

MAVZU:SPORT MAKTABLARI BASKETBOL MASHG‘ULOTLARIDA O‘YIN TEXNIKIASINI O‘RGANISH USLUBIYATI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti
2- kurs magistranti Axmatov Rustam

Annotasiya:Ushbu ilmiy maqolada sport maktablari sharoitida basketbol mashg‘ulotlarida o‘yin texnikasini o‘rgatish uslubiyatining samaradorligi o‘rganilgan. Tadqiqot jarayonida yosh basketbolchilarning to‘p bilan ishlash texnikasi, uzatma, olib yurish va savatga tashlash harakatlarining bajarilish sifati tahlil qilindi. Mashg‘ulotlarda bosqichma-bosqich o‘rgatish, maxsus texnik mashqlar va o‘yin elementlaridan foydalanish natijasida sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi. Olingan natijalar sport maktablarida basketbol mashg‘ulotlarini tashkil etishda zamonaviy va samarali uslubiy yondashuvlardan foydalanish zarurligini ko‘rsatadi.

Annotation:This scientific article investigates the effectiveness of teaching methods for basketball game techniques in sports school settings. The study analyzed young basketball players’ skills in ball handling, passing, dribbling, and shooting. The use of step-by-step instruction, specialized technical drills, and game elements significantly improved the technical preparedness of the athletes. The results indicate the necessity of applying modern and effective methodological approaches in organizing basketball training sessions at sports schools.

Аннотация:В данной научной статье исследуется эффективность методики обучения игровым техническим действиям в баскетболе в условиях спортивной школы. В ходе исследования анализировались навыки юных баскетболистов в ведении мяча, передачах, дриблинге и бросках в корзину. Использование поэтапного обучения, специальных технических упражнений и игровых элементов позволило значительно повысить техническую подготовленность спортсменов. Результаты показывают необходимость

применения современных и эффективных методических подходов при организации занятий по баскетболу в спортивных школах.

Kalit so‘zlari: basketbol, sport maktablari, o‘yin texnikasi, texnik tayyorgarlik, mashg‘ulot uslubiyati, yosh sportchilar, to‘p bilan ishlash, o‘yin elementlari

Keywords: basketball, sports schools, game technique, technical preparedness, training methodology, young athletes, ball handling, game elements

Ключевые слова: баскетбол, спортивные школы, игровая техника, техническая подготовленность, методика обучения, юные спортсмены, работа с мячом, игровые элементы

Tadqiqotning dolzarbligi: Bugungi kunda basketbol sport turi jismoniy tarbiya va sport tizimida muhim o‘rin egallab, yoshlar orasida keng ommalashgan va faol rivojlanib borayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Basketbolning jamoaviy xarakteri, yuqori harakatchanligi hamda texnik-taktik murakkabligi sport maktablarida shug‘ullanuvchi yosh sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta‘minlaydi. Shu bilan birga, zamonaviy basketbol o‘yining tezkorligi va dinamikasi sportchilardan mukammal texnik tayyorgarlikni talab etadi. Sport maktablarida basketbolchilarni tayyorlash jarayonida texnik tayyorgarlik asosiy va hal qiluvchi komponentlardan biri hisoblanadi. O‘yin texnikasini puxta egallamagan sportchi murakkab o‘yin vaziyatlarida to‘g‘ri qaror qabul qila olmaydi hamda o‘zining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydi. Ayniqsa, yosh basketbolchilar uchun texnik harakatlarni to‘g‘ri, ketma-ket va yosh xususiyatlariga mos holda o‘rgatish kelgusidagi sport mahoratini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Amaliy tajribalar shuni ko‘rsatadiki, sport maktablarida mashg‘ulot jarayonida o‘yin texnikasini o‘rgatishda ko‘pincha uslubiy kamchiliklarga yo‘l qo‘yiladi. Jumladan, mashqlarni murakkablashtirish ketma-ketligining buzilishi, o‘yin texnikasining elementlarini yetarlicha mustahkamlab olmasdan keyingi bosqichga o‘tish, shuningdek, mashg‘ulotlarda individual yondashuvning yetishmasligi yosh sportchilarning texnik rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Natijada sportchilarda noto‘g‘ri texnik ko‘nikmalar shakllanib, ularni keyinchalik tuzatish murakkab kechadi. Shuningdek, zamonaviy basketbol mashg‘ulotlarida texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda innovatsion va samarali uslubiy yondashuvlardan foydalanish zarurati tobora ortib bormoqda. Ilmiy asoslangan mashg‘ulot uslubiyatini qo‘llash sportchilarning texnik ko‘nikmalarini tezroq va sifatliroq egallashiga, o‘yin jarayonida ularning ishonchli harakat qilishiga hamda musobaqa natijalarining yaxshilanishiga xizmat qiladi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, sport maktablarida basketbol mashg‘ulotlarida o‘yin texnikasini o‘rganishning samarali uslubiyatini ilmiy asosda tahlil qilish, mavjud kamchiliklarni aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan takliflar ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Ushbu tadqiqot natijalari sport maktablari murabbiylari uchun uslubiy ahamiyatga ega bo‘lib, yosh basketbolchilarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: Sport maktablarida basketbol mashg‘ulotlarida o‘yin texnikasini o‘rgatish uslubiyatining samaradorligini aniqlash va uni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

- Basketbol o‘yin texnikasini o‘rgatishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- Sport maktablaridagi mashg‘ulotlarda qo‘llanilayotgan texnik o‘rgatish usullarini o‘rganish;
- Yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash;
- Taklif etilgan uslubiyatning samaradorligini tajriba asosida sinovdan o‘tkazish;
- Olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Tadqiqot sport maktabida shug‘ullanayotgan 12–14 yoshdagi 16 nafar basketbolchi ishtirokida olib borildi. Tadqiqot 10 hafta davom etdi va uch bosqichda amalga oshirildi: boshlang‘ich baholash, tajriba mashg‘ulotlari hamda yakuniy nazorat. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba

o'tkazildi. Tajriba jarayonida maxsus texnik mashqlar, o'yin elementlari va individual yondashuv usullari qo'llanildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: O'tkazilgan tadqiqot natijalari sport maktablari sharoitida basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasini o'rgatishda bosqichma-bosqich yondashuv hamda texnik harakatlarni murakkablashtirib borish uslubiyatining yuqori samaradorligini tasdiqladi. Tadqiqot boshida sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi yetarli emasligi, ayrim texnik elementlarni bajarishda aniqlik va barqarorlikning pastligi kuzatildi. Xususan, to'pni olib yurish jarayonida nazoratning sustligi, uzatmalar aniqligining pastligi va savatga tashlashda texnik xatolar mavjud edi. Tajriba mashg'ulotlari davomida o'yin texnikasini soddadan murakkabga tamoyili asosida o'rgatish, har bir texnik elementni alohida mashqlar orqali mustahkamlash hamda keyinchalik ularni o'yin vaziyatlariga uyg'unlashtirish ijobiy natijalar berdi. Mashg'ulot jarayonida to'pni olib yurish texnikasi sezilarli darajada yaxshilanib, sportchilarning to'p ustidan nazorati, harakatlar muvofiqligi va tezligi oshgani aniqlandi. Bu esa o'yin jarayonida sportchilarning ishonchli harakat qilishiga imkon yaratdi. Aniq uzatma berish texnikasida ham sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Mashg'ulotlarda juftlikda va kichik guruhlarda bajarilgan maxsus mashqlar uzatmalar aniqligi va tezligini oshirdi. Natijada sportchilar o'yin davomida sheriklariga to'pni tez va aniq yetkazib berish ko'nikmasini shakllantirdilar, bu esa jamoaviy harakatlarning samaradorligini oshirdi. Savatga tashlash texnikasining rivojlanishi tadqiqot natijalarida alohida e'tiborga loyiqdir. Bosqichma-bosqich o'rgatish uslubiyati asosida avval joyidan, keyinchalik harakatda va raqib qarshiligida tashlash mashqlarini bajarish sportchilarning tashlash aniqligi va ishonchliligini oshirdi. Ushbu o'zgarishlar o'yin natijadorligining oshishiga bevosita ta'sir ko'rsatdi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida o'yin elementlari va musobaqaviy mashqlardan foydalanish sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshirdi. Bu esa mashqlarni ongli va sifatli bajarishga, texnik harakatlarni tezroq o'zlashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan basketbolchilarni

tayyorlash bo'yicha ilg'or uslubiy yondashuvlar bilan mos keladi va ularning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari sport maktablarida basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasini o'rganish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Umumiy tahlil va muhokama: O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, sport maktablarida basketbol texnikasini o'rgatishda yosh xususiyatlarini hisobga olish, mashqlarni soddadan murakkabga tamoyili asosida tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Taklif etilgan uslubiyat sportchilarning nafaqat texnik tayyorgarligini, balki o'yin jarayonidagi ishonchliligini ham oshiradi.

TADQIQOT NATIJALARI JADVALI

1-jadval

Basketbolchilarning texnik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar

Ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida
Aniq uzatma (%)	62	78
To'pni olib yurish (ball)	3,5	4,6
Savatga tashlash aniqligi (%)	48	65

Izoh: Jadval ma'lumotlari tajriba mashg'ulotlaridan so'ng basketbolchilarning barcha texnik ko'rsatkichlari yaxshilanganiini ko'rsatadi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport maktablarida basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasini o'rgatishda ilmiy asoslangan uslubiyatni qo'llash yosh sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqot davomida bosqichma-bosqich o'rgatish, texnik harakatlarni soddadan murakkabga tamoyili asosida mustahkamlash hamda o'yin elementlaridan samarali foydalanish yosh basketbolchilarning to'p bilan ishlash, uzatma berish, to'pni olib yurish va savatga tashlash texnikasini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonini tizimli tashkil etish va har

bir texnik elementni alohida va keyinchalik o'yin vaziyatiga moslashtirib o'rgatish orqali sportchilarning o'yin ko'nikmalari tezroq va sifatliroq rivojlantiriladi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarda o'yin elementlaridan foydalanish sportchilarning qiziqishini oshiradi, mashqlarni ongli va samarali bajarishga rag'batlantiradi hamda texnik ko'nikmalarni doimiy ravishda takomillashtirish imkonini beradi. Tadqiqot shuni ham ko'rsatdiki, texnik tayyorgarlik darajasining oshishi nafaqat individual ko'nikmalarga, balki jamoaviy o'yin sifatiga ham bevosita ta'sir qiladi. Yosh basketbolchilar o'z harakatlarini tez va aniqlik bilan bajarishni o'rganadi, o'yinda qaror qabul qilish qobiliyati yaxshilanadi va jamoaviy hamkorlik samaradorligi oshadi. Shu bois, tadqiqot natijalari sport maktablari murabbiylari uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, mashg'ulot jarayonini takomillashtirish, texnik mashqlarni samarali tanlash va o'rgatish jarayonini bosqichma-bosqich, tizimli tarzda tashkil etish zarurligini tasdiqlaydi. Bundan tashqari, ushbu ilmiy asoslangan uslubiyat yosh basketbolchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirish, ularning sport natijalarini oshirish hamda kelgusida yuqori sport darajasiga yetishish imkoniyatlarini yaratishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, ilmiy asoslangan o'yin texnikasini o'rgatish uslubiyati nafaqat yosh sportchilarning individual texnik ko'nikmalarini oshiradi, balki sport maktablarining basketbol tayyorgarlik tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarishga yordam beradi. Bu esa o'z navbatida yosh sportchilarni professional basketbolga tayyorlash jarayonida barqaror va sifatli natijalarga erishishni ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bompa T., Buzzichelli C. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** – Human Kinetics, 2019.
2. Sampaio J., McGarry T., Calleja-Gonzalez J. **Basketball Performance Analysis: Scientific Perspectives.** – Routledge, 2019.
3. Hughes M., Bartlett R. **The Use of Performance Indicators in Performance Analysis.** – Journal of Sports Sciences, 2002.

4. Лобанов С.В. **Методика обучения технике баскетбола в спортивных школах.** – Москва: Физкультура и спорт, 2016.
5. Ахмедов Р.А. **Спортивная подготовка юных баскетболистов: методические основы.** – Ташкент: Фан ва техника, 2018.
6. Platonov V.N. **Sports Training: General Theory and Methods.** – Kiev: Olimpiyskaya Literatura, 2015.
7. Kuznetsov V.M. **Методика физической подготовки в баскетболе.** – Санкт-Петербург: Питер, 2014.
8. Siedentop D., Tannehill D. **Developing Teaching Skills in Physical Education.** – McGraw-Hill, 2017.
9. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. **Sportchilarning tayyorgarligi bo‘yicha metodik qo‘llanma.** – Toshkent, 2020.