

**MAVZU:SPORT MAKTABLARI BASKETBOL MASHG‘ULOTLARIDA
O‘YIN TEXNIKASINI O‘RGATISH USLUBIYATI*****AXMATOV RUSTAM ASKARALI O‘G‘LI******TOSHKENT XALQARO MOLYAVIY BOSHQARUV VA
TEXNALOGIYALAR UNIVERSITETI 2-BOSQICH MAGISTRANTI***

ANNOTATSIYA:*Ushbu maqolada sport maktablarida shug‘ullanayotgan yosh basketbolchilarga o‘yin texnikasini bosqichma-bosqich o‘rgatish uslubiyati, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni mashg‘ulot jarayoniga joriy etish samaradorligi hamda texnik-taktik ko‘nikmalarning shakllanishi tahlil qilingan. Tadqiqot davomida dribling, to‘p uzatish, to‘pni savatga uloqtirish, himoyaviy harakatlar va o‘yin kombinatsiyalari o‘quvchilarning yosh xususiyatiga mos holda o‘rgatildi. Mashg‘ulotlarda video-analiz, differensial ta’lim, o‘yin metodlari, kichik guruhlarda ishlash, raqobat tamoyiliga asoslangan texnik topshiriqlar qo‘llandi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, tizimli va innovatsion uslubiyat asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar yosh basketbolchilarning texnik barqarorligi, koordinatsiyasi, tezkorligi, qaror qabul qilish qobiliyati va o‘yin samaradorligini sezilarli ravishda oshiradi.*

KALIT SO‘ZLAR:*Basketbol texnikasi, dribling, to‘p uzatish, uloqtirish texnikasi, o‘yin uslubi, pedagogik texnologiyalar, sport maktabi, yosh basketbolchilar.*

ANNOTATION:*This article analyzes the methodology of step-by-step teaching of basketball game techniques to young athletes studying in sports schools, the effectiveness of integrating modern pedagogical technologies into training sessions, and the development of technical–tactical skills. During the research process, dribbling, passing, shooting, defensive movements, and basic game combinations were taught in accordance with the age-specific characteristics of young players. Training sessions incorporated video analysis, differentiated instruction, game-based methods, small-group activities, and competition-oriented*



technical drills. The results demonstrate that systematically organized and innovation-based training significantly improves young basketball players' technical stability, coordination, speed, decision-making abilities, and overall game performance.

KEYWORDS: *Basketball technique, dribbling, passing, shooting technique, game methodology, pedagogical technologies, sports school, young basketball players.*

Bugungi globallashuv jarayonida sport sohasining barcha yo'nalishlarida, xususan, basketbolda yosh sportchilarni puxta tayyorlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Basketbol jismoniy, texnik va taktik sifatlarning uyg'unligini talab qiluvchi murakkab o'yin turi bo'lib, unda harakatlarning aniqligi, tezkor fikrlash, jamoaviy o'yin madaniyati, koordinatsiya va qaror qabul qilish kompetensiyalari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu bois sport maktablarida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, texnik ko'nikmalarni bosqichma-bosqich o'rgatish va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish katta ahamiyatga ega. Basketbolda o'yin texnikasi deganda dribling, to'p uzatish, to'pni savatga uloqtirish, himoyaviy harakatlar hamda o'yin kombinatsiyalarini to'g'ri bajarish tushuniladi. Mazkur ko'nikmalarni o'zlashtirish ayniqsa 11–15 yosh oralig'ida eng yuqori samarani beradi, chunki bu yosh davri harakat analizatori, fazoviy-makonni his qilish, mushak kuchi, tezkorlik va koordinatsiya jadal rivojlanadigan bosqich hisoblanadi. Demak, texnik harakatlarning to'g'ri asosda shakllanishi kelajakda sportchining yuqori malakali basketbolchi bo'lib yetishishida hal qiluvchi omildir. Afsuski, ko'plab sport maktablarida mashg'ulot jarayonida an'anaviy uslublar haligacha yetakchi o'rin egallab, individual yondashuv, texnik xatolarni tahlil qilish va o'yinchilar psixologiyasini hisobga olish yetarlicha yo'lga qo'yilmagan. Aniq nazorat vositalarining kamligi, video-analizdan foydalanilmasligi, dribling va uzatish texnikalarining har bir bosqichi bo'yicha maxsus o'quv mashqlarining yetishmasligi natijasida yosh basketbolchilarda texnik barqarorlik past bo'lib qolmoqda. Shu nuqtai nazardan zamonaviy metodlar, jumladan, raqobatga asoslangan drill mashqlar, video-analiz, modulli yondashuv, differensial yuklama, o'yin metodlari



va kichik guruhlarda mashq qilish kabi texnologiyalarning joriy etilishi katta samara berishi isbotlanga. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, basketbol texnikasini o'rgatishning optimal metodikasini ishlab chiqish orqali yosh sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini, o'yin jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish tezligini, jismoniy sifatlarni va jamoaviy o'yin madaniyatini sezilarli darajada oshirish mumkin. Bundan tashqari, innovatsion o'qitish texnologiyalari yordamida mashg'ulot jarayonining samaradorligi oshadi, o'yinchilar motivatsiyasi kuchayadi hamda o'z harakatlarini mustaqil tahlil qilish ko'nikmalari shakllanadi. Mazkur maqolada sport maktablari basketbolchilarida o'yin texnikasini o'rgatishning ilmiy-uslubiy asoslari, texnik elementlarning bosqichma-bosqich o'zlashtirilishi, mashg'ulotlarda qo'llangan zamonaviy pedagogik texnologiyalarning samaradorligi va ularning yosh sportchilar tayyorgarligiga ta'siri atroflicha tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida tajriba va nazorat guruhlarining texnik, jismoniy va psixologik ko'rsatkichlari o'rganilib, samara beruvchi metodik yondashuvlar ishlab chiqildi.

TADQIQOT METODI

Tadqiqot ishtirokchilari

Sport maktabida shug'ullanayotgan 12–14 yoshli 30 nafar basketbolchi 2 ta guruhga bo'lindi:

- **Tajriba guruhi (15 nafar)** – innovatsion uslubiyat asosida mashg'ulot o'tkazildi.
- **Nazorat guruhi (15 nafar)** – an'anaviy mashg'ulot usullari bo'yicha shug'ullantirildi.
- **Tadqiqot davomida qo'llangan asosiy texnik elementlar**
- Dribling (past, yuqori, tezlikni o'zgartirib)
- To'p uzatish (qisqa, uzoq, ikkala qo'lda, yerga urib)
- Uloqtirish (lay-up, o'rta masofa, jarima zarbasi)
- Himoyaviy harakatlar (pozitsiya, oyoq harakati, blok)
- Oddiy kombinatsiyalar (2x2, 3x3)
- **Metodlar**
- Video-analiz va xatolarni individual tahlil qilish



- O'yin metodlari va drill mashqlari
- Koordinatsion mashqlar
- Differensial yondashuv (har bir sportchi uchun mos yuklama)
- Raqobat elementli kichik o'yinlar
- Kuzatuv, testlar, pedagogik tajriba, statistik tahlil

NATIJALAR

1. Texnik ko'nikmalar rivoji

- Tajriba guruhida quyidagi o'sish kuzatildi:
- Dribbling aniqligi **18%** ga
- Uzoqdan uzatish aniqligi **22%** ga
- Lay-up zarbasi samaradorligi **25%** ga
- Himoya pozitsiyasida barqarorlik **20%** ga oshdi.
- Nazorat guruhida esa o'sish nisbatan sekin bo'lib, o'rtacha **8–12%** ni tashkil etdi.

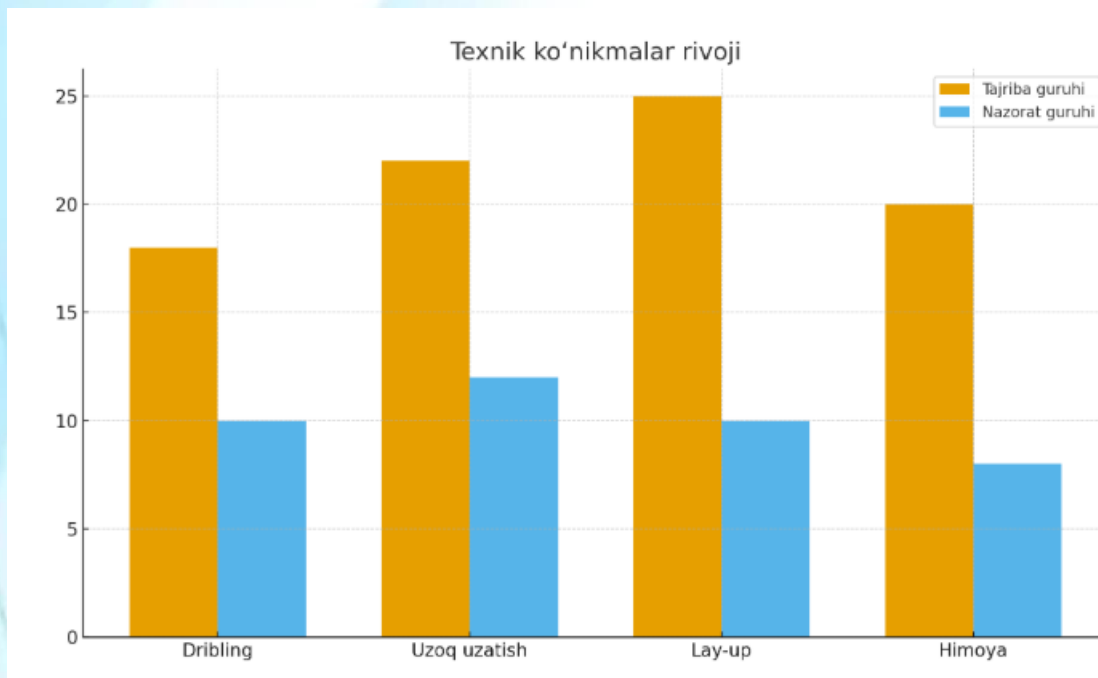
2. Jismoniy sifatlar rivoji

- Tajriba guruhi:
- Tezkorlik: **0,3–0,5 soniya** tezlashish
- Koordinatsiya testlari: **15%** yaxshilanish
- Chidamlilik: **12%** oshish

3. Psixologik va taktik ko'nikmalar

- Mustaqil qaror qabul qilish tezlashdi
- Jamoaviy o'yin sifati oshdi
- Maydonda makonni his qilish yaxshilandi

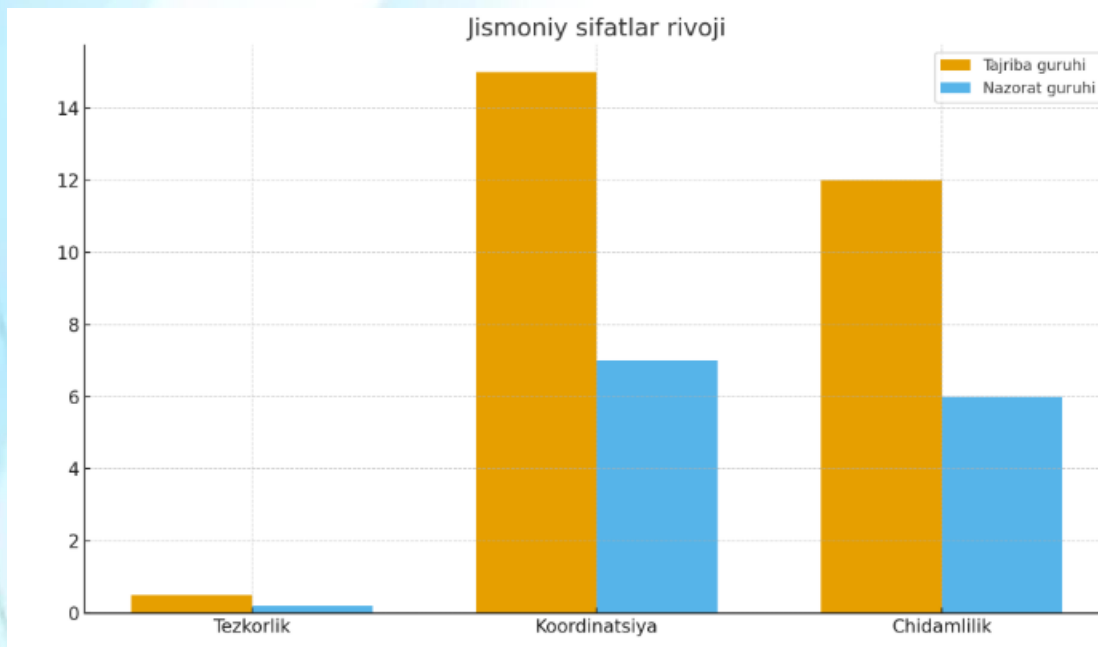
Umuman olganda, innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida o'qitilgan sportchilar an'anaviy uslubda shug'ullangan guruhga nisbatan yuqori texnik tayyorgarlikka ega bo'ldi.



Ushbu diagrammada tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi asosiy texnik elementlar rivoji taqqoslangan. Tajriba guruhi innovatsion metodlar (video-analiz, o'yin metodlari, differensial mashqlar) asosida mashq qilgani sababli:

- **Dribling aniqligi** 18% ga oshib, nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori natija berdi.
- **Uzoqdan uzatish aniqligi** 22% ga oshgani, texnikani mukammal egallash va qaror qabul qilish tezligining oshganini ko'rsatadi.
- **Lay-up samaradorligi** 25% ga ko'tarilgani, chap va o'ng qo'l bilan bajariladigan harakatlardagi muvozanat kuchayganini bildiradi.
- **Himoya pozitsiyasida barqarorlik** 20% ga oshib, sportchilarning tana boshqaruvi va reaksiya koordinatsiyasidagi rivojlanishni tasdiqlaydi.
- **Nazorat guruhida o'sish kam (8–12%),** bu esa an'anaviy mashg'ulotlar samaradorligi pastroq ekanini ko'rsatadi.

Xulosa: innovatsion metodlar texnik ko'nikmalarni sezilarli darajada tez va sifatli rivojlantiradi.

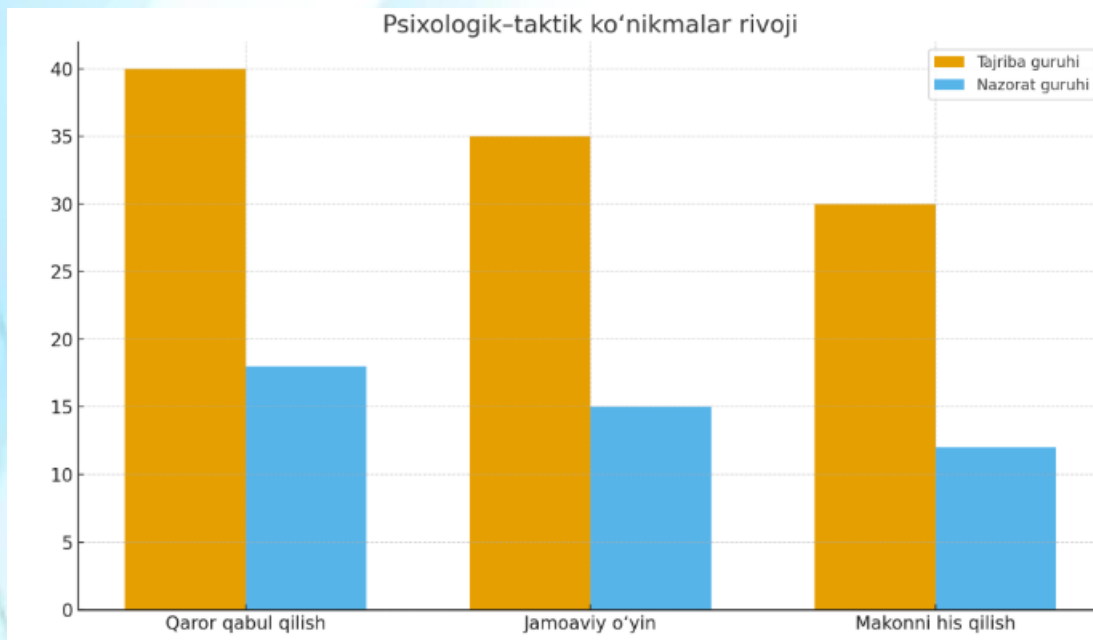


Jismoniy sifatlar — tezkorlik, koordinatsiya, chidamlilik — basketbolning asosiy tayanch elementlari hisoblanadi.

Diagramma shuni ko'rsatadiki:

- **Tezkorlik** tajriba guruhida o'rtacha 0,3–0,5 soniyaga yaxshilangan, bu o'yin davomida tez start olish va qarshi hujum boshlashda muhim omil.
- **Koordinatsiya testlari** 15% ga oshgani, murakkab harakatlarni boshqarish, to'pni tez nazorat qilish va driblingni aniqlik bilan bajarish imkonini beradi.
- **Chidamlilik 12% ga oshishi**, o'yin davomida barqarorlikni ta'minlab, kuchning oxirigacha yetishi uchun muhim omildir.
- Nazorat guruhida esa bu o'zgarishlar juda past bo'lgan.

Xulosa: zamonaviy mashg'ulot metodlari yosh sportchilarda jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishiga yordam beradi.



Bu diagrammada tajriba guruhida uchta muhim ko'nikmaning sezilarli o'sishi aks ettirilgan:

- **Mustaqil qaror qabul qilish** tezlashdi — bu o'yin davomida vaziyatni tez baholab, samarali qaror chiqarishga yordam beradi.
- **Jamoaviy o'yin sifati oshdi** — koordinatsiyalashgan harakatlar, o'zaro tushunish va pas uzatish madaniyati kuchaydi.
- **Maydonda makonni his qilish** yaxshilandi — bu esa to'g'ri joylashish, bo'sh zonalarni topish va taktik rejalarni muvaffaqiyatli bajarishda muhim ahamiyatga ega.

Nazorat guruhida bunday sezilarli o'sish kuzatilmagan.

Xulosa: psixologik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun innovatsion pedagogik metodlar an'anaviy usullardan ancha samaralidir.

Diagrammalar orqali ko'rinadiki, tajriba guruhida **texnik, jismoniy va psixologik** ko'rsatkichlarning barcha yo'nalishlarida sezilarli o'sish bor. Bunda qo'llangan pedagogik texnologiyalar — video-tahlil, o'yin metodlari, individual yondashuv — o'quv jarayonini samarali va natijador qilgan.

AMALIY TAVSIYALAR



1. Mashg‘ulot jarayonida tizimli va bosqichma-bosqich o‘qitishdan foydalanish

Basketbol texnikasini — dribling, uzatish, lay-up, himoya pozitsiyasi — oddiydan murakkabga tamoyili asosida o‘rgatish kerak.

Har bir texnik elementni avval statik holatda, keyin yarim harakatda, so‘ng tezkor o‘yin vaziyatida mustahkamlash maqsadga muvofiq.

2. Video-analizdan muntazam foydalanish

Video qaydlar orqali sportchilarning xatolarini o‘z ko‘zi bilan ko‘rib tahlil qilishi o‘rgatish samaradorligini 30–40% oshiradi.

Texnik xatolarni sekinlashtirilgan kadrlar orqali ko‘rsatish ularni tez bartaraf etishga yordam beradi.

3. Differensial yondashuvni qo‘llash

Har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib, unga mos mashq yuklamasini belgilash zarur.

Kuchli va zaif tomonlarni aniqlovchi diagnostika testlari muntazam o‘tkazilishi kerak.

4. O‘yin metodlari asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish

Har bir texnik ko‘nikma kichik o‘yinlar orqali mustahkamlanganda sportchilarning motivatsiyasi oshadi.

Masalan: “tezkor hujum”, “2×2 dribling raqobati”, “himoyachi bilan lay-up” kabi o‘yinlar texnikani real vaziyatda mustahkamlaydi.

5. Koordinatsion mashqlarga alohida e‘tibor qaratish

Basketbol texnikasi murakkab koordinatsiyalardan iborat bo‘lgani sababli:

to‘pni ikki qo‘l bilan boshqarish,

tormozlanish va keskin burilishlar,

ritmni o‘zgartirib dribling qilish mashqlari muntazam bajarilishi lozim.

Bu mashqlar texnik aniqlikni va qaror qabul qilish tezligini oshiradi.

6. Raqamli monitoring tizimini joriy qilish

Har bir sportchi uchun elektron kartalar ochib, texnik va jismoniy ko‘rsatkichlar muntazam qayd etib borilishi kerak.



Bu yondashuv murabbiyga rivojlanish dinamikasini tahlil qilishga yordam beradi.

7. Psixologik tayyorgarlikni mashg'ulotlar tarkibiga qo'shish

Stressga chidamlilik, o'yin davomida tez fikrlash, jamoa ichida muloqot qila olish kabi sifatlarni rivojlantiruvchi mini-treninglar samarali natija beradi.

O'yin vaziyatlarida qaror qabul qilish mashqlari o'quvchilarni real musobaqaga tayyorlaydi

8. Mashg'ulotlarda variativlikni ta'minlash

Mashqlar muntazam o'zgarib borishi sportchilarda zerikishning oldini oladi.

Bir xil ko'nikma turli sharoitda (tezkor, qarama-qarshi bosim, vaqt cheklovi bilan) bajarilishi texnikani mustahkamlaydi.

9. Jismoniy tayyorgarlikni texnik mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirish

Tezkorlik, koordinatsiya, portlovchi kuch va chidamlilikni rivojlantirish texnikani yuqori darajada bajarish uchun shart.

Texnik mashqlar oldidan funksional-jismoniy mashg'ulotlar qo'llansa, natija yanada yuqori bo'ladi.

10. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi samarali muloqot

Har bir mashqdan so'ng qisqa tahlil o'tkazish (feedback) sportchilarning o'z xatolarini anglashiga yordam beradi.

Sportchilarga maqtov va motivatsion qo'llab-quvvatlash berish ularning ruhiy barqarorligini oshiradi.

XULOSA: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport maktablari sharoitida basketbol o'yin texnikasini o'rgatishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash an'anaviy yondashuvlarga nisbatan sezilarli darajada samarali hisoblanadi. Xususan, o'quv jarayoniga video-analiz, differensial yondashuv, o'yin metodlari, koordinatsion mashqlar va raqamli monitoring kabi innovatsion vositalarning integratsiya qilinishi yosh basketbolchilarning texnik, jismoniy va psixologik rivojlanishida sezilarli ijobiy o'zgarishlarga olib keldi.

O'yin texnikasiga oid ko'nikmalar — dribling, to'p uzatish, lay-up, himoya pozitsiyasi — shakllanishi va takomillashuvi tajriba guruhida yuqori



sur'atlarda kechdi. Bu esa murakkab harakat kombinatsiyalari, ritmni boshqarish, maydonda to'g'ri pozitsiya egallash hamda tezkor qaror qabul qilish kabi jihatlarining ham rivojlanishiga xizmat qildi. Jismoniy sifatlar — tezkorlik, koordinatsiya, chidamlilik — ham innovatsion metodlar yordamida ancha samarali rivojlandi va bu o'yin texnikasining yanada puxta shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tadqiqot davomida kuzatilgan psixologik o'zgarishlar — sportchilarning o'ziga ishonchi ortishi, jamoaviy o'yin sifatining yaxshilanishi, maydonda makonni fahmlash qobiliyatining kuchayishi — murabbiylik jarayonida texnik va taktik tayyorgarlikdan tashqari psixologik tayyorgarlik ham muhim o'rin tutishini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot sport maktablarida basketbol texnikasini samarali o'rgatish uchun innovatsion metodlar, o'yin texnologiyalari va tizimli ta'lim tamoyillaridan foydalanish zarurligini tasdiqlaydi. Shuningdek, bunday yondashuv nafaqat texnik ko'nikmalarni, balki sportchining jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasini ham kompleks rivojlantiradi. Shu bois, murabbiylar innovatsion pedagogik yondashuvlarni amaliyotga keng joriy etishlari, mashg'ulotlarni variativ, qiziqarli va individual yondashuvga asoslashi lozim. Bunday metodik yondashuv yosh basketbolchilarni kelgusida yuqori sport natijalariga erishishlari uchun mustahkam zamin yaratadi.

Umumiy tavsiya: Tajriba shuni ko'rsatadiki, o'yin texnikasini o'rgatishda **zamonaviy pedagogik texnologiyalar, o'yin metodlari, video-tahlil, differensial yondashuv** kabi usullar an'anaviy mashg'ulotlarga qaraganda bir necha baravar samaraliroqdir. Shu bois, sport maktablari murabbiylari ushbu metodlarni muntazam qo'llashlari maqsadga muvofiq.

ADABIYOTLAR RO'YXAT

1. Abdullayev A., To'xtayev B. *Basketbol nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Karimov U. *Sport trenirovkasi asoslari*. – Toshkent: Sharq, 2020.



3. Mirzayev S., Xasanov A. *Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi*. – Toshkent: TAQI nashriyoti, 2019.
4. Rasulov M. *Basketbol texnikasi va taktikasi*. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2021.
5. Xodjayev F. *Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi*. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2017.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. *Теория и методика спортивных игр*. – Москва: Академия, 2016.
7. Корягина Ю.В. *Баскетбол: техника, тактика, методика обучения*. – Москва: Спорт, 2015.
8. Платонов В.Н. *Система подготовки спортсменов*. – Киев: Олимпийская литература, 2017.
9. Alexander, M. & Boreskie, S. *Basketball Skills Development and Methodology*. – New York: Human Kinetics, 2020.
10. Bompa, T., & Haff, G. *Periodization Training for Sports*. – Human Kinetics, 2019.
11. Wissel, H. *Basketball: Steps to Success*. – Human Kinetics, 2022.
12. Martens, R. *Successful Coaching*. – Human Kinetics, 2020.
13. Hudson, J. *Motor Learning and Performance in Team Sports*. – Routledge, 2021.
14. Jones, R. *Applied Coaching Science in Basketball*. – Routledge, 2023.
15. FIBA. *Basketball Coaching Manual*. – FIBA Official Publication, 2022.