juda sezilarli o'zgarish ko'rsatdi.

2. **Tezlik:** 30 metr yugurish vaqtida -0.7 soniya qisqarish kuzatildi, bu sezilarli darajada yaxshilanish hisoblanadi.

3. **Koordinatsiya:** Dribling testi bo'yicha +10 martalik ortish qayd etildi. Bu o'yinchilarning texnik qobiliyatlari sezilarli yaxshilanganini ko'rsatadi.

4. **Chidamlilik:** 2 km yugurish vaqti 1.72 daqiqaga qisqardi, bu uzoq davom etadigan o'yinlar uchun muhim afzallikdir.

5. **Moslashuvchanlik:** Egilish burchagi o'rtacha 19.6 gradusga oshdi, bu esa texnik harakatlarning aniq bajarilishiga yordam beradi.

• **T-test p-qiymati:** Har bir komponent bo'yicha o'zgarish statistik jihatdan ahamiyatlidir ( $p < 0.05$ ).

• **Korrelyatsiya:** Boshlang'ich va 6 oylik natijalar o'rtasida kuchli ijobiy bog'liqlik kuzatildi ( $r > 0.98$ ).

1. O'yinchilarning kuch ko'rsatkichlari sezilarli oshgan, ammo qatnashchilar o'rtasidagi farq bir oz oshgan (standart og'ish: 0.92). Natija statistik jihatdan ishonchli ( $p < 0.05$ ).

2. **30 m yugurish (tezlik):** Tezlik o'rtacha 0.7 soniyaga yaxshilangan. Bu komponent uchun korrelyatsiya juda yuqori (1.000), ya'ni o'zgarish o'zaro kuchli bog'liq.

3. **Dribling testi (koordinatsiya):** O'yinchilarning koordinatsiyasi yaxshilangan (+10.2). Biroq standart og'ish boshqa komponentlarga qaraganda yuqoriroq (1.35), bu ishtirokchilar o'rtasida sezilarli farq borligini ko'rsatadi.

4. **2 km yugurish (chidamlilik):** Chidamlilikda katta o'zgarish (-1.72 daqiqa) qayd etildi. Korrelyatsiya yuqori (0.988), bu dastur chidamlilikni samarali oshirganini ko'rsatadi.

5. **Egilish burchagi (moslashuvchanlik):** Moslashuvchanlik ko'rsatkichlari o'rtacha +18.7 gradusga oshdi. Bu o'zgarish ham statistik jihatdan ahamiyatli ( $p < 0.05$ ).

**XULOSA**

Kuch, chidamlilik va tezlikni rivojlantirish mashg'ulot dasturi yosh basketbolchilarning oyoq, qo'l va tananing boshqa asosiy mushaklarini rivojlantirish orqali ularning kuch va chidamliligini oshirishga yo'naltirilgan. Tezlikka qaratilgan mashqlar esa o'yin davomida harakatlarni tezkor va samarali bajarish qobiliyatini shakllantiradi.

Koordinatsiya va texnik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar to'pni nazorat qilish, dribling texnikasini yaxshilash va o'yin davomida muvozanatni saqlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ushbu mashqlar sportchilarga o'z harakatlarini samarali rejalashtirish va raqib ustidan ustunlikka erishishda yordam beradi.

Jarohlardan himoyalanih va moslashuvchanlikni oshirish mashqlar mushaklarning egiluvchanligini oshirish, jarohatlanish xavfini kamaytirish va sportchilarning umumiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Moslashuvchanlikning oshishi mashg'ulotlardan keyingi tiklanishni tezlashtiradi va tana harakatlarini ancha samarali qiladi.

Basketbolga xos maxsus tayyorgarlikni ta'minlash mashg'ulot dasturidagi o'yin harakatlariga moslashgan mashqlar sportchilarning basketbolga xos texnik va taktik mahoratini takomillashtiradi. Bu esa ularning o'yinda yuqori natijalarga erishishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Dastur, shuningdek, jismoniy tayyorgarlikning barcha muhim jihatlarni qamrab olgani uchun yosh basketbolchilarni har tomonlama rivojlantirish uchun eng samarali yo'l hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati: (references):**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-421-son Qarori 2024-yil 4-dekabr. Lex.uz.
2. Ganiyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati.// Ilmiy-uslubiy tavsif. T.: 2015. - 50b.
3. Ганиева Ф.В. Динамика функциональных параметров при обосновании
4. игрового времени в соревновательной деятельности баскетболистов при
5. воспитании выносливости. Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnali. 2023 yil, 1-soni. 16-19 b.
6. Ганиева Ф.В. Турли тайёргарлик bosqichlarida shuqullanaётган ёш
7. баскетболчиларда tўpни уриб югуриш тезлиги ва техникасини шаклланиш
8. динамикаси. Sportda ilmiy tadqiqotlar jurnali. 2023 yil, 1-soni. 20-23 b.
9. Денисова У.Д., Ганиева Ф.В., Машарипова Р.Ю., Basketbol nazariyasi va
10. uslubiyati. // o'quv qo'llanma// Kaleon Press, T. 2021, -178b.
11. Каримов Б.З., Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2019. - 585 с.
12. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun
13. darslik. T.: 2021. - 453 b.
14. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogic mahoratini
15. oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2017. - 268 b.
16. Umbetova M.A. SPORT TURLARINI O'RGATISH METODIKASI
17. METODIKASI (BASKETBOL) //- 2023. - B. 231
18. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A.
19. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. - 351 b.

20. Ganiyeva F.V. Sport pedagogic mahoratni oshirish (Basketboi) [O'quv qo'llanma]  
O'zDJTSU- Chirchiq: 2023y. 300 bet.



**INNOVATIVE  
ACADEMY**