



**MAVZU: YOSH BASKETBOLCHILARNING O'NG VA CHAP QO'LDA
SAVATGA TO'P TASHLASH QOBILYATINI TAKOMILLASHTIRISH**

SIDIKOVA ZAMIRA OMONBOY QIZI

TOSHKENT XALQARO MOLYAVIY BOSHQARUV VA TEXNALOGIYALAR

UNIVERSITETI 2-BOSQICH MAGISTRANTI

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash texnikasini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimining samaradorligi o'rganildi. Tadqiqot jarayonida 12–14 yoshli basketbolchilar bilan olib borilgan tajriba-sinov mashg'ulotlari asosida ikki qo'lda to'p tashlash aniqligi, koordinatsion qobiliyatlar va texnik mahorat darajasidagi o'zgarishlar tahlil qilindi. Olingan natijalar maxsus tanlangan mashqlar yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi.

Abstract: This scientific article examines the effectiveness of a system of special exercises aimed at improving young basketball players' ability to shoot the ball into the basket using both the right and left hands. During the research process, experimental training sessions were conducted with basketball players aged 12–14, and changes in shooting accuracy with both hands, coordination abilities, and technical skill levels were analyzed. The results obtained indicate that specially selected exercises significantly enhance the technical preparedness of young basketball players.

Kalit so'zlar: Basketbol, yosh basketbolchilar, savatga to'p tashlash, o'ng va chap qo'l, texnik tayyorgarlik, koordinatsiya, mashq uslublari.



Keywords: Basketball, young basketball players, shooting to the basket, right and left hand, technical training, coordination, training methods.

Tadqiqotning dolzarbligi: Hozirgi zamon basketboli yuqori tezlik, harakatchanlik va texnik-taktik mukammallikni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. O'yin jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida turli o'yin vaziyatlariga moslashishi, raqib bosimi ostida tez va aniq qaror qabul qilishi hamda savatga samarali zarbalar bera olishi zarur. Ayniqsa, savatga to'p tashlash texnikasi basketbol o'yinining eng muhim va natijaviy elementi hisoblanadi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, yosh basketbolchilar tayyorgarligi jarayonida asosan yetakchi qo'l (ko'pincha o'ng qo'l) orqali savatga to'p tashlashga katta e'tibor qaratilib, chap qo'lda to'p tashlash texnikasini rivojlantirish ikkinchi darajali masala sifatida qaralmoqda. Natijada sportchilarda texnik nomutanosiblik yuzaga kelib, o'yin jarayonida raqib himoyasi tomonidan tezda bashorat qilinadigan harakatlar shakllanadi. Bu esa yosh basketbolchilarning o'yin samaradorligini pasaytiradi va ularning kelajakdagi sport mahorati rivojlanishini cheklaydi. Zamonaviy basketbol talablari shuni ko'rsatadiki, har ikkala qo'lda savatga to'p tashlay oladigan sportchilar o'yin davomida kengroq taktik imkoniyatlarga ega bo'ladi. Ikki qo'lda to'p tashlash qobiliyatining rivojlanganligi sportchining koordinatsion qobiliyatlari, harakat aniqligi va muvozanatini oshiradi, shuningdek, hujum jarayonida raqibni chalg'itish va samarali pozitsiya egallash imkonini yaratadi. Ayniqsa, o'sish va rivojlanish bosqichida bo'lgan yosh sportchilarda bu ko'nikmalarni shakllantirish keyingi bosqichlarda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatini kompleks rivojlantirishga qaratilgan uslubiy yondashuvlar yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Mavjud mashg'ulot tizimlarida ikki qo'lda bajariladigan texnik mashqlarning hajmi va mazmuni cheklangan bo'lib, ularning samaradorligini ilmiy asosda baholash masalasi dolzarbligicha qolmoqda. Shu boisdan, yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda



savatga to'p tashlash qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish, ularning mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish va samaradorligini tajriba-sinov yo'li bilan asoslash sport pedagogikasi va sport metodikasi sohasida dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi:Yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar samaradorligini aniqlash va ilmiy asoslash.

Tadqiqotning vazifalari

- yosh basketbolchilarning ikki qo'lda savatga to'p tashlash texnikasining dastlabki holatini aniqlash;
- o'ng va chap qo'l uchun maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish;
- tajriba-sinov mashg'ulotlarini tashkil etish;
- mashqlar samaradorligini tahlil qilish;
- olingan natijalar asosida ilmiy xulosalar chiqarish.

Tadqiqotning tashkil etilishi:Chirchiq shahar 3-sonli o'rta umum ta'lim maktabi.Tadqiqot 12–14 yoshdagi 20 nafar basketbolchi ishtirokida olib borildi. Sportchilar nazorat guruhi va tajriba guruhiga ajratildi. Tadqiqot 8 hafta davomida haftasiga 3 marotaba o'tkazildi. Tajriba guruhida mashg'ulotlarga o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlashni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar kiritildi, nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulotlar bilan shug'ullandi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi:Tadqiqot jarayonida 12–14 yoshli basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatini baholash maqsadida boshlang'ich va yakuniy test sinovlari o'tkazildi. Sinovlar jarayonida sportchilarning texnik aniqligi, harakat muvofiqligi hamda ikki qo'lda to'p tashlashdagi ishonchlilik darajasi tahlil qilindi.Boshlang'ich sinov natijalari



shuni ko'rsatdiki, tadqiqotda ishtirok etgan sportchilarning aksariyatida o'ng qo'lda savatga to'p tashlash ko'rsatkichlari nisbatan yuqori bo'lib, chap qo'lda bajarilgan zarbalar aniqligi sezilarli darajada past darajada ekanligi kuzatildi. Bu holat yosh basketbolchilar tayyorgarligida yetakchi qo'lga ustuvor e'tibor qaratilishi natijasida yuzaga kelgan texnik nomutanosiblikni tasdiqlaydi. Tajriba-sinov mashg'ulotlari yakunida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash aniqligi sezilarli darajada yaxshilandi. Ayniqsa, chap qo'lda bajarilgan zarbalarining aniqlik ko'rsatkichlari yuqori sur'atda oshganligi e'tiborga loyiqdir. Bu esa mashg'ulot jarayoniga kiritilgan maxsus mashqlar majmuasining yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Nazorat guruhida ham ma'lum darajada ijobiy o'zgarishlar qayd etildi, biroq bu o'sish asosan umumiy mashg'ulot jarayonining tabiiy ta'siri bilan izohlanadi. Nazorat guruhi sportchilarida chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatidagi o'sish tajriba guruhi bilan solishtirilganda ancha past bo'ldi. Ushbu farq maxsus mashqlarning maqsadga yo'naltirilganligi va tizimli qo'llanilganligi natijasida yuzaga kelganligini ko'rsatadi. Olingan natijalarni tahlil qilish jarayonida aniqlanishicha, ikki qo'lda bajariladigan savatga to'p tashlash mashqlari sportchilarning nafaqat texnik aniqligini, balki ularning umumiy koordinatsion qobiliyatlari, muvozanatni saqlash va harakatlarni sinxron bajarish ko'nikmalarini ham rivojlantirgan. Bu esa yosh basketbolchilarning o'yin jarayonida tezkor vaziyatlarda samarali harakat qilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, tajriba davomida sportchilarning psixologik holatida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Ikki qo'lda to'p tashlash mashqlarining muntazam bajarilishi sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirib, chap qo'lda bajariladigan texnik harakatlardan cho'chimasdan foydalanish imkonini yaratdi. Bu holat musobaqa jarayonida hujum harakatlarining xilma-xilligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari sport pedagogikasi sohasidagi ilmiy manbalar bilan solishtirilganda, mazkur ish natijalari boshqa olimlarning xulosalarini tasdiqlaydi. Xususan, yosh sportchilarda texnik elementlarni ikki tomonlama rivojlantirish ularning sport



mahoratini barqaror va izchil shakllantirishga xizmat qilishi haqidagi qarashlar mazkur tadqiqot natijalari orqali yana bir bor ilmiy jihatdan asoslandi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatini rivojlantirishda maxsus mashqlar majmuasini mashg'ulot jarayoniga tizimli ravishda joriy etish zarurligini ko'rsatdi. Ushbu yondashuv sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini oshirish bilan birga, ularning o'yin samaradorligini ham sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

1-jadval

Yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash aniqligi ko'rsatkichlari (tajriba-sinov natijalari, %)

Guruh	Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich holat	Yakuniy holat	O'sish darajasi	
Nazorat guruhi	O'ng qo'lda savatga to'p tashlash	52 %	58 %	+6 %	
	Chap qo'lda savatga to'p tashlash	41 %	46 %	+5 %	
Tajriba guruhi	O'ng qo'lda savatga to'p tashlash	51 %	69 %	+18 %	
	Chap qo'lda savatga to'p tashlash	42 %	65 %	+23 %	

Jadvalga ilmiy izoh

1-jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida o'ng va ayniqsa chap qo'lda savatga to'p tashlash aniqligi sezilarli darajada oshgan. Nazorat guruhida esa o'sish ko'rsatkichlari nisbatan past bo'lib, bu umumiy mashg'ulot jarayonining tabiiy ta'siri bilan izohlanadi. Tajriba guruhida qayd etilgan yuqori o'sish maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini tasdiqlaydi.

XULOSA

Mazkur ilmiy tadqiqot yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, olib borilgan tajriba-



sinov mashg'ulotlari natijalari ushbu yo'nalishning yuqori amaliy va ilmiy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot jarayonida yosh sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi chuqur tahlil qilinib, ularning yetakchi va yetakchi bo'lmagan qo'l orqali bajariladigan texnik harakatlari o'rtasidagi nomutanosiblik mavjudligi aniqlandi. O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayoniga o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlashni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini tizimli ravishda joriy etish sportchilarning texnik mahoratini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, tajriba guruhida chap qo'lda savatga to'p tashlash aniqligining yuqori sur'atlarda o'sishi yosh basketbolchilarning ikki tomonlama texnik tayyorgarligini shakllantirishda maqsadga yo'naltirilgan mashqlarning muhimligini tasdiqladi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, ikki qo'lda savatga to'p tashlash mashqlarining muntazam bajarilishi sportchilarning faqatgina texnik ko'rsatkichlariga emas, balki ularning koordinatsion qobiliyatlari, harakat muvofiqligi, muvozanatni saqlash hamda tezkor o'yin vaziyatlarida to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa zamonaviy basketbol o'yinida yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan kompleks tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Shuningdek, tadqiqot natijalari yosh basketbolchilarning psixologik tayyorgarligida ham ijobiy o'zgarishlar yuz berganligini ko'rsatdi. Ikki qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatining rivojlanishi sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirib, hujum jarayonida texnik harakatlarni erkin va samarali bajarish imkoniyatini yaratdi. Bu holat musobaqa sharoitida sportchilarning o'yin samaradorligini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari yosh basketbolchilar tayyorgarlik tizimida ikki tomonlama texnik mashqlarni keng joriy etish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Olingan xulosalar sport maktablari, bolalar-o'smirlar sport maktablari hamda umumta'lim muassasalarida basketbol mashg'ulotlarini tashkil etishda amaliy ahamiyatga ega



bo'lib, yosh sportchilarning kelajakdagi yuqori sport natijalariga erishishida mustahkam metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov A.A. **Basketbol nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
2. Nurmatov R.X. **Yosh sportchilarni tayyorlash asoslari.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Platonov V.N. **Sport mashg'ulotlari nazariyasi va umumiy tayyorgarlik.** – Kiev: Олимпийская литература, 2018.
4. Ozolin N.G. **Basketbol texnikasi va taktikasi.** – Moskva: Физкультура и спорт, 2019.
5. Abdurahmonov S.S. **Basketbol mashg'ulotlarini rejalashtirish va boshqarish.** – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.
6. Bompa T., Buzzichelli C. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** – Champaign: Human Kinetics, 2019.
7. Wissel H. **Basketball: Steps to Success.** – Champaign: Human Kinetics, 2018.
8. Schmidt R.A., Lee T.D. **Motor Learning and Performance.** – Champaign: Human Kinetics, 2014.