

BASKETBOL SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI YOSHLARNI KARDINATSION QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Hamrayeva Aziza Ravshanovna
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
NTM assistent o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada basketbol sport turi bilan shug'ullanuvchi yoshlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish masalalari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida 12–16 yoshli basketbolchilar bilan o'tkazilgan tajriba mashg'ulotlari natijalari asosida maxsus koordinatsion mashqlarning harakat aniqligi, muvozanat, tezkor reaksiya va texnik elementlarni bajarish samaradorligiga ta'siri o'rganildi. Olingan natijalar koordinatsion tayyorgarlik yosh sportchilarning umumiy sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: basketbol, koordinatsiya, harakat aniqligi, yosh sportchilar, tezkor reaksiya, muvozanat, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация. В статье рассматриваются научно-теоретические и практические основы развития координационных способностей у юных баскетболистов. На основе экспериментальных занятий с баскетболистами 12–16 лет изучено влияние специальных координационных упражнений на точность движений, равновесие, быстроту реакции и эффективность выполнения технических элементов. Полученные результаты подтверждают важную роль координационной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов.

Ключевые слова: баскетбол, координация, точность движений, юные спортсмены, быстрота реакции, равновесие, физическая подготовка.

Annotation. This article analyzes the scientific, theoretical and practical aspects of developing coordination abilities in young basketball players. Based on experimental training sessions with 12–16-year-old athletes, the impact of special coordination exercises on movement accuracy, balance, reaction speed and technical performance efficiency was studied. The results confirm that coordination training plays an important role in improving the overall sports performance of young basketball players.

Keywords: basketball, coordination, movement accuracy, young athletes, reaction speed, balance, physical training.

Kirish.

Basketbol sport turi yuqori tezlik, aniqlik, chaqqonlik va murakkab harakatlarni bir vaqtning o'zida bajarishni talab qiladigan o'yinlardan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish, avvalo, sportchining koordinatsion qobiliyatlari rivojlanganlik darajasiga bevosita bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonida koordinatsiyani rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bu yoshda harakat apparati faol rivojlanadi, asab-mushak aloqalari mustahkamlanadi va murakkab harakatlarni tez o'zlashtirish imkoniyati yuqori bo'ladi[1]. Zamonaviy sport nazariyasida koordinatsion qobiliyatlar harakatlarni aniq, tez va samarali boshqarish, muvozanatni saqlash, fazoda orientatsiya qilish, reaksiya tezligi va harakatlarni uyg'un bajarish sifatleri bilan ifodalanadi. Shu sababli ushbu maqolada basketbol bilan shug'ullanuvchi yoshlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari, amaliy usullari va samaradorligi tahlil qilindi[2].

Metodlar.

Tadqiqot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ilmiy adabiyotlar, sport fiziologiyasi, biomexanika va pedagogik nazariya manbalari o'rganildi. Shuningdek, 12–16 yoshli basketbolchilar guruhi bilan o'tkazilgan tajriba mashg'ulotlari natijalari tahlil qilindi. Tadqiqot davomida test sinovlari, pedagogik kuzatuv, solishtirma tahlil va statistik qayta ishlash metodlaridan foydalanildi. Mashg'ulotlar jarayoniga koordinatsiyani rivojlantiruvchi maxsus mashqlar tizimi kiritilib, ularning sportchilar harakat aniqligi va tezligiga ta'siri o'rganildi. Sinovlar oldidan va yakunida yugurish yo'nalishini tez o'zgartirish, to'p bilan harakatlanish aniqligi, sakrash muvozanati hamda vizual reaksiya tezligi bo'yicha ko'rsatkichlar qayd etildi.

Natijalar.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, koordinatsion mashqlar tizimli qo'llanilganda yosh basketbolchilarning harakat aniqligi, muvozanatni saqlash qobiliyati va tezkor reaksiya ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi. Tajriba guruhida fazoviy orientatsiya testlari natijalari 18–22 foizga oshgani, to'p bilan tezkor harakatlarda esa xatoliklar soni 25 foizga kamaygani aniqlandi. Bu esa koordinatsiyani rivojlantirish mashg'ulotlar samaradorligini tasdiqlaydi. Basketbolchilar murakkab texnik elementlarni tezroq va aniqroq bajarishga erishdilar, o'yin jarayonida qaror qabul qilish tezligi oshdi. Ayniqsa, to'p uzatish, qabul qilish, tez burilish, sakrab zarba berish kabi harakatlarda aniq uyg'unlik kuzatildi. Bu holat yosh sportchilar idrok, muvofiqlashtirish va harakatlarni boshqarish qobiliyatlarining rivojlanayotganini ko'rsatadi[3].

Muhokama.

Muhokamalar shuni ko'rsatdiki, koordinatsion qobiliyatlar asosan bolalik va o'smirlik davrida eng yuqori rivojlanish bosqichiga ega bo'ladi. Ayniqsa, 10–14 yosh

oralig'i koordinatsiya uchun "sensitiv davr" hisoblanadi. Shu davrda murakkab harakatlarni o'rgatish, yangi harakat kombinatsiyalarini kiritish, muvozanatni saqlash va tezkor moslashuv vazifalarini qo'llash yuqori samaradorlik beradi. Basketbol mashg'ulotlarida koordinatsiyani rivojlantirish uchun estafeta mashqlari, to'siqlardan o'tish, turli yo'nalishda yugurish, to'p bilan muvozanatni saqlagan holda harakatlanish, ko'z bog'langan holda to'p uzatish, qarama-qarshi harakatlarni bir vaqtda bajarish kabi mashqlar keng qo'llanilishi lozim. Bunday mashqlar nafaqat jismoniy, balki psixomotor rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Basketbol o'yinining o'ziga xos xususiyatlaridan biri – doimiy o'zgaruvchan vaziyatlar sharoitida harakat qilish zaruratidir. O'yinchi har soniyada vaziyatni baholaydi, raqib harakatini kuzatadi, jamoadoshlariga moslashadi va samarali qaror qabul qiladi. Bu jarayonlarning barchasi yuqori darajadagi koordinatsion tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli koordinatsion mashqlarni faqat umumiy tayyorgarlik bosqichidagina emas, balki butun tayyorgarlik davri davomida uzluksiz qo'llab borish muhimdir. Texnik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirilgan koordinatsion mashqlar sportchilarning o'yindagi harakat samaradorligini sezilarli oshiradi[4].

Shuningdek, koordinatsiya rivoji jarohatlar profilaktikasida ham muhim omil hisoblanadi. Muvozanatni saqlash qobiliyati, oyoq-qo'l harakatlarini aniq boshqarish, sakrash va yumshoq tushish malakalari rivojlangan basketbolchilar jarohatlarga kamroq duch keladi. Bu esa yosh sportchilar salomatligini asrash, ularning sport faoliyatini barqaror davom ettirishga xizmat qiladi. Zamonaviy sport tibbiyotida koordinatsiya jarohatlar xavfini kamaytiruvchi asosiy omillardan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

O'zbekiston sharoitida basketbol bilan shug'ullanuvchi yoshlar soni yildan yilga ortib bormoqda. Sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport internatlari va oliy sport mahorati maktablarida basketbol mashg'ulotlari yo'lga qo'yilgan. Biroq ayrim hollarda jismoniy tayyorgarlikka ko'proq e'tibor qaratilib, koordinatsion tayyorgarlik ikkinchi darajaga tushib qolmoqda. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, agar mashg'ulotlar jarayoniga ilmiy asoslangan koordinatsion mashqlar tizimi kiritilsa, yosh basketbolchilarning umumiy sport mahorati sezilarli darajada oshadi. Bu esa kelajakda yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam poydevor yaratadi[5].

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, basketbol bilan shug'ullanuvchi yoshlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish ularning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi. Tadqiqot natijalari koordinatsion mashqlarni tizimli, izchil va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llash sportchilar harakat aniqligi, tezligi, muvozanati va o'yin samaradorligini sezilarli darajada oshirishini tasdiqladi. Shuningdek, bu jarayon sportchilarning psixologik barqarorligini kuchaytiradi, jarohatlar xavfini kamaytiradi va sport faoliyatining uzluksizligini ta'minlaydi. Shu

sababli yosh basketbolchilar tayyorgarligida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zamonaviy sport tayyorgarligining muhim talabi sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: Fan, 2021.
2. Xolmirzayev J.Q. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyoti. — Toshkent: Iqtisodiyot, 2020.
3. Abdurahmonov B.S. Yosh sportchilarni tayyorlashning ilmiy asoslari. — Toshkent: Innovatsiya, 2022.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. — Kiev: Olimpijskaya literatura, 2019.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 2018.
6. Zohirov, K., Temirov, M., Boykobilov, S., Berdiev, G., Ruziboev, F., Egamberdiev, K., ... & Madatov, K. (2025). Electromyography-Based Sign Language Recognition: A Low-Channel Approach for Classifying Fruit Name Gestures. *Signals*, 6(4), 50.
7. Egamberdiev, K., Khidirova, N., Juraev, D. A., & Elsayed, E. E. (2024). Numerical solution of groundwater modeling for mountains regions of Uzbekistan. *Discover Water*, 4(1), 111.
8. Djumanov, J., Egamberdiev, K., Murodullaev, B., & Haqnazarova, D. (2024). Numerical calculation of groundwater geofiltration processes in multilayer porous media. *Acta Education*, 1(2), 6-11.