EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH
Innovative Academy Research Support Center
IF = 9.3 www.in-academy.uz/index.php/ejar

USING TRACK AND FIELD EQUIPMENT IN THE TRAINING PROCESS FOR YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Mambetkasimova Kirmizi
Nukus branch of the Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports
Assistant of the Department of Coordination and Cyclic Sports
https://doi.org/10.5281/zenodo.17424939

ARTICLE INFO
Received: 16th October 2025
Accepted: 22nd October 2025
Online: 23rd October 2025
KEYWORDS
Young basketball players, physical fitness, athletics, microcycle, training process.

ABSTRACT
The role of using athletics in various sports has been identified and their influence on the level of physical fitness of young basketball players has been described. The necessity of using athletics in the training system for young athletes has been experimentally substantiated.

JAS BASKETBOLSHÍLARDÍŃ SHÍNÍǴÍW PROCESINDE JEŃIL ATLETIKA QURALLARÍNAN PAYDALANÍW

Mambetkasimova Kirmizi
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
“Koordinacion hám ciklik sport túrleri” kafedrası assistent oqıtıwshısı
https://doi.org/10.5281/zenodo.17424939

ARTICLE INFO
Received: 16th October 2025
Accepted: 22nd October 2025
Online: 23rd October 2025
KEYWORDS
Jas basketbolshılar, fizikalıq tayarlıq, jeńil atletika quralları, mikrocikl, shınıǵıw procesi.

ABSTRACT
Sporttıń hár qıylı túrlerinde jeńil atletika qurallarınan paydalanıwdıń ornı anıqlanıp, sonday-aq jas basketbolshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesine tásiri sıpatlanadı. Jas sportshılardı tayarlaw sistemasında jeńil atletika qurallarınan paydalanıw zárúrligi tájiriybede tiykarlanǵan.

Kirisiw. Jeńil atletika eń belgili sport túrlerinen biri bolıp esaplanadı. Waqıt ótiwi menen jeńil atletika shınıǵıwları menen shuǵıllanıwshılar sanı kóbeyip barǵan, sebepli bul shınıǵıwlar adamnıń dene tárbiyası hám salamatlandırıw procesi ushın eń qolaylı, ámeliy hám tábiyiy jaqtan paydalı bolıp tabıladı.

Házirgi dáwirde jeńil atletika sport túri sıpatında barlıq kontinentlerde shuǵıllanbaqta [2:21]. Sport túrleriniń kópshiligi tábiyiy háreketlerden (júriw, juwırıw, sekiriw) ibarat, sonıń ushın jeńil atletika sport shınıǵıwlar hár qıylı sport túrlerinde sportshılardı tayarlaw sistemasında júdá keńnen qollanıladı.

Ayırım sport túrlerinde jeńil atletika shınıǵıwlarınan ulıwma hám arnawlı fizikalıq sapalardı rawajlandırıw quralları sıpatında paydalanıladı. Mısalı ushın futbol, voleybol hám gandbolda shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın kross juwırıw qollanıladı, toptı jetkerip

beriwdiń anıqlıǵın hám uzaqlıǵın támiyinlewdi muwapıqlastırıw ushın sheberlikti rawajlandırıw hám háreketli shınıǵıwlar qollanıladı.

Kurash, boks hám qılıshpazlıqta jeńil atletika shınıǵıwları sportshılarda háreket reakciyasın rawajlandırıw quralı bolıp xızmet etedi [1:18]. Motosport, parashyut sportı sıyaqlı túrlerde bul shınıǵıwlar hár tárepleme fizikalıq hám salamatlandırıw baǵdarındaǵı quralllar sıpatında qollanıladı [4:37].

Basketbolda jeńil atletika shınıǵıwları júdá áhmiyetli ról oynaydı. Bul qurallardıń nátiyjeliligi sportshılarǵa zárúr fizikalıq sapalar hám háreket qábiletlerin rawajlandırıw hámde olardıń dárejesin arttırıwda óz kórinisin tabadı. Mısalı, sekiriwshilik jeterli bolmaǵan basketbolshı maydanda top penen sekirip atıw boyınsha háreketlerdi orınlawı qıyınlaspaqta, tezlik hám iyiliwsheńlik jeterli bolmaǵan basketbolshılardıń maydanda top penen aylanıp háreketleniwi qıyınshılıqlar tuwdıradı [5:20].

Ádebiyatlardaǵı dereklerdiń analizi sportshılardı tayarlawda jeńil atletika qurallarınan paydalanıw hár qıylı sport túrlerinde barlıq jerde bar ekenliginen dárek beredi. Biraq bul shınıǵıwlardıń basketbolda jas sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵına tásiri haqqındaǵı maǵlıwmatlardı óz ishine alǵan bolıp, ilimiy izertlewdiń usı baǵdarı onıń áhmiyetli ekenligin kórsetedi.

Izertlew jumısımızdıń maqseti jeńil atletikanıń bazalıq (ulıwma tayarlıq) mezociklinde jas basketbolshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesine tásirin úyreniwden

ibarat.

Izertlew jumısımızdıń wazıypaları. Izertlew jumısımızǵa Nókis qalasınıń basketbol komandasınıń (balalar hám jas óspirimler basketbolı) 2006-2007-jıllarda tuwılǵan 14 jas sportshısı qatnastı.

Izertlew nátiyjleri hám olardıń dodalanıwı. Izertlew jumısımız 2024-jıl 29-iyuldan 31-avgustqa shekemgi aralıqta ótkerildi. Jeńil atletika qurallarınıń jas basketbolshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesine tásirin anıqlaw ushın eki ret test isleri ótkerildi. Sportshılardıń dáslepki fizikalıq tayarlıq dárejesin anıqlaw ushın zárúr bolǵan birinshi test iyul ayınıń aqırında, ekinshi test bolsa (avgust ayınıń aqırında) ótkerilgen jumıslardan keyin fizikalıq tayarlıq dárejesin anıqlaw imkaniyatın berdi.

Eki test isleri de bir qıylı sxema boyınsha ótkerildi. Sonnan keyin organizmniń dem alıwına qaratılǵan dáslepki shınıǵıwlar (áste temp penen 5-7 minut juwırıw, iyiliwsheńlik shınıǵıwları, arnawlı juwırıw shınıǵıwları) qolın joqarıǵa sozıp turıp uzınlıqqa sekiriw (bahalaw testleri sekiriw), joqarı starttan 20 m.ge juwırıw (tezlikti bahalaw testi), juwırıw joqarı starttan 300 m. ge (tezlikke shıdamlılılıqtı bahalaw testi). 300 m. ge juwırıwdan tısqarı hár bir shınıǵıw 2 márteden orınlandı hám eń jaqsı nátiyje belgilengen. Test shınıǵıwları basketbol sport túri boyınsha sport tayarlıǵı baǵdarlamasın esapqa alǵan halda ótkerildi [6:42]. Biziń pikirimizshe, fizikalıq shınıǵıwlar orınlanıwında kórsetilgen nátiyjeler basketbolshılardıń jetekshi bolǵan qásiyetleri hám háreket qábileti tájiriybeli dárejede, sonday-aq olardıń arsenalına kóplegen texnikalıq usıllar dárejesiniń tiyisliligin kórsetedi.

Fizikalıq sapalardı jaqsılaw boyınsha qoyılǵan maqsetlerden kelip shıǵıp, jas basketbolshılardıń háreket qábiletleri házirgi tayarlıq dáwirindegi shınıǵıw jumısları (bazalıq mezocikl) sport túri boyınsha (basketbol) sport tayarlıǵı baǵdarlamasın hám

qánigelestirilgen oqıw-sport mákemeleri hám olimpiada rezervleri mektepleri ushın baǵdarlamalar (uzınlıqqa sekiriw) dan kelip shıǵıp ámelge asırıldı [7:11]. Sonday-aq, shınıǵıw jumıslarınıń rejesin dúziwde jas sportshılardı tayarlaw ushın usınıs etilgen shınıǵıwlardan paydalanılǵanlıǵın atap

ótiw kerek [8:10].

Izertlewler ótkerilgen tayarlıq dáwiri altı mikrociklden ibarat. Dáslepki úsh mikrocikl 18 kúnge rejelestirilgen hám 12 oqıw-shınıǵıw shınıǵıwların óz ishine alıp, jeńil atletika qurallarınan paydalanıldı.

Sonı ayrıqsha atap ótiw kerek, basketbolshılardıń shınıǵıw procesi texnikalıq kónlikpelerdi qáliplestiriwge qaratılǵan jeńil atletika quralları menen birgeliktegi, basketbol oyınıń fizikalıq tayarlıq dárejesin arttırıwǵa qaratılǵan tárepleri tásirinde ámelge asırıldı. Sonıń ushın barlıq shınıǵıw mikrocikllerinde, shınıǵıw kúnlerinde, biraq keshki waqıtta basketbol boyınsha oqıw-shınıǵıwları ótkerildi. Basketbol boyınsha oqıw-shınıǵıwları jeńil atletikadan ayrıqsha kúnlerde ótkeriletuǵın tikleniwshi mikrocikller buǵan kirmeydi.

Dáslepki kúni shınıǵıw jumıslarına áste juwırıw waqtında arnawlı juwırıw hám sekiriw shınıǵıwları (300 m. áste juwırıw, 50 m. juwırıw yamasa sekiriw shınıǵıwı × 8-10 márte), sonday-aq, 81-90% shıdamlılıq penen 5×60 m. juwırıw kirgizildi.

Ekinshi shınıǵıw kúninde shınıǵıwlarda tosıqlardan paydalanıldı: tosıqtıń qaptalında eki ayaq penen iyterip (tosıq biyikligi 0,74 sm.); bir ayaq penen iyterip tosıqlar arqalı sekiriw (bálentligi 0,40 sm.); tosqınlıqtan eki ayaq penen sekirip ótiw 20-30 m. tezleniw menen. Barlıq shınıǵıwlar 8 tosıq arqalı 5-6 tákirarlanıp orınlandı. Shınıǵıwlar juwmaǵında sportshılar 10×20 m. (shınıǵıwlılıǵı 81-90%), 6×20 m. (91-95%) hám 4×20 m. (96-100%) aralıqlarda júrip shıqtı.

Úshinshi shınıǵıw kúni kúsh hám sekiriw shınıǵıwların óz ishine aldı: shıǵıp júriw; shep ayaqtıń ústinen ońayaqqa tolıq otırıp, alǵa qaray háreketleniw; dizelerdi kókirekke tartıp sekiriw.

Tórtinshi kúni tiklew quralları (sauna, basseyn)nan paydalanıldı.

Bazalıq mikrocikller shınıǵıw jumısları hám qalǵan mikrocikller menen úlken ulıwma kólemi menen ajıralıp turadı. Mikrocikllerdiń maǵlıwmatları jas basketbolshılar organizmindegi beyimlesiw processlerin xoshametlew ulıwma fizikalıq hám arnawlı tayarlıq boyınsha máselelerdi sheshiwge baǵdarlanǵan.

Birinshi hám ekinshi bazalıq mikrocikllerde kúnler sanı – hár birinde 7 den,

oqıw-shınıǵıw sabaqları – 5 ewden. Tórtinshi hám jetinshi kúnleri birinshi hám ekinshi bazalıq mikrocikllerde tikleniwshi aktiv dem alıw quralları hám (háreketsheń oyınlar) intensiv trenirovka jumısınan sońorganizmniń tikleniw qurallarınan paydalanıldı.

Shınıǵıw waqtında 1-bazalıq mikrocikldiń birinshi kúni kúsh hám tezlik-kúsh shınıǵıwları paydalanıldı: dizeden kókirekke - bileklerge jatqan halda tayanıw; qaptalǵa jatqan halda tayanıw ayaqtıń kóteriliwi hám túsiriliwi; tayanıshqa arqasın bileklerde jatqan halda tayanıw, tayanıshtan kóteriw hám túsiriw, ayaqtı sozǵan halda kókirekke dizerlew - tik turıp, ayaqları birge; orında turıp ayaqları menen sekiriw; gewdeni qarama-qarsı tárepke awdarıp turıp ayaqta sekiriw bir jaqqa dizelerdi qozǵalmay kókirekke

tartıw h.t.b. Hár bir shınıǵıw 10-15 sekund dem alıwdan soń 30-35 sekundtan orınlandı. Shınıǵıwshılar aqırında sportshılar 3×150 m. ge juwırıp baradı (shınıǵıwshılıq 81-90%).

Ekinshi shınıǵıw kúninde koordinaciyalaw hám tezlik-kúsh shınıǵıwları zánģire menen paydalanıldı (shep hám oń ayaq penen gezekpe-gezek ayaqlardı birgelikte sekiriw, ayaqlardı bir-birine bóliw h.t.b.) 3×30 m, 2×60 m, intensivligi 96-100 %.

Úshinshi kúni shınıǵıw jumısına kross qosıldı, hár qıylı intensivlikte 3 km. ge juwırıw (fartlek), sekiriw hám kúsh penen juwırıw shınıǵıwdıń dóńgelek usılınan paydalanǵan shınıǵıwlar atlanıw, gimnastika skameykasına sekiriw, rezina jgut penen sekiriw, ayaqların almastırıp gimnastika skameykasına sekiriw (30 s. intensiv jumıs, 30 s. dem alıw).

Besinshi shınıǵıw kúni ózindegi juwırıw hám sekiriw shınıǵıwları mazmunı menen xarakterlenedi: ayaǵınan ayaǵına sekiriw, jgut penen aldıǵa qaray háreketleniw. Sonday-aq, shınıǵıw procesine ózgermeli juwırıw da kirgizildi 3-4×80 m, intensivligi 81-90% (tezleniw 80 m, keri – juwırıw áste pát penen).

Altınshı shınıǵıw kúninde juwırıw hám sekiriw shınıǵıwlar jáne qollanıldı. (kókirekten sekiriwler, bul shınıǵıwlardan soń sportshılar 2×100 m. (intensivligi 91-95%) aralıqta juwırıp bardı 50 m. áste juwırıw hám 2×150 m. (81-90%).

Jas sportshılardıń juwmaqlawshı test sınaǵı waqtında sekiriwshilik dárejesi

jaqsılandı. Bunı "Joqarıǵa sozıw" shınıǵıwında kórsetilgen nátiyjeler tastıyıqlaydı, bul jerde toparlar ortasha nátiyjesiniń isenimli ósiwi 1,35 sm. (t=2,34, r<0,05 bolǵanda), bul baslanǵıshqa salıstırǵanda 4 % joqarı esapalanadı. Nátiyjelerde de isenimli ayırmashılıqlardı kóriw múmkin "Ornınan uzınlıqqa sekiriw" shınıǵıwında ósiw 1,65 sm. (t=2,29, r<0,05), jaqsı tárepke ózgeris 0,8 procentti quradı. Ósiw bul shınıǵıwlardı orınlawdaǵı nátiyjeler qosılǵan sekiriw, juwırıw hám kúsh shınıǵıwları jas basketbolshılardı tayarlawdıń derlik hár bir mikrociklinde kóriw múmkin.

20 m.ge juwırıwda kórsetilgen baslanǵısh hám aqırǵı kórsetkishlerdi salıstırǵanda tezlik dárejesiniń artqanınan nátiyjeler dárek beredi. Ósiw 0,04 sekundti quradı (t=2,88, r<0,05), bul dáslepki dáwirge salıstırǵanda 1,1% jaqsı, testlew arqalı bul shınıǵıwda nátiyjelerdiń unamlı dinamikası biziń pikirimizshe 100 m. ge shekem 91-95 hám 96-100% intensivlikte.

Úyrenilip atırǵan kórsetkishlerdiń eń az ózgerisleri ortasha topar nátiyjesiniń ósiwi 300 m. ge juwırıwda júz berdi 0,3% ti quraǵan (t=1,94, 0,14 sek.qa jaqsılanǵan) r>0,05). Tezlikke shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa qaratılǵan jumıslar bul juwırıwdıń kólemi jeterli emesliginen dárek beredi. Sonıń ushın keyingi baslanǵısh mezocikldegi shınıǵıw jumısların rejelestiriwde jas basketbolshılardıń tayarlıq strukturasına uzınlıǵı 100 m. den joqarı bolǵan, orınlaw intensivligi 91-95 hám 96-100% bolǵan kesindilerdi kóbirek muǵdarda kirgiziw zárúr, bul biziń pikirimizshe, jas sportshılardıń tezlikke shıdamlılıǵınıń joqarı dárejesine erisiwge xızmet etedi.

Juwmaq. Izertlew dawamında alınǵan maǵlıwmatlar jas basketbolshılardı tayarlıq sistemasında jeńil atletika quralların qollanıw zárúrligin tastıyıqlaydı, sebebi bul qurallardıń nátiyjeliligi jas sportshılardıń háreket qábileti ushın zárúr fizikalıq qásiyetlerdiń rawajlanıw dárejesin arttırıwda úlken áhmiyetke iye.

References:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005. 316 с.
2. Чаров Е.Н. Легкая атлетика в спорте. СПб., 2011. 284 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт; Спорт Академ Пресс, 2008. 392 с.
4. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания. М.: АРКТИ, 2014. 172 с.
5. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. М.: Физкультура и спорт, 2002. 288 с.
6. Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Игровые виды спорта» [Электронный ресурс]. URL: http://gameschool71.ru/documents/files/77379.
7. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва: утв. приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 09.12.2009 № 919. Минск: НИИ ФКС Республики Беларусь, 2009. 103 с.
8. Михеева Т.М., Холодова Г.Б. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов: метод. рекомендации. Оренбург: ОГУ, 2014. 48 с. [Электронный ресурс]. URL: https://rucont.ru/efd/245251.