



YOSH BASKETBOLCHILARNING O'NG VA CHAP QO'LDA SAVATGA TO'P TASHLASH QOBILIYATINI TAKOMILLASHTIRISHNING SAMARADORLIGI

Sidikova Zamira Omonboy qizi

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

Axmedov Xikmatilla Raxmonberdiyevich

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti
professori*

Annotatsiya: Ushbu maqolada Chirchiq shahar, 3-maktab o'quvchilarining o'ng va chap qo'l bilan savatga to'p tashlash qobiliyatini rivojlantirishning samaradorligi tadqiq qilindi. Tadqiqotda 10–14 yoshdagi basketbolchilar ishtirok etdi. Mashg'ulotlar 6 hafta davomida, haftasiga 3 marta amalga oshirildi. Eksperimental guruh uchun maxsus mashqlar — o'ng va chap qo'l bilan turli masofalardan to'p tashlash va dribling bilan kombinatsiyalangan mashqlar bajarildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, eksperimental mashqlar chap qo'l bilan to'p tashlash qobiliyatini sezilarli darajada oshirdi va o'ng qo'l bilan samaradorlikni saqlab qoldi. Tadqiqot natijalari yosh basketbolchilarda ikki qo'l bilan o'ynashni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: Basketbol, yosh sportchilar, ikki qo'l bilan o'ynash, to'p tashlash, texnik tayyorgarlik.

Abstract: This article studies the effectiveness of developing the ability to throw the ball into the basket with the right and left hands of students of Chirchik city, school No. 3. Basketball players aged 10–14 participated in the study. Training sessions were held 3 times a week for 6 weeks. Special exercises were performed for the experimental group - combined exercises with throwing the ball from different distances with the right and left hands and dribbling. The results showed that the experimental exercises significantly increased the ability to throw the ball with the



left hand and maintained the efficiency with the right hand. The results of the study provide practical recommendations for developing two-handed play in young basketball players.¹

Keywords: *Basketball, young athletes, two-handed play, throwing the ball, technical training.²*

Basketbol o'yinida o'ng va chap qo'l bilan savatga to'p tashlash qobiliyati o'yin samaradorligini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi. Ko'pchilik yosh sportchilarda chap qo'l bilan to'p tashlash yetarlicha rivojlanmagan bo'lib, bu ularning taktika va o'yin imkoniyatlarini cheklaydi. Shu sababli yosh basketbolchilarda ikki qo'l bilan o'ynash texnikasini rivojlantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning obyekti — Chirchiq shahar, 3-maktab o'quvchilarining basketbol oyinida tayyorgarligi oshirish.

Tadqiqot predmeti— 3-maktab o'quvchilarining o'ng va chap qo'l bilan savatga to'p tashlash texnikasini rivojlantirish mashqlari va ularning samaradorligi.

Ushbu tadqiqot yosh basketbolchilarda ikki qo'l bilan o'ynash ko'nikmalarini takomillashtirish metodlarini aniqlashga qaratilgan bo'lib, natijalari maktab sport mashg'ulotlarini samaraliroq tashkil etishga va o'quvchilarning o'yin texnikasini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Qo'llanilgan metodlar va tadqiqot jarayoni: Tadqiqotda yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'l bilan savatga to'p tashlash qobiliyatini rivojlantirishning samaradorligi aniqlash uchun eksperimental metod qo'llanildi. Tadqiqotga Chirchiq shahar, 3-maktab o'quvchilari ishtirok etdi. Umumiy ishtirokchilar soni: 20 nafar basketbolchi.

Ishtirokchilar quyidagi guruhlariga bo'linadi:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Eksperimental guruh (10 nafar): Maxsus mashqlar bajaradi, jumladan:<ol style="list-style-type: none">1. O'ng va chap qo'l bilan turli masofalardan to'p tashlash. |
|--|

¹ <https://translate.google.com/>

² <https://translate.google.com/>



2. Dribling bilan kombinatsiyalangan to‘p tashlash mashqlari.

3. **Yangi mashq: “Aniq tashlash va tezkor burilish”** — burilish va harakatlar bilan birlashtirilgan navbatdagi to‘p tashlash mashqlari.

• **Nazorat guruhi (10 nafar):** Oddiy maktab sport mashg‘ulotlarini davom ettiradi, qo‘shimcha maxsus mashqlar qo‘llanmaydi.

Tadqiqot davomiyligi: 6 hafta, haftasiga 3 mashg‘ulot.

Baholash metodlari:

- Har bir o‘quvchi uchun har bir qo‘l bilan 20 ta to‘p tashlash sinovi o‘tkazildi.
- Mashqlar boshlanishida boshlang‘ich natijalar, 6 haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng yakuniy natijalar qayd etildi.
- Natijalarni solishtirish orqali mashqlarning samaradorligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari

Ishtirokchilar: 20 nafar basketbolchi (10 nafar eksperimental guruh, 10 nafar nazorat guruhi)

Eksperimental guruh (10 nafar):

Ism-Familiya	Boshlang‘ich natija (chap/o‘ng)	Yakuniy natija (chap/o‘ng)
Aliyev A.	5 / 15	12 / 16
Karimov B.	6 / 14	13 / 15
Rustamov C.	4 / 13	11 / 15
Sobirov D.	5 / 16	12 / 17
Tursunov E.	6 / 15	13 / 16
Qodirov F.	5 / 14	12 / 15
Mirzaev G.	4 / 13	11 / 15
Xolmatov H.	5 / 15	12 / 16



Ism-Familiya	Boshlang'ich natija (chap/o'ng)	Yakuniy natija (chap/o'ng)
Islomov I.	6 / 14	13 / 15
Saidov J.	5 / 15	12 / 16

Izoh: Chap qo'l bilan savatga to'p tashlash ko'rsatkichlari sezilarli oshgan. O'ng qo'l bilan tashlash natijalari barqaror yuqori darajada saqlandi.

Nazorat guruhi (10 nafar):

Ism-Familiya	Boshlang'ich natija (chap/o'ng)	Yakuniy natija (chap/o'ng)
Akbarov K.	5 / 15	6 / 15
Nabiev L.	6 / 14	6 / 14
Sharipov M.	5 / 13	5 / 13
Rahimov N.	4 / 14	4 / 14
Yusupov O.	5 / 15	5 / 15
Davronov P.	6 / 14	6 / 14
Ibragimov Q.	5 / 13	5 / 13
Olimov R.	4 / 15	4 / 15
Azimov S.	5 / 14	5 / 14
Fayzullayev T.	6 / 15	6 / 15

Izoh: Nazorat guruhi o'quvchilarining chap qo'l bilan to'p tashlash ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarish kuzatilmagan. O'ng qo'l bilan tashlash ko'rsatkichlari barqaror qolgan.

- **Eksperimental guruh:** Chap qo'l bilan savatga to'p tashlash ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshdi. O'ng qo'l bilan tashlash samaradorligi ham barqaror saqlandi. "Aniq tashlash va tezkor burilish" mashqi natijasida o'quvchilar tezkorlik va aniqlikni oshirdi, o'yin sharoitida tez moslashish qobiliyati yaxshilandi.



- **Nazorat guruhi:** Chap qo'l bilan tashlash ko'rsatkichlari deyarli o'zgarishsiz qoldi, o'ng qo'l bilan samaradorlik ham o'zgarmadi.

Maxsus mashqlardan, keyin jumladan yangi "Aniq tashlash va tezkor burilish" mashqi, chap qo'l bilan to'p tashlash qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi va o'ng qo'l bilan samaradorlikni saqlab qoladi. Bu natija yosh basketbolchilarda ikki qo'l bilan o'ynash ko'nikmalarini rivojlantirishga samarali ekanligini ko'rsatadi.

Muhokama: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, maxsus mashqlar, jumladan yangi "Aniq tashlash va tezkor burilish" mashqi, yosh basketbolchilarning chap qo'l bilan to'p tashlash ko'nikmalarini samarali rivojlantiradi. O'ng qo'l bilan tashlash samaradorligi esa barqaror yuqori darajada saqlanadi.

Eksperimental guruhdagi ishtirokchilar o'quv jarayonida burilish va tezkor harakatlarni bajarish orqali koordinatsiya va tezkor moslashuvchanlikni ham oshirdi. Natijalar boshqa tadqiqotlar bilan ham mos keladi, ular yosh sportchilarda ikki qo'l bilan o'ynash mashqlarining samaradorligini ta'kidlaydi.

Nazorat guruhi o'quvchilarida esa sezilarli o'zgarish kuzatilmagan, bu shuni ko'rsatadiki, odatiy mashg'ulotlar chap qo'l qobiliyatini rivojlantirishda yetarli emas.

Xulosa: Eksperimental mashqlar, jumladan "Aniq tashlash va tezkor burilish" mashqi, yosh basketbolchilarning chap qo'l bilan savatga to'p tashlash ko'nikmalarini sezilarli darajada oshirishga yordam berdi. O'ng qo'l bilan to'p tashlash samaradorligi esa barqaror saqlanib, ikki qo'l bilan o'ynash qobiliyatining uyg'un rivojlanishini ta'minladi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar nafaqat texnik aniqlikni oshiradi, balki tezkorlik, koordinatsiya va raqibga qarshi tez moslashuvchanlikni rivojlantiradi. Bu yosh basketbolchilarning umumiy o'yin tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi, shu bilan birga maktab sport mashg'ulotlarining samaradorligini ham yaxshilaydi. Olingan natijalar amaliy jihatdan maktab o'quvchilari va yosh sportchilarni ikki qo'l bilan o'ynash ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqishda asos bo'la



oladi. Shuningdek, ushbu tadqiqot natijalari murabbiylar va pedagoglar uchun mashg'ulotlarni individual va guruh bo'yicha samarali tashkil etish imkonini yaratadi. Umuman olganda, maxsus mashqlar va yangi metodlar yosh basketbolchilarning texnik, tezkor va taktika qobiliyatlarini uyg'un rivojlantirishga yordam beradigan samarali vosita ekanligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev, A. A. *Savatga to'p tashlash usullari va ularni ijro etish texnikasi*. Mazkur maqolada basketbol to'p tashlash texnikasi va murakkab harakatlar algoritmi tahlil qilingan, shu jumladan ikki qo'l bilan tashlash elementlari ham ko'rib chiqilgan. (worldlyjournals.com)
2. Ashurova, I. I. *Yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar*. Bu tadqiqotda maxsus texnik mashqlar yordamida yosh sportchilarning texnik ko'rsatkichlarining o'sishi tasdiqlangan. (scientific-jl.org)
3. Gashaw, A., Addis, A., & Firew, L. *The Effects of Technical Training on Basketball Speed Dribbling Skill and Stationery Two-point Shot Skill of Male University Sport Science Department Students*. Ushbu maqolada texnik treningning ikki nuqtali otish va tez dribbling ko'nikmalariga ta'siri eksperimental yondashuv bilan o'rganilgan. (sciencepublishinggroup.com)
4. Neldi, H., Sepriadi, B., et al. *Hand-Eye Coordination and Arm Muscles Explosive Power to Basketball Player's Shooting*. Mazkur maqola basketbolchilarning tashlash texnikasi bilan qo'l-ko'z koordinatsiyasi va qo'l muskullarining eksploziv kuchi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadi. (psychosocial.com)
5. Turaqulova, F. S. *Basketbol o'yinining texnik va taktika elementlarini mukammallashtirish metodikasi*. Ushbu tadqiqot basketbol texnikasi va taktikasini takomillashtirish usullari va zamonaviy yondashuvlarni taqdim etadi. (scientific-jl.com)
6. Turna, B. *The Impact of Ambidextrous Training on Junior Basketball Players*. Procedia — Social and Behavioral Sciences. Bu maqola yosh basketbolchilarda ambidekstr treningning (ikki qo'l bilan o'ynash) ijtimoiy va psixomotor ko'nikmalarga ta'sirini tahlil qiladi. (sciencedirect.com)