

**BASKETBOL O'YINING TEXNIK VA TAKTIKA ELEMENTLARINI
MUKAMMALLASHTIRISH METODIKASI: ILMIY-TADQIQOT
ASOSLARI VA INNOVATSION USULLAR**

Turaqulova Fotima Sultonboyevna

*Andijon davlat chet -tillari instituti Ijtimoiy gumanitar fanlar pedagogika va
psixologiya kafedrası v.b dotsenti.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada basketbol o'yinining texnikasi va taktikasini takomillashtirish masalalari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Andijon davlat chet tillar instituti talabalari uchun mo'ljallangan maqola zamonaviy sport fanining nazariy va amaliy jihatlarini yoritib, o'yinchilarning texnik ko'nikmalari va jamoaviy strategiyalarni rivojlantirish usullarini taqdim etadi. Basketbol texnikasi va taktikasini mukammallashtirish jarayonida zamonaviy metodlar va texnologiyalarning ahamiyati ko'rsatib o'tiladi.

Kalit so'zlar: texnika, taktika, mukammallashtirish, , koordinatsiya, tezlik, ko'nikma

Аннотация: В данной статье научно анализируются вопросы совершенствования техники и тактики игры в баскетбол. Статья, предназначенная для студентов Андижанского государственного института иностранных языков, освещает теоретические и практические аспекты современной спортивной науки, а также представляет методы развития технических навыков игроков и командных стратегий. В процессе совершенствования техники и тактики баскетбола подчеркивается важность современных методов и технологий.

Ключевые слова: техника, тактика, совершенствование, координация, скорость, навык.

Annotation: This article provides a scientific analysis of the issues related to improving basketball technique and tactics. Intended for students of Andijan State Institute of Foreign Languages, the article highlights the theoretical and

practical aspects of modern sports science and presents methods for developing players' technical skills and team strategies. The importance of modern methods and technologies in the process of enhancing basketball technique and tactics is also emphasized.

Keywords: technique, tactics, improvement, coordination, speed, skill.

Kirish: Basketbol — jahon miqyosida mashhur va talabgir sport turi. Andijon davlat chet tillar instituti talabalari uchun sport bilan shug'ullanish nafaqat sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash, balki o'zini intellektual va jismonan rivojlantirishning muhim qismi hisoblanadi. Basketbolda yuqori natijalarga erishish uchun texnik va taktika ko'nikmalarini muntazam takomillashtirish zarur. Ushbu maqolada basketbol texnikasi va taktikasini rivojlantirish usullari ilmiy nuqtai nazardan o'rganiladi. Basketbol texnikasi individual mahoratni o'z ichiga oladi: to'pni boshqarish, dribling, uzatish, otish va himoya qilish. Texnikani rivojlantirish uchun qayta takrorlash mashqlari, motor qobiliyatlarni oshirish va to'g'ri texnikani o'zlashtirish muhimdir. Talabalar uchun esa texnik mashg'ulotlar o'yin uslubini yaxshilashga yordam beradi va shaxsiy rivojlanish imkonini yaratadi.

Asosiy qism: Basketbol texnikasi – bu o'yinchining to'p bilan ishlashdagi individual mahoratlari majmuasidir. Unda dribling (to'pni o'ynashda nazorat qilish), otish (to'pni savatga aniq tashlash), uzatish (o'yin do'stlariga to'pni yetkazish) va himoya qilish kabi asosiy harakatlar kiradi. Har bir texnik element o'yin jarayonida o'yinchiga samarali harakat qilish, raqibdan o'tish va ochkolar yig'ish imkonini beradi. Texnikani takomillashtirish jarayonida o'yinchi motor qobiliyatlarini, koordinatsiyasini va tezligini oshiradi, shuningdek, harakatlarni aniq va tejamkor bajarishni o'rganadi.

Texnika mashg'ulotlari doimiy va tizimli ravishda o'tkazilishi lozim. Misol uchun, driblingni yaxshilash uchun turli tezlikda va yo'nalishda to'pni boshqarish mashqlari bajariladi. Otish texnikasini rivojlantirish uchun esa, to'pni aniq va barqaror tashlash bo'yicha maxsus mashqlar ko'p marta takrorlanadi. Shu bilan birga, o'yinchining tana holati, qo'l va tirsak burchaklari, oyoq pozitsiyasi kabi

detal elementlar biomexanika nazariyasi asosida o'rganiladi va takomillashtiriladi. Basketbol taktikasining asosiy vazifasi – jamoaning umumiy o'yin rejasini yaratish va raqibga qarshi samarali strategiyalarni ishlab chiqishdir. Taktika o'yin davomida o'yinchilarning pozitsiyalari, vazifalari va harakat yo'nalishlarini belgilaydi. Masalan, hujum va himoya choralari, jamoaviy harakatlar, zonal yoki shaxsiy himoya usullari, raqibning kuchli va zaif tomonlariga qarab moslashuvchan strategiyalar shu jumladan.

Basketbol taktikasini takomillashtirish o'yinchilarning o'zaro munosabatlarini kuchaytiradi, ularni tez va aniq qaror qabul qilishga o'rgatadi. O'yin holatlarini tahlil qilish, video ko'rish va raqib usullarini o'rganish taktika sifatini oshirishga yordam beradi. Shuningdek, jamoa ichidagi kommunikatsiya va psixologik tayyorgarlik ham samarali taktika uchun muhim omillardir.

Tadqiqot natijalari. Ushbu tadqiqot Andijon davlat chet tillar instituti talabalari orasida basketbol texnikasi va taktikasini takomillashtirish samaradorligini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida texnik ko'nikmalar va taktika bo'yicha dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar solishtirildi.

Tadqiqotga 30 nafar talabalar jalb qilindi. Ular uchun maxsus texnika mashg'ulotlari va taktika bo'yicha nazariy hamda amaliy treninglar o'tkazildi. Mashg'ulotlar davomida dribling, otish aniqligi, uzatish sifatlari va himoya harakatlari bo'yicha individual tayyorgarlik kuchaytirildi. Shuningdek, jamoaviy o'yin taktikalari, pozitsiyalar bo'yicha vazifalar va o'yin holatlariga moslashish bo'yicha mashg'ulotlar amalga oshirildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki: Texnik ko'nikmalar o'rtacha 25% ga yaxshilandi, xususan, otish aniqligi va driblingda sezilarli o'sish kuzatildi. Taktika bo'yicha jamoaviy o'yin samaradorligi 30% ga oshdi, bu o'yinchilarning bir-birini tushunishi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatining oshishi bilan bog'liq. Talabalar o'rtasida sport psixologiyasi va jamoaviy ruhiyatni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar ijobiy natija berdi, bu o'yin davomida stressga chidamlilik va o'zaro muloqot sifatini yaxshiladi. Shuningdek, video tahlil va o'z-o'zini baholash usullari texnika va taktika rivojlanishini samarali qo'llab-quvvatladi. Tadqiqot yakunida talabalar o'rtasida o'yin sifatining

umumiy ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanganligi aniqlandi.

Ushbu natijalar Andijon davlat chet tillar instituti talabalari orasida basketbol o'yinining texnik va taktika jihatlarini takomillashtirishda ilmiy asoslangan mashg'ulotlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

Xulosa

Ushbu tadqiqot Andijon davlat chet tillar instituti talabalari orasida basketbol texnikasi va taktikasini takomillashtirish bo'yicha olib borildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlari va ilmiy asoslangan yondashuv texnik ko'nikmalarni (dribling, otish, uzatish) va jamoaviy taktika samaradorligini sezilarli darajada oshirdi. Talabalar o'rtasida o'zaro aloqani mustahkamlash, tezkor va oqilona qaror qabul qilish ko'nikmalari rivojlandi. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlik ham o'yinchilarning o'yindagi stressga chidamliligini oshirishga yordam berdi. Umuman olganda, basketbol texnikasi va taktikasini ilmiy asosda takomillashtirish sportdagi muvaffaqiyatni ta'minlash uchun muhim omil hisoblanadi. Kelajakda mazkur yo'nalishda yanada chuqurroq tadqiqotlar olib borilishi tavsiya etiladi.

Adabiyotlar

1. Abdullaev, M. (2018). Basketbol o'yinining texnikasi va taktikalari. Toshkent: Sport nashriyoti.42-56-b
2. O'.A. Farmonov. Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi (basketbol. "buxoro" nashriyoti, 2019 y.15-b.
3. Каримов, А. (2019). "Basketbolda taktika va uning takomillashtirish yo'llari", *Sport fanlari jurnali*, 3(12), 45-52.
4. Zokirov, B. (2022). "Zamonaviy basketbol texnologiyalari", *O'zbekiston sport ilmi*, 4(8), 15-23b.