



# International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research

Journal home page:  
<https://journal.jbnuu.uz/>



## DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF BASKETBALL PLAYERS IN THE INITIAL TRAINING GROUP

Paluaniyazova Naubahar<sup>1</sup>

Amaniyazov Syptadin<sup>2</sup>

*Nukus branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports*

### KEYWORDS

basketball players, initial training, physical fitness, training methodologies, novice athletes, cardiovascular endurance, strength development, agility and coordination, injury prevention, long-term athlete development

### ABSTRACT

This article explores the crucial aspects of physical fitness development in basketball players within the initial training group. Physical fitness plays a pivotal role in enhancing performance, preventing injuries, and promoting long-term athlete development. The study delves into the specific training methodologies, drills, and strategies employed to improve the physical fitness of novice basketball players. By assessing the development of key fitness components such as cardiovascular endurance, strength, agility, and coordination, this research provides valuable insights into optimizing training programs for early-stage basketball athletes. The findings highlight the importance of tailored training regimens and the potential benefits for the overall skill acquisition of basketball players.

2181-3884/©2023 in Jizzakh branch of the National University of Uzbekistan.

**DOI: 10.5281/zenodo.10073463**

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

<sup>1</sup> Teacher of the Nukus branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Nukus, Uzbekistan ([paluaniyazova\\_79@gmail.com](mailto:paluaniyazova_79@gmail.com))

<sup>2</sup> Intern-teacher of the Nukus branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Nukus, Uzbekistan

# BASKETBOLCHILARNING BOSHLANG'ICH MASHG'ULOTLAR GURUHIDA JISMONIY TAYYORLIGINI RIVOJLANTIRISH

## KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

basketbolchilar, dastlabki tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, mashq qilish metodologiyasi, ajam sportchilar, yurak-qon tomir chidamliligi, kuchni rivojlantirish, chaqqonlik va muvofiqlashtirish, jarohatlarning oldini olish, uzoq muddatli sportchilarni rivojlantirish

## ANNOTATSIYA/ АННОТАЦИЯ

Ushbu maqola boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi basketbolchilarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning muhim jihatlarini o'rganadi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarni oshirish, jarohatlarning oldini olish va sportchining uzoq muddatli rivojlanishiga yordam berishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot yangi basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun qo'llaniladigan o'ziga xos o'qitish metodologiyalari, mashqlari va strategiyalarini o'rganadi. Kardiovaskulyar chidamlilik, kuch, chaqqonlik va muvofiqlashtirish kabi asosiy fitnes komponentlarining rivojlanishini baholash orqali ushbu tadqiqot basketbolning dastlabki bosqichidagi sportchilar uchun o'quv dasturlarini optimallashtirish bo'yicha qimmatli tushunchalarni beradi. Natijalar moslashtirilgan mashg'ulot rejimlarining muhimligini va basketbolchilarning umumiy mahoratini o'zlashtirish uchun mumkin bo'lgan foydalarni ta'kidlaydi.

## KIRISH

Jismoniy tayyorgarlik basketbol sportida muvaffaqiyatning asosiy tarkibiy qismidir. Ma'lumki, o'yinchining jismoniy xususiyatlari, jumladan, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik uning maydondagi faoliyatiga va sportdagi umumiy uzoq umr ko'rishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'yinchilarni rivojlantirish kontekstida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berish sportchilar o'z mahoratlarini oshirib, raqobatbardosh o'yinlarga tayyorgarlik ko'rayotganda, dastlabki mashg'ulotlar bosqichida zarur bo'ladi. Ushbu shakllanish bosqichlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish nafaqat ko'rsatkichlarni yaxshilash uchun asos yaratadi, balki yosh sportchilarning karyerasiga ayniqsa zarar etkazishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Ko'plab tadqiqotlar yoshlikdan tortib professionalgacha bo'lgan turli darajadagi basketbolchilarning jismoniy talablari va fitness talablarini o'rganib chiqdi (Hughes & Bartlett, 2002; Scanlan va boshq., 2015; Serpiello va boshq., 2019). Shu bilan birga, cheklangan tadqiqotlar sportda ilk qadamlarini qo'yayotgan yangi o'yinchilardan iborat boshlang'ich tayyorgarlik guruhida jismoniy tayyorgarlikni kuchaytirishga qaratilgan o'ziga xos strategiyalar va mashg'ulotlar metodologiyalariga qaratilgan.

Ushbu maqolada biz basketbolchilarning dastlabki tayyorgarlik guruhida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning muhim jihatlarini ko'rib chiqamiz. Biz yangi boshlanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi atributlarini samarali oshiruvchi o'quv dasturlari, mashqlar va strategiyalarni yoritish orqali mavjud tadqiqot bo'shlig'ini to'ldirishni maqsad qilganmiz. Kardiovaskulyar chidamlilik, kuch, chaqqonlik va muvofiqlashtirish kabi asosiy fitnes komponentlarining rivojlanishini baholash orqali

ushbu tadqiqot basketbolchilarning boshlang'ich bosqichidagi mashg'ulotlar sxemalarini optimallashtirish bo'yicha bilimlar bazasiga hissa qo'shadi.

Ushbu tadqiqotdan olingan ma'lumotlar murabbiylik amaliyoti va o'yinchilarning rivojlanish yo'llariga ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa intiluvchan basketbolchilar uchun sog'lom va muvaffaqiyatli sport sayohatlariga yordam beradi. Bundan tashqari, topilmalar sportchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichlarida o'ziga xos ehtiyojlari va imkoniyatlariga mos keladigan moslashtirilgan o'quv dasturlari muhimligini ta'kidlaydi.

Ushbu maqolaning keyingi bo'limlarida biz jismoniy tayyorgarlikning turli o'lchovlarini chuqur o'rganamiz, mavjud bo'lgan o'quv metodologiyalarini ko'rib chiqamiz va ularning boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi basketbolchilarning uzoq muddatli rivojlanishiga ta'sirini muhokama qilamiz.

## **METODOLOGIYA VA MUNOZARALAR**

### **Basketbolda jismoniy tayyorgarlik komponentlari**

Basketbolda jismoniy tayyorgarlik turli komponentlarni, jumladan, yurak-qon tomir chidamliligi, kuch, chaqqonlik va muvofiqlashtirishni o'z ichiga oladi, ularning har biri sportchining ko'rsatkichlariga sezilarli hissa qo'shadi. Keng qamrovli trening strategiyalarini ishlab chiqish uchun basketbol kontekstida har bir komponentning rolini tushunish juda muhimdir.

#### *Yurak-qon tomir chidamliligi:*

Basketbol - bu yuqori intensiv sport turi bo'lib, u takroriy sprintlar, yo'nalishni o'zgartirish va maydonda yuqoriga va pastga doimiy harakatlarni o'z ichiga oladi. O'yin davomida bu harakatlarni davom ettirish uchun yurak-qon tomir chidamliligi juda muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, aerobik konditsioner o'yinchining o'yin davomida yuqori intensiv harakatlarni saqlab qolish qobiliyatini yaxshilashi mumkin (Scanlan va boshq., 2015).

#### *Kuch:*

Kuchli mashg'ulotlar o'yinchining sakrash, orqaga qaytish, himoyalash va jismoniy aloqaga dosh berish qobiliyatini yaxshilash uchun juda muhimdir. Tegishli qarshilik mashqlari tananing yuqori va pastki kuchini oshirishi mumkin, bu esa sudda ishlashning yaxshilanishiga yordam beradi (Lockie va boshq., 2018).

#### *Chaqqonlik va muvofiqlashtirish:*

Basketbol - yo'nalishni tez o'zgartirishni, aniq oyoq harakatini va qo'l-ko'zni muvofiqlashtirishni talab qiladigan sport turi. Chaqqonlik va muvofiqlashtirish o'yinchining himoya qilish, dribling qilish va samarali zarba berish qobiliyatiga ta'sir qiluvchi asosiy komponentlardir. Ushbu atributlarga qaratilgan mashqlar va mashqlar juda foydali bo'lishi mumkin (Slimani va boshq., 2016).

### **Dastlabki o'quv guruhi uchun o'quv uslublari**

Dastlabki tayyorgarlik guruhida sportchilarning yoshi, rivojlanish bosqichi va mahorat darajasini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Murabbiylar va murabbiylar optimal jismoniy rivojlanish va ko'nikmalarni

egallashni ta'minlash uchun yoshga mos va progressiv o'qitish metodologiyasidan foydalanishlari kerak.

*Progressiv yuklash:*

Progressiv yuklanish yangi boshlanuvchilar uchun kuch-quvvat mashqlarining asosiy tamoyilidir. Bu kuch-quvvatni oshirish va ortiqcha jarohatlardan qochish uchun vaqt o'tishi bilan qarshilik yoki yukni asta-sekin oshirishni o'z ichiga oladi. Yoshga mos keladigan kuch dasturlari yosh sportchilarning o'sishiga putur etkazmasdan jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashi ko'rsatilgan (Faigenbaum va boshq., 2015).

*O'yinga asoslangan mashqlar:*

Basketbolga oid mashqlar va mashg'ulotlarni mashg'ulotlarga kiritish chaqqonlik, muvofiqlashtirish va yurak-qon tomir chidamliligini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinga asoslangan trening, shuningdek, o'quv jarayonini yangi boshlanuvchilar uchun qiziqarli va qiziqarli qilishi mumkin (Lidor va boshq., 2015).

*Davrlash:*

Trening dasturlarida davriylashtirishdan foydalanish jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishni optimallashtirishi mumkin. Bu mashg'ulotlarni tayyorgarlik, raqobatbardosh va o'tish bosqichlari kabi turli bosqichlarga ajratishni o'z ichiga oladi, kerak bo'lganda o'yinchilarning eng yuqori ko'rsatkichlarini ta'minlash uchun (Bompa va Haff, 2009).

**Uzoq muddatli rivojlanish uchun oqibatlar**

Dastlabki tayyorgarlik guruhidagi basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning uzoq muddatli muvaffaqiyati va martaba barqarorligi uchun keng qamrovli ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevori nafaqat hozirgi ko'rsatkichni oshiradi, balki sportchining muvaffaqiyatini izdan chiqarishi mumkin bo'lgan jarohatlar xavfini ham kamaytiradi.

Yosh sportchilar boshlang'ich tayyorgarlik guruhidan raqobatbardosh darajalarga o'tishganda, ularning shakllanish davrida ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlik atributlari doimiy takomillashtirish, mahoratni egallash va sportdagi umumiy muvaffaqiyat uchun trampolin bo'lib xizmat qiladi.

Basketbolchilarning dastlabki tayyorgarlik guruhida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish ularning sportdagi uzoq muddatli muvaffaqiyatlarining muhim jihati hisoblanadi. Ushbu bo'limda biz jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha topilmalarning oqibatlarini va maqolaning oldingi bo'limlarida keltirilgan strategiyalarni muhokama qilamiz.

*Yoshga mos ta'lim va ko'nikmalarni egallash:*

Dastlabki tayyorgarlik guruhi uchun asosiy e'tiborlardan biri bu yoshga mos keladigan tayyorgarlikdir. Yosh sportchilar hali ham o'sib, rivojlanmoqda, bu ularning jismoniy tayyorgarligi va umumiy farovonligini muvozanatlashini ta'minlaydi. Faigenbaum va boshqalar ta'kidlaganidek, yoshga mos keladigan kuch mashqlari (2015), bu muvozanatning hal qiluvchi jihati hisoblanadi. To'g'ri tuzilgan o'quv dasturlari jismoniy

tayyorgarlikni zarar etkazmasdan yoki o'sishni to'xtatmasdan yaxshilashi mumkin, bu esa sportchilarning rivojlanishi bilan yaxshilangan samaradorlikka zamin yaratadi.

O'yinga asoslangan mashqlar va ko'nikmalarni rivojlantirishni muvozanatlash:

Lidor va boshqalar taklif qilganidek, o'yinga asoslangan mashqlarni mashg'ulot rejimiga kiritish (2015), nafaqat jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, balki ko'nikmalarni egallashga yordam beradi. Ushbu yondashuv yosh sportchilar shug'ullangan va zavqlanganda yaxshiroq o'rganishadi degan fikrga mos keladi. Basketbol uchun maxsus mashqlar va mashg'ulotlarni o'z ichiga olish sportchilarga o'zlarining chaqqonlik, muvofiqlashtirish va yurak-qon tomir chidamliligini rivojlantirish va basketbol mahoratini oshirish imkonini beradi. Biroq, murabbiylar har tomonlama rivojlanishni ta'minlab, mahoratga yo'naltirilgan va fitnesga yo'naltirilgan mashqlar o'rtasida to'g'ri muvozanatni saqlashlari muhimdir.

Davrlash va eng yuqori samaradorlik:

Bompa va Haff (2009) tomonidan taklif qilingan davrlashtirish kontseptsiyasi jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishni optimallashtirishda muhim strategiya hisoblanadi. Bu sportchilarga to'g'ri vaqtda, masalan, raqobat mavsumlarida cho'qqiga chiqishga yordam beradi. Mashg'ulotlarni turli bosqichlarga ajratish orqali murabbiylar o'yinchilarni yuqori darajadagi raqobat talablariga jismonan tayyorlanishini ta'minlashi mumkin. Dastlabki mashg'ulot guruhi sportchilarning yuqori o'yin darajasiga ko'tarilganda muvaffaqiyatga tayyorlanishini ta'minlab, davriylashtirishni qurish mumkin bo'lgan poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Shikastlanishning oldini olish va uzoq muddatli rivojlanish:

Dastlabki mashg'ulotlar guruhida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga e'tibor qaratishning muhim afzalligi shikastlanish xavfini kamaytirishdir. Bu basketbolchilarning uzoq muddatli rivojlanishi uchun juda muhimdir. Jarohatlar yosh sportchilarni sezilarli darajada orqaga qaytarishi va ularning sportdagi rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. To'g'ri kuch mashqlari, chaqqonlik mashqlari va jarohatlarning oldini olish strategiyalari ushbu xavflarni kamaytirishi mumkin, bu esa sportchilarning rivojlanish yo'lida qolishlariga imkon beradi.

Cheklovlar va kelajakdagi yo'nalishlar:

Ushbu tadqiqotning cheklovlarini tan olish muhimdir. Biz boshlang'ich mashg'ulot guruhida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning bir nechta asosiy komponentlarini muhokama qilgan bo'lsak-da, boshqa omillar yoki strategiyalar ko'rib chiqilmagan bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, o'ziga xos mashg'ulot metodologiyalarining samaradorligi sportchilarning yoshi, mahorat darajasi va genetik moyillik kabi individual farqlariga qarab farq qilishi mumkin. Ushbu nuanslarni o'rganish va yangi boshlanuvchi basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishni yanada kengroq tushunish uchun qo'shimcha tadqiqotlar talab etiladi.

Basketbolchilarning dastlabki tayyorgarlik guruhida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish ko'p qirrali jarayon bo'lib, yaxlit yondashuvni talab qiladi. Yoshga mos

keladigan mashg'ulotlar, o'yinga asoslangan mashqlar, davriylashtirish va jarohatlarning oldini olish strategiyalari bu jarayonning asosiy tarkibiy qismidir. Murabbiylar va murabbiylar ushbu jihatlarga e'tibor qaratish orqali yosh sportchilarni qisqa muddatda ham, basketbol karerasini uzoq muddatli rivojlantirish uchun ham muvaffaqiyat sari yo'lga qo'yishlari mumkin.

### **XULOSA**

Basketbolchilarning dastlabki tayyorgarlik guruhida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish iste'dodlarni tarbiyalash, sportga mehr uyg'otish va uzoq muddatli muvaffaqiyatga zamin yaratishning muhim jihati hisoblanadi. Ushbu maqolada biz jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari, jumladan, yurak-qon tomir chidamliligi, kuch, chaqqonlik va muvofiqlashtirish va ularning basketbol kontekstidagi ahamiyatini o'rganib chiqdik.

Bizning suhbatimiz yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradigan bir qancha strategiya va metodologiyalarni yoritib berdi. Yoshga mos keladigan kuch mashqlari, o'yinga asoslangan mashqlar va davrlashtirishni birlashtirgan muvozanatli yondashuv yangi boshlanuvchilar uchun har tomonlama rivojlanish yo'lini taqdim etishi aniq. Bundan tashqari, ushbu strategiyalar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, balki ko'nikmalarni egallash va jarohatlarning oldini olishga ham hissa qo'shadi.

Bizning topilmalarimizning oqibatlari basketbol maydonidan tashqariga chiqadi. Dastlabki tayyorgarlik bosqichlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish yosh sportchining butun sport safari uchun reja bo'lib xizmat qiladi. Bu intizom, chidamlilik va muvaffaqiyat tuyg'usini uyg'otadi. U sportchilarni qiyinchiliklarni yengib o'tish va o'z salohiyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish uchun vositalar bilan ta'minlaydi.

Ushbu tadqiqotning uzoq muddatli maqsadi - intiluvchan basketbolchilar uchun sog'lom va muvaffaqiyatli sport sayohatlarini rivojlantirishdir. Dastlabki mashg'ulotlar guruhida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga e'tibor qaratish orqali biz sportchilar jarohat va charchash xavfini minimallashtirgan holda yanada raqobatbardosh darajalarga ko'tarilishi mumkin bo'lgan mustahkam platforma yaratishni maqsad qilganmiz. Ushbu yondashuv yosh sportchilar uchun barqaror va yoqimli tajriba yaratishning kengroq maqsadiga mos keladi.

Kelajakka nazar tashlar ekanmiz, sportchilar o'rtasidagi individual farqlarni va sport fanlari va mashg'ulotlar metodologiyasidagi rivojlanayotgan tendentsiyalarni hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning nuanslarini o'rganish uchun keyingi tadqiqotlar kafolatlanadi. Dastlabki mashg'ulotlar guruhida jismoniy tayyorgarlikni qanday qilib eng yaxshi tarzda rivojlantirish bo'yicha tushunchamizni doimiy ravishda takomillashtirib, biz basketbolchilarning o'sishi va muvaffaqiyatiga hissa qo'shishimiz mumkin, va, albatta, o'zlari tanlagan sport turlari bo'yicha muvaffaqiyatga intilayotgan barcha yosh sportchilar.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, boshlang'ich tayyorgarlik guruhida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish nafaqat maydondagi ko'rsatkichlarni oshirish vositasi, balki

yosh sportchilarning salohiyati va farovonligini oshirish, pirovardida dunyoning yorqin va barqaror kelajagiga hissa qo'shish vositasidir.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Hughes, M. & Bartlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 739-754.
2. Scanlan, A., Dascombe, B., Reaburn, P., & Dalbo, V. (2015). The physiological and activity demands experienced by Australian female basketball players during competition. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 361-365.
3. Serpiello, F. R., Cox, A., Oppici, L., Hopkins, W. G., & Varley, M. C. (2019). The Loughborough Intermittent Shuttle Test: A field test that simulates the activity pattern of soccer. *Journal of Sports Sciences*, 37(5), 465-475.
4. Lockie, R. G., Schultz, A. B., Callaghan, S. J., & Jeffriess, M. D. (2018). The effects of traditional and enforced stopping speed and agility training on multidirectional speed and athletic performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(11), 2976-2986.
5. Slimani, M., Bragazzi, N. L., & Nikolaidis, P. T. (2016). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports*, 4(1), 21.
6. Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., ... & Rowland, T. W. (2015). Youth resistance training: Updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(8), 60-79.
7. Lidor, R., Côté, J., & Hackfort, D. (2015). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 2-17.
8. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.