



MAVZU: MAKTABDA BASKETBOL DARSLARIDA O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Toshkent Xalqaro Moliyaviy Boshqaruvi va Texnologiyalar Universiteti 1-
bosqich Magistranti

MURODOV DJAMSHID ISOXONOVICH

Annotatsiya: *Sport o'yinlariga xos harakat ko'nikmalarini shakllantirish muddati va samaradorligi jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy-pedagogik mahorati, uni o'rgatish jarayoniga ilmiy-ijodiy yondashuvi va qo'llaniladigan mashqlarning mazmunan mutanosibligi bilan belgilanadi, ma'lumki, sport o'yinlariga xos texnik-taktik harakatlar aksariyat keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda yuzaga keladigan, oldindan ma'lum bo'lmagan vaziyatlar talablariga muvofiq ijro etilishi shu harakatlar samaradorligini ta'minlaydi.*

Bir harakat ko'nikmasi vaziyat talabiga qarab, turli usulga va turli tezlikga ijro etilishi mumkin. Ayrim mutaxassislarning fikriga ko'ra, sport o'yinlariga xos texnik-taktik ko'nikmalarga o'rganishda avval shu ko'nikmalar texnikasini yordamchi, yondashtiruvchi va taqlidiy maqshlar asosida shakllantirish.

Kalit so'zlar: Sport o'yinlari, yugurish, sakrash, texnika-taktika, har xil o'yin metodlar.

Abstract: *The duration and effectiveness of the formation of movement skills specific to sports games are determined by the professional and pedagogical skills of the physical education teacher, his scientific and creative approach to the teaching process and the content proportionality of the exercises used, as is known, the effectiveness of these movements is ensured by the fact that the technical and tactical movements specific to sports games are often performed in accordance*



with the requirements of rapidly changing situations, which are not known in advance.

One movement skill can be performed in different ways and at different speeds, depending on the requirements of the situation. According to some experts, when learning technical and tactical skills specific to sports games, it is necessary to first form the technique of these skills on the basis of auxiliary, approach and imitation exercises.

Keywords: *Sports games, running, jumping, technique and tactics, various game methods.*

11-12 yoshli bolalarga keskin o'zgaruvchan yo'nalish bo'ylab to'psiz va to'pni urib yugurish tezligi

Ma'lumki, so'nggi yillarda sport ko'nikmalariga o'rgatish masalalariga boshqacha uslubiy yondashuv asosida qaralmoqda. Jumladan, agar musobaqa jarayonida muayyan harakat ko'nikmasi qanday tezlikda, qanday koordinatsion xususiyatlar asosida tabiatan ijro etilsa, demak bu ko'nikma texnikasi, tezligi va aniqligiga shunday sharoitda o'rgatish afzal ekan.

Yosh bolalarda keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab to'psiz va to'pni urib yugurish tezligini o'rganish natijalari ularni basketbol to'garaklariga asosli tanlash imkoniyatini yaratadi. Ilmiy uslubiy manbalardan ma'lumki, tezkorlik sifati, shu jumladan ma'lum darajadagi chaqqonlik qobilyatini ifodalovchi keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab yugurish tezligi, nasliy qobilyatlarga asoslangan bo'lib, bolaning hayoti, turmush tarzi va ta'lim-tarbiyasi davomida shakllanib boradi. Binobarin bolalarni sport maktablariga tanlash va ularni sport mashg'ulotlariga jalb qilishda ushbu sifatlarni rivojlanganlik ko'rsatkichlardan foydalanish iqtidorli sportchilar tayyorlash bolalar faoliyatini kuchaytirishga yordam beradi.



Biz ana shu muhim ahamyatga ega fikr mulohazalarga asoslangan holda 11-12 yoshli maktab o'quvchilariga 2x14 m.ga to'psiz va to'pni urib moksimon yo'nalishda yugurish tezligini o'rgandik. Bunday tezkorlik va ma'lum darajada chaqqonlikni ifodalovchi ko'rsatkichlarni o'rganishdan masalan keskin o'zgaruvchan yo'nalish bo'ylab to'psiz va to'pni urib yugurish tezligi o'rtasidagi farqni aniqlashga qaratildi. Ushbu farq ko'rsatkichlari esa o'z navbatida bolalarga to'pni urib harakatlanish texnikasi qanchalik shakllanganligini baholash imkonini beradi. Chunki, agar farq katta bo'lsa, demak to'pni urib yugurish texnikasi zaif ekanligidan darak beradi. Zaif texnika esa, o'z navbatida yugurish tezligini susaytiradi. Olingan tatqiqot natijalari jadvalda keltirilgan.

2025 yil fevral

11-12 yoshli bolalarda to'pli va to'psiz yugurish tezkorligi

Tajriba guruhi

№	F.I.O	2x14 m to'psiz yugurish (soniya)	2x14 m to'pni urib yugurish (soniya)	2x14m. to'pni urib keglilararo yugurish (soniya)
1	Abduazimov O	5.8	10.2	15.4
2	Abdukamolov A	7.0	11.4	14.6
3	Abdurahimov A	7.0	9.8	13.8
4	Amirjonov I	7.2	12.6	15.4



5	Hamidullaev D	7.4	12.2	15.2
6	Hamidullaev I	6.8	12.2	14.0
7	Jo'raev D	6.4	11.6	14.2
8	Komilov A	8.0	11.4	16.0
9	Mahmudjonov A	7.0	11.8	16.2
10	Nig'matullaev S	8.2	10.8	15.4
11	Qodirov J	7.0	12.6	15.4
12	Rixsiev A	7.0	12.8	14.6
		5.8 – 8.2	9.8 – 12.8	13.8 – 16.2
		X=7.3	X= 11.6	X=15.2

Jadvaldan shu narsa kuzatiladiki, tadqiqotda ishtirok etgan 11 12 yoshli o'quvchi bolalarda to'psiz va to'pni urib yugurish tezligi bo'yicha qayd etilgan individual ko'rsatkichlar, birinchidan, shu bolalarning jismoniy tayyorgarligi nisbatan bir darajada rivojlanganligidan dalolat bersa, ikkinchidan, 2x14 m. ga to'psiz yugurish tezkorligi juda sust bo'lib, 6,4-8,8 sek.ni tashkil etdi. Taqqoslash uchun quyidagi ko'rsatkichlarni keltirish mumkin. Basketbol to'garagiga qabul qilinayotgan 11-12 yoshli bolalarda 60 m.ga to'psiz yugurish o'rtacha 9,5 sek.ni, shu yoshdagi qiz bolalarda esa 10,5 sek.ni tashkil etar ekan (R.V.Sonina 2007). Ushbu tanlovdan ko'rish mumkinki 2x14 m. ya'ni 28 m.ga yugurish tezligining o'rta kichik ko'rsatkichi 6,4 soniya; eng katta ko'rsatkichi 8,8 ga teng bo'layotgan bo'lsa basketbol to'garagiga qabul qilinayotgan 11- 12 yoshli bolalarda 60 m.ga yugurish tezligi 9,5 soniya bilan ifodalanmoqda, demak bizning tadqiqotimiz bo'yicha 8 m.ga yugurish tezligini 2 barobar masofaga (56 m.) ko'paytirilsa, xatto eng kichik ko'rsatkich (6,4 soniya) 12,8 soniyaga ortar ekan. Boshqacha qilib



aytganda 60 m.ga yugurish tezligi 9,5 soniya 56 m.ga yugurish tezligi esa 12,8 soniya'ni tashkil etayapti. 2x14 m.ga yugurish sharti murakkablashtirilgan sari – ya'ni to'pni urib to'g'ri yo'nalishda va keglilararo yugurish tezligining eng kichik (min.) va eng katta (max.) ko'rsatkichlari muvofiq ravishda 10,4 – 13,0 va 13,6 – 16,4 sek.ni tashkil etmoqda.

Bunday holat, fikrimizcha tekshiriluvchi bolalarda hali to'pni urib yugurish texnikasi yaxshi shakllanmaganligi tufayli muvofiq masofaga to'pni urib to'g'ri va keskin o'zgaruvchan yo'nalish bo'ylab yugurish vaqti juda kattalashib ketgan deb hisoblash mumkin. Mazkur testlar 4 oydan so'ng qayta qabul qilinganda ham qayd etilgan yugurish ko'rsatkichlari ijobiy tomonga katta farq bilan ifodalanmadi. Demak, taxmin qilish mumkinki, 4 oy davomida yugurish tezligi ham, to'pni urib yugurish tezligi ham juda sust shakllangan.

Basketbol bo'yicha ko'plab professional jamoalarini tayyorlagan amerikalik mashhur trener Nik Sortel (2005) bugungi basketbolga to'pni urib keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda yugurish o'ta muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlash bilan bir qatorda, bunday ko'nikmani tanani ko'proq bo'lib tezkor yugurish texnikasiga amal qilish zarurligiga e'tibor qaratadi.

2025 yil mart

11-12 yoshli bolalarda to'pli va to'psiz yugurish tezkorligi

Nazorat guruhi

№	F.I.O	2x 14 m to'psiz yugurish (soniya)	2x 14 m to'pni urib yugurish (soniya)	2x 14m. to'pni urib keglilararo yugurish (soniya)



1	Abdullaev H	6.4	10.4	15.2
2	Abdumajidov A	7.2	11.2	14.8
3	Akramov Sh	6.8	10.0	13.6
4	Durdiqulov J	7.4	12.6	15.2
5	G'anixonov M	8.0	12.0	15.0
6	Habibullaev E	7.0	12.4	14.6
7	Hamidullaev A	6.6	11.8	14.4
8	Ibodullaev A	8.2	11.0	16.2
9	Madanov X	7.4	11.6	16.0
10	Muxtorbekov X	8.2	10.8	15.8
11	Soatov Husan	7.5	12.4	15.6
12	Turabekov S	7.2	12.6	14.8
		6.4 – 8.2	10 – 12.6	13.6 – 16.2
		X=7.5	X=11.8	X=15.3

Shunday ekan, demak bolalar avval to'psiz tanani pastga tushirib yugurish tezligi va texnikasini mukammal o'zlashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ana shu jihatga 2x14 m.ga to'psiz yugurish texnikasini o'rganish muhim amaliy ahamiyat kasb yetadi.

Dastlabki tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 2x14 m.ga to'psiz yugurish texnikasi ixtisoslashgan asosda shakllanmagan ekan. Chunonchi, 2022 yil oktabr oyida shu test bo'yicha o'tkazilgan tekshiruvda qayd etilgan eng kam miqdorga ega



bo'lgan yugurish texnikasi 2 ballni, eng ko'pi (maksimal) 5,5 ballga teng bo'ldi. O'rtacha ko'rsatkich 3,7 ballarini tashkil etdi.

Xulosa: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, **11-12 yoshli bolalarda keskin yo'nalish o'zgarishlari bilan to'psiz va to'pni urib yugurish tezligi** ularning jismoniy tayyorgarligi, texnik qobiliyatlari va basketbolga mosligini baholashda muhim ko'rsatkich hisoblanadi. Quyidagi asosiy xulosalar chiqarish mumkin:

To'psiz yugurish tezligi (o'rtacha 7.3-7.5 soniya) to'pli yugurishdan (11.6-11.8 soniya) ancha yuqori. Bu farq, bolalarda to'pni urib harakatlanish texnikasining hali yetarlicha shakllanmaganligini ko'rsatadi.

Keglilararo to'pni urib yugurish (15-16 soniya) eng qiyin mashq bo'lib, bu ko'nikmaning murakkabligi va bolalarning texnik kamchiliklarini fosh qiladi. 4 oylik mashg'ulotlardan keyin ham sezilarli yaxshilanish bo'lmadi. Bu, mavjud mashg'ulot metodikasining samaradorligi pastligidan yoki bolalarning individual qobiliyatlarining cheklanganligidan dalolat beradi.

Basketbolga iqtidorlilarni tanlashda to'psiz yugurish tezligi (chaqqonlik, tezkorlik) asosiy mezon bo'lishi kerak, chunki to'p bilan ishlash texnikasi keyinchalik o'stirilishi mumkin.

Professional basketbolchilarga xos keskin burilishlar va to'pni ushlab tez harakatlanish ko'nikmalarini bolalarga o'rgatish uchun maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqilishi zarur.

Ushbu tadqiqot 11-12 yoshli bolalarning basketbolga mosligini aniqlashda to'psiz va to'pli yugurish tezligi ko'rsatkichlarining ahamiyatini ko'rsatdi. Biroq, texnik kamchiliklarni bartaraf etish va yugurish tezligini oshirish uchun tizimli mashg'ulot dasturlari ishlab chiqilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни 2015 й.



2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.

3. Sortel, N. (2005). *Modern Basketball Drills: Speed and Agility Training*. – USA: Human Kinetics..

4. G'afforov, A., & Karimov, S. (2020). *Yosh sportchilarda tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish*. – Toshkent: Sport..

5. FIBA Youth Basketball Guidelines (2023). *Fundamental Movement Skills in Basketball*. – <https://www.fiba.basketball>

6. Hudoshukurovich, S. O. (2025). MAKTAB O‘QUVCHILARNING FUTBOL BO‘YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O‘RGANISH MUAMMOLARI. *JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS*, 72(1), 341-346.

7. Radjapov, U., & Abubakir, Y. (2024). O ‘QUVCHILARDA SOGLOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR VA ULARNI O‘TKAZISH. *Международный журнал теории новейших научных исследований*, 2(9), 131-135.

8. Raximovich, R. U., & Farxodjon o‘g‘li, A. Y. (2024). YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA OZIQ-OVQAT REJIMI VA UNING ILMIY TAHLILI. *MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH*, 4(40), 22-25.