

JOURNAL OF ART, CULTURE AND MEDIA STUDIES

VOLUME-1, ISSUE-3, 2026

METHODOLOGY FOR IMPROVING BIO-MOTOR QUALITIES IN BASKETBALL PLAYERS THROUGH 8-WEEK TRAINING SESSIONS

Gofurov Doston Salokhiddinovich

Abstract: This article scientifically substantiates the methodology for enhancing bio-motor qualities (strength, speed, power, endurance, agility, and coordination) in basketball players through an 8-week specialized training program. The program is grounded in progressive overload, plyometric exercises, core and strength development, proprioceptive elements, and recovery principles. Following initial assessment (countermovement jump, sprint, and agility tests), measurable improvements are achieved: vertical jump increase by 5–10 cm, sprint time reduction by 0.2–0.5 s, and agility enhancement by 5–7%. Results are analyzed based on sports physiology, biomechanics, and empirical studies, contributing to improved individual and team performance in basketball.

Keywords: basketball, bio-motor qualities, 8-week training, plyometric exercises, strength-power, agility,

BASKETBOLCHILARDA 8 HAFTALIK MASHG‘ULOTLAR ORQALI BIO-MOTOR SIFATLARNI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

G'ofurov Doston Salohiddinovich

Anotatsiya: O‘zbek tilida: Ushbu maqola basketbolchilarning bio-motor sifatlari (kuch, tezlik, quvvat, chidamlilik, chaqqonlik va muvofiqlashtirish)ni 8 haftalik maxsus mashg‘ulot dasturi orqali takomillashtirish metodikasini ilmiy asosda yoritadi. Tadqiqotda progressiv yuklama, plyometrik mashqlar, kuch va core mushaklarini rivojlantirish, proprioceptiv elementlar va restavratsiya tamoyillari asosiy o‘rin tutadi. Boshlang‘ich baholash (vertikal sakrash, sprint va chaqqonlik testlari)dan keyin tuzilgan dastur orqali o‘yinchilarning jismoniy ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi:



JOURNAL OF ART, CULTURE AND MEDIA STUDIES

VOLUME-1, ISSUE-3, 2026

vertikal sakrashda 5–10 sm o‘shish, sprint tezligida 0,2–0,5 s qisqarish va chaqqonlikda 5–7% yaxshilanish kuzatiladi. Natijalar sport fiziologiyasi, biomekanika va empirik tadqiqotlar asosida tahlil qilinib, basketbolchilarning individual va jamoaviy samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: O‘zbek tilida: basketbol, bio-motor sifatlar, 8 haftalik mashg‘ulot, plyometrik mashqlar, kuch-quvvat, chaqqonlik, vertikal sakrash, sprint, jismoniy tayyorgarlik, sport fiziologiyasi

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БИО-МОТОРНЫХ КАЧЕСТВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ 8-НЕДЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Гафуров Достон Салохиддинович

Аннотация: В статье научно обоснована методика совершенствования био-моторных качеств (сила, скорость, мощность, выносливость, ловкость и координация) баскетболистов с помощью 8-недельной специализированной программы тренировок. Основу составляют принципы прогрессивной нагрузки, плиометрических упражнений, развития силы и мышц кора, проприоцептивных элементов и восстановления. После исходной оценки (вертикальный прыжок, спринт и тест на ловкость) программа приводит к значительному улучшению показателей: прирост высоты прыжка на 5–10 см, сокращение времени спринта на 0,2–0,5 с и улучшение ловкости на 5–7%. Результаты анализируются на основе спортивной физиологии, биомеханики и эмпирических исследований, способствуя повышению индивидуальной и командной эффективности баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, био-моторные качества, 8-недельные тренировки, плиометрические упражнения, сила-мощность, ловкость, вертикальный прыжок, спринт, физическая подготовка, спортивная физиология



JOURNAL OF ART, CULTURE AND MEDIA STUDIES

VOLUME-1, ISSUE-3, 2026

Basketbol sportida bio-motor sifatlar, ya'ni kuch, tezlik, chidamlilik, quvvat, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirish kabi jismoniy qobiliyatlar o'yinchilarning umumiy samaradorligini belgilovchi asosiy omillardir. Ushbu sifatlarning takomillashtirilishi, ayniqsa professional va yarim professional darajadagi basketbolchilar uchun, musobaqa mavsumiga tayyorgarlik jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bio-motor sifatlarni yaxshilash uchun qisqa muddatli, masalan 8 haftalik mashg'ulot dasturlari samarali bo'lib, ular plyometrik mashqlar, kuch mashg'ulotlari va chaqqonlik elementlarini o'z ichiga olgan holda tuzilishi lozim. Masalan, plyometrik mashqlar orqali quvvat va tezlikni oshirish basketbol o'yinida sakrash, sprint va to'pni qaytarish kabi harakatlarni optimallashtiradi, bu esa o'yinchilarning ishonchliligini va jarohatlar xavfini kamaytiradi. Bio-motor sifatlarning nazariy asosi sport fiziologiyasida chuqur o'rganilgan bo'lib, ularning rivojlanishi mushak tolalarining adaptatsiyasi, neyromuskulyar tizimning yaxshilanishi va energetik jarayonlarning optimallashtirilishiga asoslanadi. Masalan, anaerob va aerob tizimlarning muvozanati basketbol kabi yuqori intensivlikdagi sportda asosiy rol o'ynaydi, chunki o'yin davomida qisqa muddatli kuchli harakatlar va uzoq muddatli chidamlilik talab etiladi. 8 haftalik dasturda bio-motor sifatlarni takomillashtirish metodikasi quyidagi printsiplarga asoslanishi kerak: progressiv yuklama, individual yondashuv va restavratsiya davrlarini hisobga olish.

Dastur boshlanishida o'yinchilarning boshlang'ich holatini baholash uchun standart testlar, masalan, vertikal sakrash (Countermovement Jump), 20 metr sprint va T-test (chaqqonlik uchun) qo'llaniladi, bu esa progressni ob'ektiv o'lchashga imkon beradi. Birinchi 2 hafta asosan bazaviy kuch va moslashuvchanlikka qaratilgan bo'lib, bodyweight mashqlar, masalan, squat, push-up va plank pozitsiyalari orqali mushak tizimini mustahkamlash amalga oshiriladi. Ushbu bosqichda mashqlarning chastotasi haftada 3-4 marta bo'lib, har bir mashg'ulot 45-60 daqiqa davom etadi, yuklama esa 40-



JOURNAL OF ART, CULTURE AND MEDIA STUDIES

VOLUME-1, ISSUE-3, 2026

60% maksimaldan boshlanadi. Keyingi 3-4 haftalarda plyometrik elementlar qo'shiladi, masalan, drop jumps va multidirectional sprints, bu quvvat va chaqqonlikni oshirishga yordam beradi.

Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, bunday dastur orqali chaqqonlik ko'rsatkichlari 6,7% gacha yaxshilanishi mumkin, effekt hajmi esa 2,91 ga yetishi mumkin. Bunday takomillashtirish neyromuskulyar adaptatsiyaga asoslanib, mushaklarning tezroq qisqarish va cho'zilish qobiliyatini rivojlantiradi, bu basketbolda to'pni qaytarish va himoyada tez o'zgartirishlar uchun zarur. 5-8 haftalarda dastur intensivlashadi, bosu ball va thera-band kabi qo'shimcha asboblari qo'llaniladi, masalan, single-leg passes va torso rotations, bu esa core mushaklarini mustahkamlab, statik va dinamik muvozanatni yaxshilaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 8 haftalik core mashg'ulotlari 12-14 yoshli basketbolchilarda umumiy kuch va muvozanatni sezilarli darajada oshiradi, masalan, stabilometer testida natijalar 10-15% ga yaxshilanadi. Bunday metodika proprioceptiv mashqlarni o'z ichiga olgan holda, bir tekislikdagi muvozanat platformalarida amalga oshirilganda, o'yinchilarning sakrash balandligi va sprint tezligini oshirishda samarali bo'ladi. Plyometrik mashqlarning ta'siri isokinetik kuchga ham ta'sir qiladi, chunki 8 haftalik dastur orqali quadriceps va hamstrings mushaklarining quvvati 20-30% ga oshishi mumkin, bu esa o'yin samaradorligini oshiradi. Dasturda restavratsiya muhim, chunki overtrainingni oldini olish uchun har haftada kamida 48 soat dam olish vaqti berilishi kerak. Natijalarni baholashda, masalan, pre- va post-testlar orqali, bio-motor sifatning yaxshilanishi ob'ektiv ravishda o'lchanadi: vertikal sakrashda 5-10 sm o'sish, sprintda 0,2-0,5 sekund qisqarish va chaqqonlik testida 5-7% yaxshilanish kuzatilishi mumkin.

Ushbu metodikaning ilmiy asoslari sport fiziologiyasi va biomekanika tadqiqotlariga asoslanib, basketbolchilarning bio-motor sifatlarini takomillashtirishda



JOURNAL OF ART, CULTURE AND MEDIA STUDIES

VOLUME-1, ISSUE-3, 2026

samarali yondashuvni ta'minlaydi, bu esa nafaqat individual ko'rsatkichlarni, balki jamoaviy o'yin strategiyasini ham yaxshilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: Sano-standart nashriyoti, 2017. – 340 b.
2. Denisova U.D., Ganiyeva F.V., Masharipova R.Yu. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: Kaleon Press, 2021. – 178 b.
3. Isakov R. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy vosita sifatida harakatli o'yinlarning ahamiyati // Academic research in educational sciences. 2022. – №3(2). – B. 664–...
4. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti materiallari (jismoniy tayyorgarlik va sport o'yinlari bo'yicha o'quv qo'llanmalar va maqolalar, jumladan, basketbol bo'limlari). Toshkent, 2020–2025 yillar.
5. Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi (Buxoro davlat universiteti o'quv qo'llanmasi). Buxoro, 2020-yillar boshi. – 188 b.

