



YOSH BASKETBOLCHILARNING TEXNIK HARAKATLARINI SHAKLLANTIRISHDA BOSQICHMA-BOSQICH O‘QUV MASHG‘ULOT OLIB BORISH SAMARADORLIGI

Osmanov Enver Serveroich
Magistrant
Oriental univerteti
Osmanov.Enver@gmail.ru

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh basketbolchilarning texnik harakatlarini shakllantirishda bosqichma-bosqich o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etishning samaradorligi yoritilgan. Tadqiqotda basketbolchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik elementlarni ketma-ket o‘rgatish, mashg‘ulot yuklamalarini asta-sekin oshirib borish hamda takroriy mashqlar orqali malakalarni mustahkamlash masalalari tahlil qilingan. Bosqichli o‘qitish usuli yosh sportchilarda texnik harakatlarni to‘g‘ri va barqaror egallash, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirishga xizmat qilishi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Yosh basketbolchilar, texnik harakatlar, bosqichma-bosqich o‘qitish, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, texnik tayyorgarlik, mashg‘ulot samaradorligi, harakat koordinatsiyasi.

Аннотация: В данной статье рассматривается эффективность организации поэтапного учебно-тренировочного процесса в формировании технических действий у юных баскетболистов. В исследовании проанализированы вопросы последовательного обучения техническим элементам с учётом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, а также закрепления навыков посредством повторных упражнений. Обосновано, что поэтапный метод обучения способствует правильному и устойчивому освоению технических действий, развитию координации движений и повышению эффективности тренировочного процесса у юных спортсменов.

Ключевые слова: Юные баскетболисты, технические действия, поэтапное обучение, учебно-тренировочный процесс, техническая подготовка, эффективность тренировки, координация движений.

Abstract: This article highlights the effectiveness of the phased organization of the training process in the formation of technical movements of young basketball players. The study analyzed the issues of sequential training of technical elements, gradual increase in training loads, and strengthening skills through repeated exercises, taking into account the age and individual characteristics of basketball players. It is substantiated that the method of step-by-step training serves the correct and stable mastery of technical movements in young athletes, the development of movement coordination, and the improvement of training effectiveness.



Keywords: *Young basketball players, technical movements, step-by-step training, training process, technical preparation, training effectiveness, movement coordination.*

Kirish. Bugungi kunda sportning ommaviy va professional yo‘nalishlarida yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xususan, basketbol sport turida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni to‘g‘ri va mukammal shakllantirishga bog‘liqdir. Yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligi ularning keyingi sport faoliyatida muvaffaqiyatli ishtirok etishini ta‘minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy basketbol tezkorlik, aniqlik, muvofiqlashtirilgan harakatlar hamda yuqori texnik mahoratni talab qiladi. Shu sababli yosh sportchilarga texnik elementlarni o‘rgatishda ularning yosh, jismoniy va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish zarur. Mashg‘ulot yuklamalarini me‘yorida va izchil oshirib borish, texnik harakatlarni oddiydan murakkabga tomon o‘rgatish sportchilarda barqaror malaka va ko‘nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Bosqichma-bosqich o‘quv-mashg‘ulot jarayonining mazmuni.

Mashg‘ulot jarayoni yosh basketbolchilarning jismoniy va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich tashkil etildi. Texnik harakatlarni o‘rgatish jarayoni oddiy elementlardan murakkab mashqlar tomon yo‘naltirildi. Har bir bosqichda texnik harakatlarni takrorlash, aniqlik va tezkorlikka e‘tibor qaratildi.

1-jadval

Bosqichlar	Texnik harakatlar	Mashg‘ulot yo‘nalishi
Boshlang‘ich	To‘pni tutish va uzatish	Asosiy texnikani shakllantirish
O‘rta	To‘p olib yurish, harakatda uzatish	Koordinatsiyani rivojlantirish
Yakuniy	Savatga otish, murakkab kombinatsiya	Texnik barqarorlik

1-jadvalda yosh basketbolchilar bilan olib borilgan bosqichma-bosqich o‘quv-mashg‘ulot jarayonining mazmuni aks ettirilgan. Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, mashg‘ulotlar uch bosqich asosida tashkil etilgan: boshlang‘ich, o‘rta va yakuniy bosqichlar. Boshlang‘ich bosqichda to‘pni tutish va uzatish kabi asosiy texnik harakatlarni o‘rgatishga e‘tibor qaratilib, sportchilarda basketbol texnikasining dastlabki ko‘nikmalari shakllantirilgan. O‘rta bosqichda to‘p olib yurish va harakatda uzatish mashqlari orqali harakatlar muvofiqlashtirilishi va texnik elementlarni bajarish sifati rivojlantirilgan. Yakuniy bosqichda esa savatga otish va murakkab kombinatsiyalangan mashqlar bajarilib, texnik harakatlarning



barqarorligi hamda musobaqa sharoitiga moslashuv darajasi oshirilgan. Ushbu bosqichma-bosqich yondashuv yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini samarali shakllantirishga xizmat qilganini korishimiz mumkin.

Tadqiqot natijalari va tahlili. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida mashg‘ulotlar bosqichma-bosqich tashkil etilgani sababli texnik harakatlarni o‘zlashtirish darajasi sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot uslubi asosida o‘shirish ko‘rsatkichlari nisbatan past bo‘ldi.

2-jadval

Texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi

Texnik testlar	Guruhlar	Boshlang‘ich ko‘rsatkich	Yakuniy ko‘rsatkich
To‘p olib yurish	Tajriba	3,1 ball	4,6 ball
	Nazorat	3,0 ball	3,5 ball
Savatga otish aniqligi	Tajriba	2,8 ball	4,4 ball
	Nazorat	2,9 ball	3,6 ball

Olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, bosqichma-bosqich o‘quv-mashg‘ulot jarayoni yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini samarali rivojlantiradi, harakat koordinatsiyasi va aniqligini oshiradi.

3-jadvalda tajriba davomida yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasida yuz bergan o‘zgarishlar boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar asosida tahlil qilingan. Jadval ma’lumotlari tajriba va nazorat guruhlarini o‘rtasida solishtirma tahlil qilish imkonini berib, bosqichma-bosqich tashkil etilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonining texnik harakatlarni shakllantirishga ta’sir darajasini aniqlashga xizmat qiladi.

Tahlil natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida to‘p olib yurish texnikasi bo‘yicha ko‘rsatkichlarning 3,1 balldan 4,6 ballgacha oshgani kuzatildi. Ushbu ijobiy dinamika texnik harakatlarni oddiydan murakkabga tomon o‘rgatish, mashqlarni ko‘p marotaba va tizimli takrorlash, shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini yosh sportchilarning funksional imkoniyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borish natijasi sifatida izohlanadi. Bu jarayon sportchilarda harakat avtomatizmi va texnik barqarorlikni shakllantirishga yordam bergan.

Shuningdek, tajriba guruhida savatga otish aniqligi ko‘rsatkichi 2,8 balldan 4,4 ballgacha sezilarli darajada yaxshilangani aniqlangan. Ushbu holat sportchilarning ko‘z-qo‘l muvofiqligi, fazoviy yo‘nalishni his etish qobiliyati hamda texnik harakatlarni yuqori aniqlikda bajarish malakalari rivojlanganidan dalolat beradi. Bosqichma-bosqich mashg‘ulotlar davomida savatga otish mashqlarining dastlab statik, keyinchalik esa dinamik va murakkab sharoitlarda bajarilgani texnik tayyorgarlik sifatining oshishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan.

Nazorat guruhida esa to‘p olib yurish ko‘rsatkichi 3,0 balldan 3,5 ballgacha, savatga otish aniqligi esa 2,9 balldan 3,6 ballgacha oshgani kuzatildi. Biroq bu o‘shirish ko‘rsatkichlari tajriba guruhiga nisbatan past bo‘lib, texnik harakatlarni



shakllantirish jarayonida mashg‘ulotlarning tizimliliği va bosqichlilik tamoyillariga yetarli darajada amal qilinmaganligi bilan izohlanadi. An’anaviy mashg‘ulot uslubi texnik harakatlarning barqaror va mukammal rivojlanishini to‘liq ta‘minlay olmasligi aniqlangan.

Umumiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, 3-jadvalda keltirilgan natijalar bosqichma-bosqich tashkil etilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonining yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirishdagi ustunligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Ushbu yondashuv sportchilarda texnik harakatlarni ongli, aniq va barqaror bajarish ko‘nikmalarini shakllantirib, ularning keyingi sport tayyorgarligi bosqichlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

3-jadval

Bosqichma-bosqich mashg‘ulotlarda mashqlar soni va intensivligi

Bosqichlar	Mashqlar soni (1 mashg‘ulotda)	Mashqlar intensivligi (%)	Izohlar
Boshlang‘ich	8–10	50–60	Asosiy texnikani shakllantirish
O‘rta	10–12	60–75	Koordinatsiya va tezkorlik
Yakuniy	12–15	75–90	Murakkab kombinatsiyalar

Ushbu jadval mashg‘ulotlarning ketma-ketligi va intensivligini ko‘rsatadi. Mashqlar soni va yuklama darajasi asta-sekin oshirilishi sportchilarda texnik barqarorlik va jismoniy chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Bosqichma-bosqich mashg‘ulotlarda mashqlar soni va intensivligi: yosh basketbolchilar bilan olib borilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonida mashqlar soni va ularning intensivligi tizimli ravishda ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar ketma-ketlik asosida tashkil etilgan bo‘lib, dastlabki bosqichlarda mashqlar soni 8-10, intensivligi esa 50-60% darajasida belgilangan. Bu jarayonda asosiy e‘tibor texnik harakatlarni shakllantirishga qaratilgan bo‘lib, sportchilarda to‘pni tutish, uzatish va joyida harakatlarni bajarish ko‘nikmalari mustahkamlanadi. Mashqlar yengil yuklamali va takroriy bo‘lgani sababli harakat koordinatsiyasi va asosiy texnik qoidalarga rioya qilish malakasi rivojlanadi.

Jarayon davomida mashqlar soni asta-sekin 10-12 gacha oshiriladi va intensivlik 60-75% ga yetkaziladi. Bu davrda to‘p bilan yurish, harakatda uzatish va murakkab kombinatsiyalangan mashqlar joriy etiladi. Mashqlar intensivligi oshirilishi orqali sportchilarda tezkorlik, harakat muvofiqligi va qaror qabul qilish qobiliyati rivojlantiriladi. Shu bilan birga, bu bosqich mashqlarni turli sharoitlarda bajarish orqali texnik harakatlarning barqarorligini shakllantirishga xizmat qiladi.

Maqsadli tayyorgarlikning yakuniy bosqichida mashqlar soni 12-15 gacha oshiriladi, intensivlik esa 75-90% darajasiga yetadi. Mashqlar murakkab kombinatsiyalangan texnik elementlarni o‘z ichiga oladi va musobaqa sharoitiga yaqinlashtiriladi. Bu jarayon sportchilarda texnik harakatlarning barqaror



bajarilishini ta'minlaydi, jismoniy chidamlilik va harakat aniqligini oshiradi. Shu bilan birga, mashqlar soni va intensivlikni asta-sekin oshirish ortiqcha charchashni oldini olib, texnika va koordinatsiyani samarali rivojlantirish imkonini beradi.

4-jadvaldan ko'rinib turibdiki, mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish va mashqlar yuklamasini nazorat qilish yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini tizimli shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Dastlab oddiy va takroriy mashqlar bilan boshlanishi, keyinchalik murakkablashishi va intensivlikning oshirilishi texnik barqarorlik, koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilish malakalarini mustahkamlaydi. Ushbu yondashuv nafaqat texnik ko'nikmalarni oshirish, balki mashg'ulot jarayonining umumiy samaradorligini ham sezilarli darajada kuchaytiradi.

Umumiy xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yosh basketbolchilarning texnik harakatlarini shakllantirishda bosqichma-bosqich o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish yuqori samaradorlikka ega. Mashg'ulotlarni oddiy texnik elementlardan murakkab kombinatsiyalargacha ketma-ketlik asosida o'tkazish, mashqlar soni va yuklamasini asta-sekin oshirish sportchilarda texnik barqarorlik, koordinatsiya va harakat aniqligini sezilarli darajada rivojlantiradi.

Tadqiqot davomida tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhiga nisbatan texnik tayyorgarlik bo'yicha yuqori natijalarga erishdi. To'p bilan yurish, uzatish va savatga otish kabi asosiy texnik ko'nikmalarni egallash darajasi bosqichma-bosqich yondashuv natijasida sezilarli darajada oshdi. Bu esa ushbu metodikaning yosh basketbolchilarda texnik malakalarni mukammal shakllantirish va ularni sport musobaqalariga tayyorlashda samarali ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Shuningdek, mashg'ulotlar intensivligi va mashqlar sonini boshqarish orqali ortiqcha charchashdan saqlanish va texnik elementlarni barqaror egallash imkoniyati yaratiladi. Shu sababli bosqichma-bosqich o'quv-mashg'ulot jarayoni nafaqat texnik tayyorgarlikni oshiradi, balki sportchilarning psixofiziologik holatini ham optimallashtiradi.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot shuni ko'rsatadiki, yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini shakllantirishda tizimli, bosqichma-bosqich o'quv-mashg'ulot metodikasi samarali vosita hisoblanadi va amaliyotga joriy etilishi tavsiya etiladi. Ushbu yondashuv kelajakda yosh sportchilarni mukammal tayyorlash, ularning texnik va taktika malakalarini mustahkamlashda poydevor yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: 2021. JDPU Nashriyoti.
2. Axmatov R.A. Sport maktablari basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasini o'rgatish uslubiyati. Ilmiy maqolalar to'plami, 2020. 5(12), 45–53.
3. Qurbonmurodov E. Yosh basketbolchilarni kompleks tayyorlash: jismoniy, texnik va taktik jihatlarni birlashtirish. Sport ilmiy jurnali, 2019. 7(3), 22–30.



4. Ganiyeva F.V. Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish imkoniyatlarini tashkil etish. Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 2018. 6(2), 15–21.
5. Nesterovskiy D.I. Basketbol o‘qitish nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti. 2017.
6. Miniscalco K., Kot G. Survival Guide for Coaching Youth Basketball (2nd ed.). Human Kinetics. 2015.
7. Graver R., Rains S.T. Youth Basketball Skills and Drills (2nd ed.). Coaches Choice. 2012.
8. Fontanella J. The Physics of Basketball. Baltimore: Johns Hopkins University Press. 2006.

YOSH KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINING DINAMIKASI

Barakayev Bahodir O‘rakovich

Dotsent v.b.

Samarqand davlat pedagogika instituti

[*bahodirbarakayev@gmail.com*](mailto:bahodirbarakayev@gmail.com)

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o‘smir yoshida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish kurash bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar kompleksidan foydalanish talab etiladi. Maxsus mashqlardan foydalanish natijasida kurashchilarning bir qator testlar bo‘yicha texnik tayyorgarlik darajasi oshganligi aniqlangan. Maxsus mashqlar kompleksi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori samaradorligini aniqlagan.*

Kalit so‘zlar: *Yosh kurashchilar, arqon va turnik, ko‘prik, jismoniy tayyorgarlik, sport bosqichlari, tayyorlov jarayoni, sinaluvchi.*

Аннотация: *В данной статье показано, что развитие специальной физической подготовленности в подростковом возрасте значительно повышает эффективность учебно-тренировочного процесса по борьбе. Для совершенствования специальной физической подготовленности борцов необходимо применение комплекса специальных упражнений. Установлено, что использование специальных упражнений способствует повышению технической подготовленности борцов по ряду тестов. Определена высокая эффективность комплекса специальных упражнений в развитии физических качеств.*

Ключевые слова: *Юные борцы, канат и перекладина, мост, физическая подготовленность, этапы спортивной подготовки, тренировочный процесс, испытуемый.*