



## MAVZU: YOSH BASKETBOLCHILARNING O'NG VA CHAP QO'LDAPA SAVATGA TO'P TASHLASH QOBILIYATINI TAKOMILLASHTIRISH

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti 2-bosqich magistranti Sidikova Zamira*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada 13–14 yoshli basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatini rivojlantirish masalalari o'rganilgan. Tadqiqot davomida yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligi tahlil qilinib, savatga to'p tashlash aniqligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Pedagogik tajriba natijalari ishlab chiqilgan metodika yosh basketbolchilarning savatga to'p tashlash aniqligi, harakat koordinatsiyasi hamda texnik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi.

**ANNOTATION:** This article examines the issues of developing the ability of 13–14-year-old basketball players to shoot the ball into the basket with both the right and left hands. During the research, the technical preparedness of young basketball players was analyzed and a set of special exercises aimed at improving shooting accuracy was developed. The results of the pedagogical experiment showed that the developed methodology significantly improved the shooting accuracy, movement coordination, and technical preparedness of young basketball players.

**АННОТАЦИЯ:** В данной статье рассмотрены вопросы развития способности basketболистов 13–14 лет выполнять броски в корзину правой и левой рукой. В ходе исследования был проведён анализ технической подготовленности юных basketболистов и разработан комплекс специальных упражнений, направленных на повышение точности бросков. Результаты педагогического эксперимента показали, что разработанная методика значительно улучшила точность бросков, координацию движений и уровень технической подготовленности юных basketболистов.



**Kalit so‘zlar:** basketbol, yosh basketbolchilar, savatga to‘p tashlash, texnik tayyorgarlik, koordinatsiya, mashg‘ulot metodikasi, o‘ng va chap qo‘l texnikasi.

**Keywords:** basketball, young basketball players, shooting into the basket, technical training, coordination, training methodology, right and left hand technique.

**Ключевые слова:** баскетбол, юные баскетболисты, бросок в корзину, техническая подготовка, координация, методика тренировки, техника правой и левой руки.

Bugungi kunda basketbol sport turi jahon miqyosida eng ommabop sport turlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy basketbolda o‘yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri sportchilarning texnik tayyorgarligidir. Ayniqsa savatga to‘p tashlash aniqligi o‘yin natijasiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonida asosan dominant qo‘l bilan savatga to‘p tashlashga ko‘proq e‘tibor qaratiladi. Natijada sportchilarning ikkinchi qo‘l bilan texnik harakatlarni bajarish imkoniyatlari yetarli darajada rivojlanmaydi. Bu esa o‘yin davomida hujum harakatlarining samaradorligini pasaytirishi mumkin. 13–14 yosh davri texnik ko‘nikmalarni faol shakllantirish bosqichi hisoblanadi. Shu sababli ushbu yoshda har ikki qo‘l bilan savatga to‘p tashlash ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

**TADQIQOTNING DOLZARBLIGI:** Zamonaviy basketbol sportida o‘yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri sportchilarning texnik tayyorgarligi hisoblanadi. Ayniqsa savatga to‘p tashlash aniqligi va barqarorligi jamoaning hujum faoliyatida muhim o‘rin tutadi. Basketbol o‘yinida hujum harakatlarining muvaffaqiyatli yakunlanishi ko‘p jihatdan sportchining savatga to‘p tashlash mahoratiga bog‘liqdir. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, yosh basketbolchilarning aksariyati asosan dominant qo‘l bilan savatga to‘p tashlashga odatlanadi. Natijada ikkinchi qo‘l bilan texnik harakatlarni bajarish yetarli darajada rivojlanmaydi. Bu esa o‘yin davomida murakkab vaziyatlarda samarali harakat qilish imkoniyatlarini cheklaydi. 13–14 yosh davri texnik ko‘nikmalarni faol



shakllantirish bosqichi hisoblanadi. Shu sababli aynan ushbu yoshda o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash ko'nikmalarini parallel rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish hamda savatga to'p tashlash samaradorligini oshirishga qaratilganligi bilan dolzarb hisoblanadi.

#### TADQIQOTNING MAQSADI

13–14 yoshli basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan maxsus metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini tajriba asosida aniqlash.

#### TADQIQOTNING VAZIFALARI

1. Basketbolda savatga to'p tashlash texnikasi bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. 13–14 yoshli basketbolchilarning savatga to'p tashlash ko'rsatkichlarini aniqlash.
3. O'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlashni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.
4. Ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini pedagogik tajriba orqali aniqlash.
5. Tadqiqot natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOTNING TASHKIL ETILISHI: Tadqiqot Toshkent viloyati Chirchiq shahridagi 3-sonli umumta'lim maktabining basketbol to'garagida shug'ullanuvchi 13–14 yoshli basketbolchilar ishtirokida olib borildi.

Tadqiqot uch bosqichda tashkil etildi:

1-bosqich

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar o'rganildi va tahlil qilindi. Tadqiqot mavzusiga oid nazariy ma'lumotlar yig'ildi.



## 2-bosqich

Yosh basketbolchilarning savatga to'p tashlash ko'rsatkichlari dastlabki testlar orqali aniqlandi hamda maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi.

## 3-bosqich

Ishlab chiqilgan metodika mashg'ulot jarayoniga joriy etildi va pedagogik tajriba o'tkazildi. Tajriba yakunida olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi.

## TADQIQOT NATIJALARI

Pedagogik tajriba davomida yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash ko'rsatkichlari o'rganildi. Tajriba boshlanishida sportchilarda dominant qo'l bilan tashlash aniqligi yuqori, ikkinchi qo'l bilan tashlash ko'rsatkichlari esa past ekanligi kuzatildi.

Mashg'ulot jarayoniga maxsus mashqlar majmuasi kiritilgandan so'ng sportchilarning texnik ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

## Jadval 1

## 13–14 yoshli basketbolchilarning savatga to'p tashlash ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin
O'ng qo'lda aniq tashlash (10 urinishdan)	6,1 ±0,4	8,4 ±0,3
Chap qo'lda aniq tashlash (10 urinishdan)	3,2 ±0,3	6,9 ±0,4
Harakat davomida aniq tashlash	4,5 ±0,5	7,3 ±0,4
Koordinatsion harakatlar sifati	O'rtacha	Yaxshi



Jadvalga izoh:Jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba yakunida sportchilarning savatga to‘p tashlash aniqligi sezilarli darajada oshgan. Ayniqsa chap qo‘l bilan bajarilgan tashlashlarda yuqori o‘shish kuzatildi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

#### UMUMIY TAHLIL VA MUHOKAMA

Tadqiqot davomida qo‘llanilgan maxsus mashqlar majmuasi yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini yaxshilashga ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi. Mashg‘ulotlar davomida o‘ng va chap qo‘l bilan parallel ishlash sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirdi hamda savatga to‘p tashlash aniqligini oshirdi.

Olingan natijalar ilmiy-uslubiy adabiyotlarda keltirilgan nazariy qarashlarni tasdiqladi. Maxsus mashqlarni tizimli ravishda qo‘llash sportchilarning texnik harakatlarini avtomatlashtirishga yordam berdi. Shuningdek, o‘yin vaziyatlariga yaqin mashqlarni qo‘llash sportchilarning amaliy tayyorgarligini kuchaytirdi.

Tadqiqot natijalari yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonida har ikki qo‘l bilan texnik harakatlarni rivojlantirish muhim ekanligini ko‘rsatdi.

#### XULOSA

O‘tkazilgan ilmiy tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 13–14 yoshli basketbolchilarning o‘ng va chap qo‘lda savatga to‘p tashlash qobiliyatini rivojlantirish zamonaviy basketbol tayyorgarligi tizimining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Basketbol sport turining o‘ziga xos xususiyatlari sportchilardan yuqori darajadagi texnik tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, tezkor fikrlash hamda turli o‘yin vaziyatlarida samarali harakat qilishni talab etadi. Shu jihatdan savatga to‘p tashlash texnikasini har ikki qo‘lda mukammal shakllantirish yosh basketbolchilarning sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili basketbolda savatga to‘p tashlash texnikasi o‘yin samaradorligini belgilovchi asosiy texnik elementlardan biri ekanligini



ko'rsatdi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, amaliyotda ko'plab yosh basketbolchilar asosan dominant qo'l bilan savatga to'p tashlashga ko'proq e'tibor qaratadi, natijada ikkinchi qo'l bilan texnik harakatlarni bajarish ko'nikmalari yetarli darajada shakllanmay qoladi. Bu esa o'yin davomida murakkab vaziyatlarda hujum harakatlarini samarali amalga oshirish imkoniyatlarini cheklaydi.

Tadqiqot jarayonida 13–14 yoshli basketbolchilarning savatga to'p tashlash ko'rsatkichlari dastlabki testlar orqali tahlil qilindi. Olingan natijalar sportchilarning o'ng qo'l bilan tashlash aniqligi nisbatan yuqori, chap qo'l bilan tashlash samaradorligi esa ancha past ekanligini ko'rsatdi. Bu esa yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonida har ikki qo'l bilan savatga to'p tashlash texnikasini parallel rivojlantirish zarurligini tasdiqladi.

Tadqiqot davomida o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi hamda metodika ishlab chiqildi. Ushbu metodika tarkibiga koordinatsion mashqlar, harakat davomida tashlash mashqlari, o'yin vaziyatlariga yaqin texnik topshiriqlar hamda har ikki qo'l bilan bajariladigan maxsus texnik mashqlar kiritildi. Mashg'ulot jarayonida ushbu mashqlarni tizimli va bosqichma-bosqich qo'llash sportchilarning texnik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qildi.

Pedagogik tajriba natijalari ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqladi. Tajriba yakunida yosh basketbolchilarning savatga to'p tashlash aniqligi oshgani, harakat koordinatsiyasi yaxshilangani hamda o'ng va chap qo'l bilan texnik harakatlarni bajarish ko'nikmalari sezilarli darajada rivojlangani aniqlandi. Ayniqsa chap qo'l bilan savatga to'p tashlash ko'rsatkichlarida yuqori o'sish kuzatildi. Bu esa mashg'ulotlarda har ikki qo'l bilan ishlashga qaratilgan maxsus yondashuvning amaliy samaradorligini ko'rsatdi.

Shuningdek, tadqiqot davomida mashg'ulotlarda o'yin sharoitlariga yaqin mashqlardan foydalanish sportchilarning texnik harakatlarni real o'yin vaziyatlarida samarali qo'llash imkoniyatlarini oshirishi aniqlandi. Takroriy mashqlar va



koordinatsion topshiriqlarning muntazam qo‘llanishi sportchilarda savatga to‘p tashlash texnikasining avtomatlashtirilishiga hamda harakatlarning barqarorlashishiga yordam berdi.

Olingan natijalar asosida shuni ta’kidlash mumkinki, 13–14 yoshli basketbolchilarni tayyorlash jarayonida o‘ng va chap qo‘lda savatga to‘p tashlash qobiliyatini parallel rivojlantirish sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Taklif etilgan metodika yosh basketbolchilarning savatga to‘p tashlash aniqligini oshirish, hujum harakatlarini boyitish hamda o‘yin samaradorligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari basketbol trenerlari, sport maktablari murabbiylari hamda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, yosh basketbolchilarni tayyorlash mashg‘ulotlarini takomillashtirishda metodik qo‘llanma sifatida foydalanish mumkin.

#### AMALIY TAVSIYALAR

1. 13–14 yoshli basketbolchilar bilan mashg‘ulot olib borishda o‘ng va chap qo‘lda savatga to‘p tashlash texnikasini parallel ravishda rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish tavsiya etiladi.
2. Mashg‘ulot jarayonida sportchilarning dominant bo‘lmagan qo‘li bilan bajariladigan texnik mashqlar hajmini bosqichma-bosqich oshirib borish maqsadga muvofiq hisoblanadi.
3. Savatga to‘p tashlash aniqligini oshirish uchun mashg‘ulotlarga koordinatsion mashqlar, harakat davomida tashlash mashqlari hamda o‘yin vaziyatlariga yaqin topshiriqlarni muntazam kiritish tavsiya qilinadi.
4. Yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda oddiydan murakkabga tamoyili asosida mashqlarni tashkil etish samarali natija beradi.



5. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning qo'l, bilak va yelka mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish savatga to'p tashlash aniqligini oshirishga yordam beradi.

6. Har ikki qo'l bilan savatga to'p tashlash texnikasini shakllantirishda mashqlarni ko'p marotaba takrorlash va texnik harakatlarni avtomatlashtirishga e'tibor qaratish zarur.

7. Murabbiylar mashg'ulot jarayonida sportchilarning individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi hamda texnik imkoniyatlarini hisobga olgan holda differensial yondashuvdan foydalanishlari tavsiya etiladi.

8. Savatga to'p tashlash mashqlarini bajarishda sportchilarning tanani to'g'ri tutishi, qo'l harakati amplitudasi va to'pning uchish trayektoriyasiga alohida e'tibor berilishi lozim.

9. Mashg'ulotlar jarayonida texnik harakatlarni real o'yin sharoitlariga yaqin vaziyatlarda bajarish sportchilarning amaliy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.

10. Yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini nazorat qilish maqsadida savatga to'p tashlash aniqligi bo'yicha muntazam pedagogik testlar o'tkazib borish tavsiya etiladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.

2. Pulatov A.A. Basketbol sport turida texnik tayyorgarlik asoslari. – Toshkent, 2020.

3. Ganieva F.A. Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent: Fan, 2018.

4. Nurmatova Sh.X. Basketbolda texnik harakatlarni rivojlantirish usullari. – Toshkent, 2021.



5. Mambetjumayev T. Yosh basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi. – Nukus, 2020.
6. Matveev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
7. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
8. Gomelskiy A.Y. Баскетбол. Секреты мастерства. – Москва: ФиС, 1997.
9. Nesterov V.V. Техника игры в баскетбол. – Москва, 2005.
10. Verkhoshanskiy Y.V. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва, 1988.