



YOSH BASKETBOLCHILARNING O'NG VA CHAP QO'LDA SAVATGA TO'P TASHLASH QOBILIYATINI TAKOMILLASHTIRISH.

*Siddikova Zamira Omonboy qizi Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi
va texnologiyalar universiteti 2-bosqich magistranti*

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot yosh basketbolchilarda o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar samaradorligini aniqlashga bag'ishlangan. Tadqiqotda 12–14 yoshli basketbolchilar ishtirok etdi va ular bilan maxsus ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi asosida mashg'ulotlar olib borildi. Tadqiqot metodologiyasi pedagogik tajriba, kuzatuv va statistik tahlil usullariga asoslandi. Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, har ikki qo'lda savatga to'p tashlashga yo'naltirilgan tizimli mashqlar sportchilarning texnik tayyorgarligi va o'yin samaradorligini sezilarli darajada oshirdi. Olingan natijalar yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonida simmetrik texnik ko'nikmalarni rivojlantirish muhimligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: basketbol, yosh sportchilar, savatga to'p tashlash, o'ng va chap qo'l, texnik tayyorgarlik.

Abstract: This study is devoted to determining the effectiveness of training aimed at developing the ability to throw the ball into the basket with both hands in young basketball players. The study involved 12-14-year-old basketball players, who were trained using a specially developed set of exercises. The research methodology was based on pedagogical experience, observation, and statistical analysis. The results of the experiment showed that systematic training aimed at throwing the ball into the basket with both hands significantly increased the technical training and game efficiency of athletes. The results obtained confirm the importance of developing symmetrical technical skills in the process of training young basketball players.

Keywords: basketball, young athletes, throwing the ball into the basket, right and left hands, technical training.



Zamonaviy basketbolda texnik harakatlarni yuqori aniqlik va tezlikda bajarish sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'yin sur'atining oshib borishi, taktik sxemalarning murakkablashuvi hamda raqobat darajasining kuchayishi sportchilardan har bir texnik elementni mukammal egallashni talab etmoqda. Ayniqsa, yosh basketbolchilarda savatga to'p tashlash texnikasini to'g'ri va barqaror shakllantirish ularning keyingi sport faoliyati va professional rivojlanishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab yosh basketbolchilar mashg'ulot jarayonida asosan yetakchi (dominant) qo'l bilan texnik harakatlarni bajarishga odatlanib qolmoqda, natijada noyetakchi qo'l imkoniyatlari yetarli darajada rivojlanmaydi. Bu holat o'yin jarayonida raqib himoyasini yorib o'tish, tezkor hujumlarni yakunlash hamda noqulay vaziyatlarda samarali qaror qabul qilish imkoniyatlarini sezilarli darajada cheklaydi.

Mazkur muammo bugungi kunda yosh sportchilar tayyorlash tizimida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda, chunki zamonaviy basketbol o'yinchidan har ikki qo'lda texnik harakatlarni erkin va ishonchli bajarishni talab qiladi. Xususan, o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatining bir tomonlama rivojlanishi sportchining texnik arsenalini toraytiradi va uning o'yin samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois yosh basketbolchilarning har ikki qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatini muvozanatli rivojlantirish masalasi ilmiy va amaliy jihatdan **dolzarb vazifa hisoblanadi**.

Shu nuqtai nazardan, tadqiqotning maqsadi maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulotlar yordamida yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatini takomillashtirish samaradorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqot natijalari yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonida texnik tayyorgarlikni takomillashtirishga xizmat qilishi va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berishi bilan ahamiyatlidir.

Metodologiya:

Tadqiqot 12–14 yoshli 20 nafar basketbolchi ishtirokida o'tkazildi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli asosida tajriba va nazorat guruhlariga bo'lindi.



Tajriba guruhi bilan 8 hafta davomida maxsus ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi asosida mashg'ulotlar olib borildi, nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulot dasturi bilan shug'ullandi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullar qo'llanildi:

- pedagogik kuzatuv;
- nazorat sinovlari (o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash aniqligi);
- pedagogik tajriba;
- matematik-statistik tahlil.

Mashqlar majmuasi har ikki qo'lda turli masofalardan, harakatda va sakrab savatga to'p tashlash elementlarini o'z ichiga oldi.

Natijalar: Tadqiqot jarayonida yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash aniqligi tajriba boshida va oxirida nazorat sinovlari orqali baholandi. Har bir ishtirokchi 10 martadan to'p tashlashni amalga oshirdi.

1-jadval

O'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash aniqligi (tajriba guruhi, n = 10)

Ko'rsatkich	Dastlabki natija (marta)	Yakuniy natija (marta)	O'sish (marta)	O'sish (%)
O'ng qo'l	$6,2 \pm 0,4$	$8,1 \pm 0,3$	+1,9	30,6 %
Chap qo'l	$3,8 \pm 0,5$	$6,9 \pm 0,4$	+3,1	81,6 %

2-jadval

Nazorat guruhi natijalari (n = 10)

Ko'rsatkich	Dastlabki natija (marta)	Yakuniy natija (marta)	O'sish (marta)	O'sish (%)
O'ng qo'l	$6,3 \pm 0,5$	$6,9 \pm 0,4$	+0,6	9,5 %



Chap qo'l	$3,9 \pm 0,6$	$4,6 \pm 0,5$	+0,7	17,9 %
-----------	---------------	---------------	------	--------

Natijalar tahlili: Jadvallardan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida o'ng qo'lda savatga to'p tashlash aniqligi 30,6 %, chap qo'lda esa 81,6 % ga oshgan. Ayniqsa, chap qo'ldagi o'sish ko'rsatkichi yuqori bo'lib, bu maxsus yo'naltirilgan mashqlarning samaradorligini ko'rsatadi.

Nazorat guruhida esa o'sish ko'rsatkichlari past bo'lib, o'ng qo'lda 9,5 %, chap qo'lda esa 17,9 % ni tashkil etdi. Statistik tahlil natijalari tajriba guruhi ko'rsatkichlarining ishonchli darajada yaxshilanganini tasdiqladi ($p < 0,05$)

Muhokama: Tadqiqot natijalari yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash aniqligini rivojlantirishda maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulotlar majmuasi yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Xususan, tajriba guruhida qayd etilgan ijobiy o'zgarishlar ushbu metodikaning texnik tayyorgarlikka sezilarli ta'sir ko'rsatganidan dalolat beradi. Jumladan, tajriba guruhida o'ng qo'lda savatga to'p tashlash aniqligining 30,6 % ga oshgani sportchilarning yetakchi qo'l texnikasini yanada takomillashtirganini ko'rsatsa, chap qo'lda 81,6 % lik o'sish noyetakchi qo'lni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning alohida ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi. Bu holat yosh sportchilarda motor simmetriyaning shakllanishi va harakatlar koordinatsiyasining yaxshilanishi bilan izohlanadi. Chap qo'ldagi natijalarning keskin yaxshilanishi markaziy asab tizimining moslashuvchanligi bilan bog'liq bo'lib, takroriy mashqlar natijasida yangi harakat stereotiplarining shakllanishiga xizmat qilgan. Natijada sportchilar o'yin jarayonida turli vaziyatlarga tez moslashish, raqib himoyasini aldash va texnik harakatlarni samaraliroq bajarish imkoniyatiga ega bo'lgan.

Nazorat guruhi natijalarida qayd etilgan past o'sish ko'rsatkichlari (o'ng qo'lda 9,5 %, chap qo'lda 17,9 %) an'anaviy mashg'ulotlar tizimida noyetakchi qo'lni rivojlantirishga yetarli e'tibor qaratilmasligini ko'rsatadi. Bu esa yosh basketbolchilar tayyorlash jarayonida metodik yondashuvlarni takomillashtirish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.



Statistik tahlil natijalarining ishonchliligi ($p < 0,05$) tajriba guruhida kuzatilgan o'zgarishlar tasodifiy emasligini, balki qo'llanilgan mashg'ulotlar majmuasining maqsadga muvofiqligi bilan bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Ushbu holat ilmiy adabiyotlarda ta'kidlangan, yosh sportchilarda har ikki qo'lda texnik harakatlarni rivojlantirish o'yin samaradorligini oshirishi haqidagi xulosalar bilan hamohangdir. Shu bilan birga, tadqiqot ishtirokchilari sonining cheklanganligi va tajriba davomiyligining nisbatan qisqaligi ma'lum darajada cheklov sifatida qaralishi mumkin. Kelgusida olib boriladigan ilmiy izlanishlarda tajriba muddatini uzaytirish, yosh guruhlarini kengaytirish hamda biomekanik va psixofiziologik ko'rsatkichlarni chuqur tahlil qilish orqali ushbu yo'nalishdagi natijalarni yanada boyitish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa: Mazkur tadqiqot yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar samaradorligini aniqlashga yo'naltirildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonida har ikki qo'lga teng e'tibor qaratilgan holda tashkil etilgan mashqlar sportchilarning texnik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tajriba guruhi natijalariga ko'ra, o'ng qo'lda savatga to'p tashlash aniqligi 30,6 % ga, chap qo'lda esa 81,6 % ga oshgani aniqlandi. Bu esa noyetakchi qo'lni rivojlantirishga qaratilgan tizimli mashqlar yosh basketbolchilarning texnik imkoniyatlarini kengaytirishini va ularning o'yin jarayonida yanada samarali harakat qilishiga xizmat qilishini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida kuzatilgan past o'sish ko'rsatkichlari esa an'anaviy mashg'ulotlar tizimi mazkur muammoni to'liq hal eta olmasligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan mashqlar majmuasi yosh basketbolchilarda harakatlar koordinatsiyasi, aniqlik va tezkorlikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Natijada sportchilar turli o'yin vaziyatlarida savatga to'p tashlashni har ikki qo'lda ishonchli bajarish imkoniyatiga ega bo'ldi, bu esa ularning umumiy o'yin samaradorligini oshirdi. Olingan ilmiy xulosalar yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonida texnik mashg'ulotlarni rejalashtirishda amaliy ahamiyatga ega bo'lib, bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda sport



to'garaklari mashg'ulot dasturlariga joriy etilishi mumkin. Kelgusidagi tadqiqotlarda mashg'ulotlar davomiyligini oshirish, yosh toifalarini kengaytirish hamda texnik harakatlarning biomekanik jihatlarini chuqur o'rganish orqali ushbu yo'nalishdagi ilmiy izlanishlarni davom ettirish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bomp T., Buzzichelli C. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** — Champaign: Human Kinetics, 2019. — 412 p.
2. Wissel H. **Basketball: Steps to Success.** — 4th ed. — Champaign: Human Kinetics, 2018. — 296 p.
3. Oliver J. **Basketball Fundamentals.** — Champaign: Human Kinetics, 2020. — 240 p.
4. Platonov V.N. **Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.** — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. — 808 s.
5. Nazarov A.A. **Basketbolda yosh sportchilarni texnik tayyorlash asoslari.** — Toshkent: O'zbekiston, 2017. — 156 b.
6. Kerimov F.A., Abdullayev A.X. **Yosh sportchilar tayyorgarligining nazariy va amaliy asoslari.** — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. — 214 b.
7. Ozolin N.G. **Nastavlenie po sportivnoy trenirovke.** — Moskva: Fizkultura i sport, 2016. — 256 s.
8. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. **Bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun basketbol bo'yicha o'quv-mashg'ulot dasturi.** — Toshkent, 2020.
9. Sampaio J., Janeira M. **Statistical analyses of basketball performance indicators.** *Journal of Sports Sciences*, 2018, Vol. 36(4), pp. 425–432.
10. Schmidt R.A., Lee T.D. **Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis.** — 6th ed. — Champaign: Human Kinetics, 2019. — 560 p.