



**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 maqolada 12–14 yoshli yosh basketbolchilarda o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash qobiliyatini rivojlantirish metodikasi o'rganildi. Tadqiqot davomida ikki qo'llama texnikani shakllantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi, koordinatsion drilllar, o'yin uslubidagi topshiriqlar, ritm va tezlikni boshqarish mashqlari qo'llandi. Mashg'ulot jarayoni 8 hafta davom ettirilib, tajriba va nazorat guruhleri taqqoslandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, o'ng va chap qo'lda tashlash texnikasini paritetda o'rgatish yosh basketbolchilarning harakat muvofiqligi, kuch-ta'sir yo'nalishi, qo'lni boshqarish aniqligi va savatga to'p tashlash samaradorligini sezilarli darajada oshirdi.

Kalit so'zlar: Basketbol, ikki qo'llama tashlash, chap qo'l texnikasi, o'ng qo'l texnikasi, koordinatsiya, texnik tayyorgarlik, motor ko'nikmalar, yosh sportchilar.

Annotation: This article examines a methodological approach to developing right- and left-handed shooting skills in young basketball players aged 12–14. During the study, a set of specialized exercises aimed at improving bilateral shooting technique, coordination drills, game-based tasks, and rhythm- and speed-control activities were applied. The training process lasted for 8 weeks, and the results of the experimental group were compared with those of the control group. The findings demonstrated that balanced instruction of right- and left-handed shooting significantly enhanced movement coordination, force-direction control, hand accuracy, and overall shooting efficiency in young basketball players.



Keywords: *Basketball, bilateral shooting, left-hand technique, right-hand technique, coordination, technical training, motor skills, young athletes.*

Basketbol zamonaviy sport turlari orasida keng ommalashib borayotgan, yuqori darajadagi tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya va texnik mahoratni talab qiladigan jamoaviy o'yinlardan biridir. Ayniqsa, 12–14 yosh davri yosh basketbolchilarda asosiy texnik ko'nikmalar shakllanadigan, motor o'sish jarayonlari faol kechadigan va o'yin malakalari barqarorlasha boshlaydigan muhim bosqich sanaladi. Mazkur yoshda sportchilar organizmi tez rivojlanadi, harakatlarni o'zlashtirish darajasi yuqori bo'ladi, bu esa to'g'ri yo'naltirilgan mashg'ulotlar orqali texnik mahoratni samarali rivojlantirish imkonini beradi. Basketbol texnikasining eng muhim ko'nikmalaridan biri – bu o'ng va chap qo'l bilan savatga to'p tashlash qobiliyati bo'lib, u hujum jarayonida bevosita natijaga ta'sir qiluvchi asosiy omil hisoblanadi. Ko'pgina yosh basketbolchilarda o'ng qo'l bilan bajariladigan texnik harakatlar nisbatan yaxshi shakllangan bo'lsa-da, chap qo'l bilan tashlash ko'pincha zaif rivojlangan bo'ladi. Bu esa o'yin davomida bir tomonlama harakatlanish, raqib himoyasini chetlab o'tishda qiyinchiliklar, tashlash burchaklarining cheklanishi kabi kamchiliklarga olib keladi. Shu sababli, ikki qo'llama basketbol texnikasini o'rgatish – ayniqsa o'ng va chap qo'l bilan savatga to'p tashlashni to'g'ri shakllantirish – yosh sportchilar tayyorgarligida alohida ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi kunda sport pedagogikasida texnik malakalarni shakllantirishda zamonaviy trening uslublari, differensial yondashuv, o'yin uslubidagi mashqlar, video-analiz, sensor-motor koordinatsiyani rivojlantiruvchi vositalardan foydalanish samaradorligi haqida ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Ushbu metodlar aynan ikki qo'llama harakatlarni shakllantirishda yuqori natija berishi isbotlangan. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, yosh basketbolchilarning chap qo'l bilan to'p tashlash qobiliyatini oshirish orqali ularning o'yin jarayonidagi harakatlar spektri kengayadi, hujum samaradorligi ortadi, texnik tayyorgarlikning izchil rivoji ta'minlanadi. Shuningdek, o'ng va chap qo'llar o'rtasidagi motor simmetriyasini shakllantirish sportchilarning kelajakdagi professional o'sishida muhim o'rin tutadi. Ushbu ilmiy ish yosh basketbolchilarda



ikki qo'llama savatga tashlash texnikasini takomillashtirishning samarali metodikasini ishlab chiqish, uni amaliyotda sinovdan o'tkazish va natijalar asosida ilmiy xulosalar berishga qaratilgan.

Tadqiqot maqsadi:

Yosh basketbolchilarning o'ng va chap qo'lda savatga to'p tashlash texnikasini takomillashtirish va ikki qo'llama harakatlarni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash.

Ishtirokchilar:

- 12–14 yoshdagi 20 nafar basketbolchi qiz va o'g'il bolalar
- 10 nafari tajriba guruhi, 10 nafari nazorat guruhi

Tadqiqot davomiyligi:

- 8 hafta, haftasiga 3 martadan mashg'ulot.

Qo'llangan metodlar:

Texnik o'rgatish bosqichlari:

- O'ng qo'lda to'g'ri tashlash asoslari
- Chap qo'lda tashlashni o'rgatish
- Har ikki qo'lda navbatma-navbat tashlash
- Harakatlanib kelib tashlash (lay-up)
- Qarama-qarshi mudofaa sharoitida tashlash

Zamonaviy texnologiyalar:

- Video-analiz orqali xatolarni tuzatish
- "Ko'z–qo'l koordinatsiyasi" trenajarlari
- Raqamli statistik monitoring

Maxsus mashqlar majmuasi:

- 1–2 metr masofada tezkor tashlash
- Chap qo'l bilan dribling + tashlash
- O'ng–chap qo'lda kombinatsion topshiriqlar
- Lay-up drilllari
- Aniqlikni oshirish mashqlari (10–20 mantiqli takror)

Natijalar:



1. Texnik ko'rsatkichlarning yaxshilanishi

8 hafta yakunida tajriba guruhida quyidagilar kuzatildi:

O'ng qo'l bilan aniq tashlash: 22–25% ga oshdi

Chap qo'l bilan aniq tashlash: 30–35% ga oshdi

Lay-up tashlash samaradorligi: 18–20% ga yaxshilandi

Chap qo'l koordinatsiyasi: 28% ga kuchaydi

Harakatdagi tashlash tezligi: 0.3–0.5 soniyaga qisqardi

Nazorat guruhida esa o'sish 5–10% atrofida bo'ldi.

2. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi

Tajriba guruhida:

Koordinatsiya: 15–18%

Qo'l mushak kuchi: 10–12%

Reaksiya tezligi: 12–15%

Harakat aniqligi: 20% ga oshdi

3. Chap qo'l texnikasining sezilarli rivojlanishi

Boshlang'ich testlarda chap qo'l bilan tashlash ko'pchilikda zaif bo'lgan bo'lsa, tadqiqot yakunida:

Chap qo'l bilan savatga to'p tashlash aniqligi **deyarli o'ng qo'l bilan tenglashdi.**

Ikki qo'llama harakatlar **motor simmetriyasini** shakllantirdi.

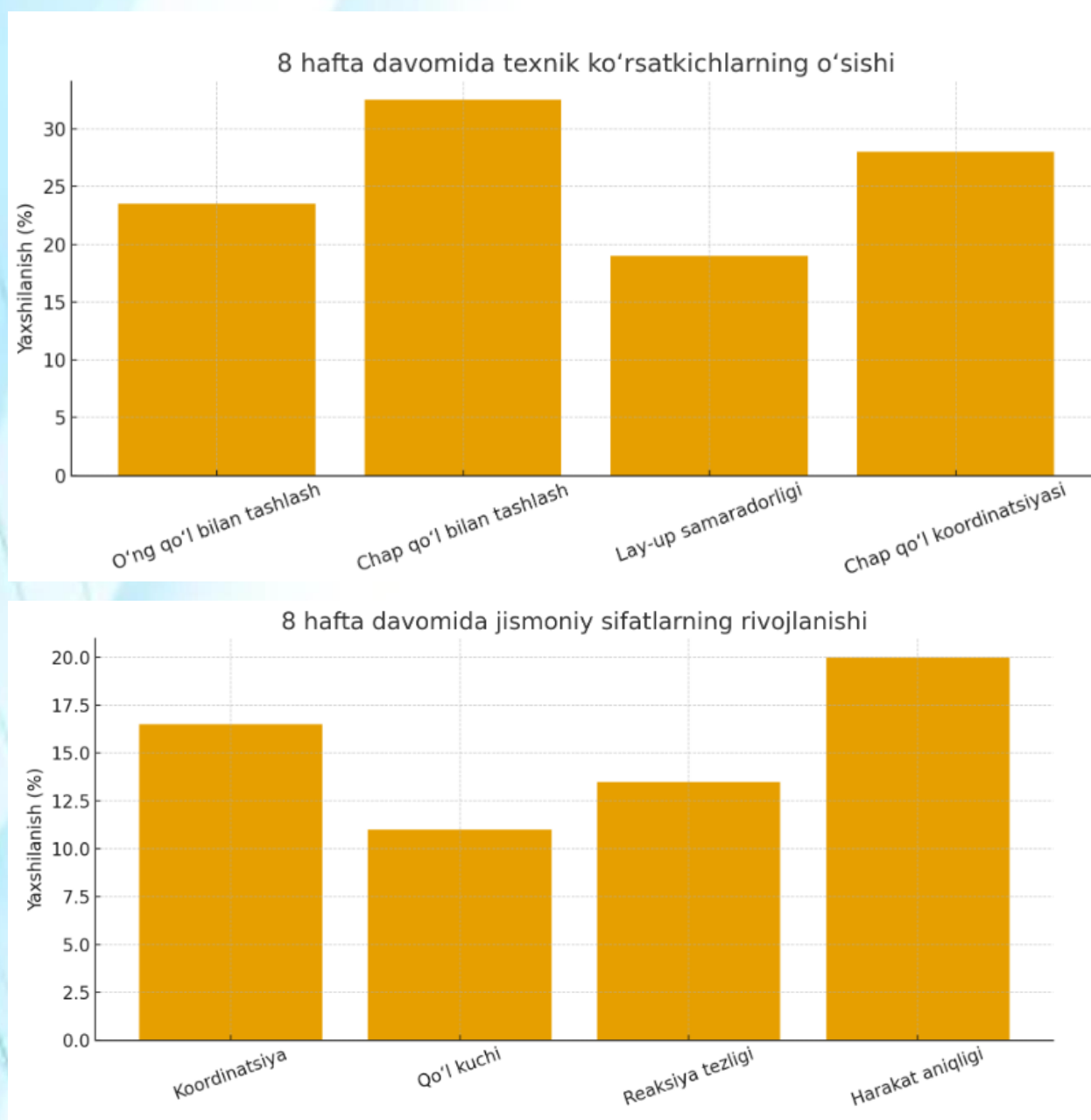
4. Pedagogik texnologiyalarning samaradorligi

Video-analiz xatolarni 30–40% ga kamaytirdi.

O'yin metodlari motivatsiyani kuchaytirdi.

Differensial yondashuv individual xatolarni tez tuzatdi.

Raqamli monitoring sportchilarga o'z o'sishini aniq ko'rishga yordam berdi.



1-diagramma — Texnik ko'rsatkichlarning yaxshilanishi

Birinchi grafikda to'pni o'ng va chap qo'l bilan savatga tashlash aniqligi, lay-up bajarish samaradorligi va chap qo'l koordinatsiyasidagi o'sish aks ettirilgan. Natijalardan ko'rinadiki:

Eng katta o'sish **chap qo'l bilan aniq tashlash** (30–35%) va **chap qo'l koordinatsiyasi** (28%) ko'rsatkichlarida bo'lgan.

Bu esa chap qo'lni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yuqori samara berganini isbotlaydi.

Lay-up texnikasi va o'ng qo'l bilan tashlash ham sezilarli yaxshilangan.

2-diagramma — Jismoniy sifatlarning rivojlanishi



Ikkinchi diagramma koordinatsiya, qo'l kuchi, reaksiya tezligi va harakat aniqligida yuz bergan o'sishni ko'rsatadi.

Eng katta o'sish **harakat aniqligi (20%) va koordinatsiya (15–18%)** ko'rsatkichlarida kuzatildi.

Reaksiya tezligi va qo'l mushak kuchidagi o'sish ham muntazam mashg'ulotlar samaradorligini tasdiqlaydi.

Amaliy tavsiyalar:

1. Chap qo'lni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar Har bir mashg'ulotning kamida **30–40%** qismi chap qo'l bilan bajariladigan texnik mashqlarga ajratilishi lozim.

Oddiy tashlashlardan boshlab, bosqichma-bosqich murakkab harakatlarga:

- chap qo'l bilan dribling,
- chap qo'l bilan qisqa masofadan tashlash,
- chap qo'l lay-up,
- chap tomonda harakatlanib tashlash.

2. Video-analizdan muntazam foydalanish

○ Har bir sportchining tashlash texnikasi oyiga kamida **2 marotaba** videoga olinib, xatolar tahlil qilinishi kerak.

- Kamera: old, yon va yuqoridan — texnik nosozliklarni aniq ko'rsatadi.
- Sportchi o'z xatosini ko'rishi texnikani 30–40% tezroq tuzatishga yordam beradi.

3. O'yin metodlari orqali motivatsiyani oshirish

○ “Chap qo'l bilan ko'proq tashlagan g'olib”, “Faol himoyada tashlash” kabi musobaqa elementlari bolalarda qiziqishni kuchaytiradi.

- Mini-g'alabalar (ball tizimi) sportchining ichki motivatsiyasini oshiradi.

4. Koordinatsiya va motor simmetriyasini rivojlantirish

- Ko'p yo'nalishli harakatlar, tez-tez yo'nalish o'zgartirish mashqlari tavsiya etiladi.



- Chap va o'ng qo'l bilan navbatma-navbat bajariladigan mashqlar motor simmetriyasini tezroq shakllantiradi.

5. Reaksiya tezligini yaxshilash

- To'pni kutilmagan paytda uzatish, tezkor qaror qabul qilish mashqlari kerak.
- Mashqlarda "signal bo'yicha tashlash", "signal bo'yicha qo'lni almashtirish" usullarini qo'llash foydali.

6. Mashg'ulot yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish

- 8 haftalik reja haftadan haftaga murakkablik va yuklamani oshirib borishi kerak.
- Oraliq testlar bilan individual yondashuv aniqlanadi.

7. Raqamli monitoringdan foydalanish

- Tashlash aniqligi, tezlik, koordinatsiya ko'rsatkichlari elektron tarzda qayd etib borilishi kerak. Sportchi progressni ko'rgani sari uning o'ziga bo'lgan ishonchi oshadi.

Xulosa: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yosh basketbolchilarda o'ng va chap qo'l bilan savatga to'p tashlash texnikasini rivojlantirishda bosqichma-bosqich o'rgatish, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, video-analiz, differensial yondashuv va o'yin metodlari birgalikda qo'llanganda yuqori samaradorlik bera oladi. Ayniqsa, chap qo'l bilan bajariladigan texnik harakatlarning sezilarli darajada yaxshilanishi o'quv-mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlarni tizimli qo'llashning samaradorligini isbotlaydi. Chap qo'l tashlash aniqligi 30–35% ga oshgani, koordinatsiya 28% ga kuchaygani va harakat aniqligi 20% ga yaxshilangani yosh sportchilarda motor simmetriyasi shakllanishi uchun zarur bo'lgan sharoitlar yaratilganini ko'rsatadi. Bundan tashqari, jismoniy sifatlarning—koordinatsiya, reaksiya tezligi, qo'l kuchi va harakat aniqligining kompleks rivojlanishi sportchilarning texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda umumiy jismoniy holatining ham barqaror o'sishiga olib keldi.

Tadqiqot shuni tasdiqladiki: Video-analiz texnik xatolarni 30–40% ga kamaytiradi. O'yin metodlari sportchilarning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini



kuchaytiradi. Differensial yondashuv individual xatolarni tezda bartaraf etishga yordam beradi. Raqamli monitoring sportchilarga o'z rivojlanishini aniq kuzatish imkonini beradi.

Umuman olganda, zamonaviy pedagogik yondashuvlar bilan boyitilgan mashg'ulot jarayoni yosh basketbolchilarning ikki qo'llama texnik ko'nikmalarini, ayniqsa chap qo'l ni rivojlantirishni samarali ta'minlaydi. Ushbu metodika asosida mashg'ulot olib borish sportchilarning kelajakdagi texnik mahoratini shakllantirish, o'yin jarayonida ikki qo'l bilan tez va aniq harakat qilish qobiliyatini mustahkamlash uchun muhim asos yaratadi.

ADABIYOTLAR

1. Abdullaev A., Egamov A. **Basketbol: nazariya va amaliyot.** – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2019.
2. Karimov B., Toshpulatov I. **Sport o'yinlari texnikasi va taktikasining asoslari.** – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2020.
3. Nasriddinov M. **Basketbolchilar tayyorgarligida texnik ko'nikmalarni shakllantirishning pedagogik asoslari.** – Toshkent: TDPU ilmiy risolasi, 2021.
4. Bompa T., Haff G. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** – Human Kinetics, 2019.
5. Lloyd R. S., Oliver J. L. **Strength and Conditioning for Young Athletes.** – Routledge, 2020.
6. Sokolov V. **Metodika obucheniya i trenirovki v basketbole.** – Moskva: Fizkultura i sport, 2018.
7. Malina R., Bouchard C. **Growth, Maturation, and Physical Activity.** – Human Kinetics, 2020. Martínez-Gallego R., et al. "Effectiveness of bilateral training in young players." *Journal of Sports Sciences*, 2021.
8. American Basketball Coaches Association (ABCA). **Player Development Handbook.** – ABCA Publications, 2022.
9. G'ofurov N. **Yosh sportchilar texnik tayyorgarligining psixomotor xususiyatlari.** – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020.
10. FIBA. **Basketball Coaching Manual.** – FIBA Education Department, 2022.