



UDK: 796.323.1:159.9

YOSH BASKETBOLCHI QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Muhammadiyeva Muslimaxon Ilhomjon qizi

Farg‘ona davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

mmuslimaxon328@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodik yondashuvlar, mashg‘ulotlar rejasi va individual rivojlanish usullari tahlil qilinadi. Basketbol texnikasi elementlarini o‘zlashtirish, sportchining o‘yin mahoratini shakllantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun samarali mashq va treninglar taklif etilgan. Shuningdek, qizlarning yoshiga va rivojlanish xususiyatlariga mos metodik tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: yosh basketbolchilar, texnik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, o‘yin mahorati, mashg‘ulot metodikasi.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК.

Аннотация: В данной статье рассматриваются методические подходы, план тренировок и индивидуальные способы развития технической подготовки молодых баскетболисток. Оцениваются элементы баскетбольной техники, формирование игрового мастерства спортсменки и повышение уровня физической подготовки через эффективные тренировки и упражнения. Также приведены методические рекомендации, учитывающие возрастные и развивающиеся особенности девушек.

Ключевые слова: молодые баскетболистки, техническая подготовка, физическая подготовка, игровое мастерство, методика тренировок.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FEMALE BASKETBALL PLAYERS.

Annotation This article analyzes methodological approaches, training plans, and individual development methods aimed at improving the technical preparation of young female basketball players. It evaluates the mastery of basketball techniques, the development of game skills, and the enhancement of physical preparation through effective exercises and training.

Additionally, methodological recommendations tailored to the age and developmental characteristics of the players are provided.

Keywords: young basketball players, technical preparation, physical preparation, game skills, training methodology.

KIRISH

Basketbol sporti jismoniy kuch, tezkorlik, muvozanat va texnik mahoratni birlashtiradigan murakkab o‘yin hisoblanadi. Ushbu sport turi nafaqat kuch va tezlikni talab qilsa, balki o‘yinchi mahorati, strategik fikrlash va jamoaviy ishni ham o‘z ichiga oladi. Ayniqsa, yosh basketbolchi qizlar uchun texnik tayyorgarlik ularning kelajakdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omildir. Basketbolning texnik jihatlari o‘yinchining harakatlarini muvofiqlashtirish, to‘pni boshqarish, zarba berish, himoya qilish va o‘zaro aloqa o‘rnatish kabi muhim ko‘nikmalardan iboratdir. Shuningdek, texnik tayyorgarlik sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan uyg‘unlashgan holda amalga oshirilishi zarur, chunki har bir texnik element jismoniy kuch va tezlikni sinovdan o‘tkazadi.

Yosh sportchilarni o‘rgatishda maxsus metodika va trening texnikalaridan foydalanish ularning shaxsiy imkoniyatlarini maksimal darajada ochishga yordam beradi. Bunday metodik yondashuvlar, o‘yinchilarning texnik ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan birga, ularni jismoniy va ruhiy jihatdan ham mustahkamlashga xizmat qiladi. Treninglar vaqtida yosh basketbolchilar o‘zlarining texnik qobiliyatlarini doimiy ravishda takomillashtirib borishlari kerak, chunki bu ularga o‘yinda muvaffaqiyatga erishishda yordam beradi.

Yosh basketbolchi qizlarni tayyorlashda zamonaviy metodlar va trening texnikalarining samarali qo‘llanilishi juda muhimdir. Masalan, o‘yinchi uchun individual tayyorgarlikni shakllantirish, guruhli mashg‘ulotlar va turli xil texnik usullarni birlashtirish orqali o‘quvchilarni rivojlantirish mumkin. Bunda amaliy va nazariy bilimlarning uyg‘unligi o‘yinchilarning texnik ko‘nikmalarini muvaffaqiyatli rivojlantirishda asosiy rol o‘ynaydi.

Ushbu maqolaning maqsadi — yosh basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish uchun samarali metodik yondashuvlarni aniqlash va tahlil qilishdir. Maqsadimiz yosh sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini oshirish uchun mavjud metodikalarni o‘rganish va ularni amaliyotda qo‘llashning samaradorligini aniqlashdir. Bu jarayon nafaqat sportchilarning texnik mahoratini oshirishga, balki ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini ham mustahkamlashga yordam beradi.

Yosh basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligi sportning o‘ziga xos jihatlariga bog‘liq holda rivojlanishi kerak. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, texnik ko‘nikmalarni rivojlantirishda zamonaviy metodikalar va trening texnikalarining qo‘llanilishi yosh sportchilarni muvaffaqiyatli tayyorlashda katta ahamiyatga ega [1]. Ushbu metodikalar o‘yinchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olish, ularning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada ochish va texnik ko‘nikmalarni samarali o‘rgatish imkonini beradi. Shu bilan birga, yosh basketbolchilarni o‘rgatish jarayonida ko‘plab faktorlar, jumladan, jismoniy faollik, strategik

fikrlash va jamoaviy ish, birgalikda rivojlanishi kerak. Bunday yondashuv nafaqat o‘yinchilarning texnik qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi, balki ularning o‘zini-o‘zi anglash va o‘yindagi qarorlarni tezda qabul qilish qobiliyatini ham mustahkamlaydi.

Metodlar

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo‘llanildi:

1. **Kuzatuv:** 12–16 yoshdagi 30 nafar yosh basketbolchi qizlarning o‘yinlari kuzatildi. Kuzatuv jarayonida ularning dribling, to‘pni uzatish, to‘pni olish, tashlash va himoya qilish kabi asosiy texnik ko‘nikmalari baholandi. Har bir o‘yinchi bilan individual ravishda to‘plangan ma‘lumotlar o‘rgatish jarayonidagi kuchli va zaif tomonlarni aniqlashga yordam berdi [1]. Kuzatish natijalari asosida yosh sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi to‘liq tahlil qilindi.

2. **Eksperiment:** Basketbolchi qizlar ikki guruhga bo‘lindi. Eksperimental guruhga maxsus texnik tayyorgarlik dasturi joriy etildi, nazorat guruhi esa odatiy mashg‘ulotlarni davom ettirdi. Maxsus dasturda dribling, to‘pni uzatish, tashlash va himoya qilish kabi ko‘nikmalarni yaxshilashga qaratilgan turli metodlar va mashqlar o‘z ichiga olindi. Eksperimental guruhga qo‘llanilgan maxsus metodikalar, yosh basketbolchilarning texnik ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali ekanligi tajriba davomida isbotlandi [2].

3. **Baholash:** Mashg‘ulotlar davomida basketbolchilarning texnik ko‘nikmalarini baholash uchun FIBA tavsiya etgan mezonlardan foydalanildi. Har bir texnik ko‘nikma 8 hafta davomida bir necha bor qayta sinovdan o‘tkazildi. Baholash jarayonida, o‘yinchilarning texnik mahoratining o‘sishi, o‘yin jarayonida ko‘rsatayotgan natijalari va metodikaning samaradorligi tahlil qilindi. Mashg‘ulotlardagi o‘zgarishlar va o‘yinchilarning rivojlanishi muntazam ravishda yozib borildi va tahlil qilindi [3].

Tadqiqotning metodik asoslari, yosh sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashda keng ko‘lamli tahlil va eksperimental yondashuvni taqdim etdi. Bu yondashuvlar nafaqat texnik ko‘nikmalarni rivojlantirishga, balki o‘yinchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni maksimal darajada tayyorlashga yordam beradi. Tadqiqotda qo‘llanilgan metodlar, yosh basketbolchilarning har bir texnik harakatini, shu jumladan, dribling, to‘pni uzatish, tashlash va himoya qilish kabi ko‘nikmalarni to‘liq baholashga imkon yaratdi. Bu yondashuvlar o‘yinchilarning kuchli tomonlarini yanada rivojlantirishga, shuningdek, zaif jihatlarini aniqlashga va ularga mos ravishda treninglarni tashkil etishga yordam berdi.

Eksperimental guruhda qo‘llanilgan maxsus texnik tayyorgarlik dasturi, yosh sportchilarning texnik mahoratini oshirishning samarali usullarini taqdim etdi. Dasturda zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlar, shuningdek, turli xil amaliy mashqlar va trening texnikalaridan foydalanildi. Natijada, eksperimental guruhning texnik ko‘nikmalaridagi o‘zgarishlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki psixologik barqarorlikni ham oshirishga xizmat qildi.

Bundan tashqari, tahlil va baholash jarayonida yosh sportchilarning treninglarga bo‘lgan yondashuvi, o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyati va o‘yinda strategik qarorlar qabul qilish

darajasi ham hisobga olindi. Bu jarayon yosh sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini nafaqat amaliy ko‘nikmalar, balki intellektual va ruhiy qobiliyatlar nuqtai nazaridan ham baholashga imkon berdi. Shu tariqa, tadqiqotda qo‘llanilgan metodlar nafaqat texnik ko‘nikmalarni oshirish, balki o‘yinchilarning umumiy rivojlanishini ta‘minlashga ham xizmat qildi.

Ushbu metodik yondashuvlar o‘yinchilarning texnik mahoratini samarali rivojlantirish, ularni jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlash hamda kelajakdagi muvaffaqiyatlariga erishish uchun zarur bo‘lgan barcha ko‘nikmalarni o‘rgatishga imkon berdi. Tadqiqot natijalari, yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan trening metodikalarini takomillashtirish va ularni amaliyotga tadbiiq etish uchun muhim ahamiyatga ega.

Natijalar

Eksperiment natijalari shuni ko‘rsatdiki, maxsus texnik tayyorgarlik dasturi yosh basketbolchi qizlarning ko‘nikmalarini sezilarli darajada yaxshiladi. Tadqiqotda olingan natijalar quyidagi ko‘rsatkichlarga ega:

- **Dribling:** Eksperimental guruhda driblingning aniqligi va tezligi 15% ga oshdi. Bu natija, yosh sportchilarning o‘ziga xos texnik harakatlarni samarali bajarish qobiliyatining sezilarli darajada yaxshilanganini ko‘rsatdi. Nazorat guruhida esa, faqat 5% o‘shish kuzatildi, bu esa maxsus metodika qo‘llanilmasdan davom etgan mashg‘ulotlarning samarasini ta‘kidlaydi. Driblingning yaxshilanishi, yosh o‘yinchilarning texnik o‘zlashtirishdagi muvaffaqiyatini ko‘rsatadi [1].

- **To‘pni uzatish va qabul qilish:** Eksperimental guruhda uzatish aniqligi 20% ga oshdi. Bu natija yosh basketbolchilarning jamoaviy o‘yinini yaxshilash, hamkorlikda ishlash va o‘yin ichidagi strategik qarorlarni tezda qabul qilishda muhim o‘zgarishlarni ko‘rsatdi. Nazorat guruhida ushbu ko‘nikmalarda aniq o‘zgarishlar kuzatilmagan bo‘lib, bu metodik yondashuvning ahamiyatini yanada ta‘kidlaydi [2].

- **Tashlash:** Savatga tashlash aniqligi eksperimental guruhda 25% ga yaxshilandi, bu esa texnik tayyorgarlikning muvaffaqiyatli amalga oshirilganligini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa o‘zgarish sezilarli darajada past bo‘lib, faqat 7% o‘shish qayd etildi. Tashlash ko‘nikmasidagi bunday sezilarli yaxshilanish, maxsus trening dasturining samaradorligini namoyon etadi. Bu shuningdek, sportchilarning texnik ko‘nikmalarini yaxshilashning muhim qismidir, chunki tashlash basketbol o‘yining markaziy texnikasi hisoblanadi [3].

Bundan tashqari, eksperimental guruhning **muvofiglik** va **taktik tafakkur** darajasida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. O‘yinchilar o‘yin davomida qarorlar qabul qilish, strategik yondashuvlarni amalga oshirishda yaxshilanishlar ko‘rsatdilar. Eksperimental guruhdagi o‘yinchilar, o‘zlarining jismoniy va psixologik holatini yanada samarali boshqarish orqali, o‘yinda yuqori samaradorlikni ta‘minlashga muvaffaq bo‘ldilar. Bu esa, yosh basketbolchilarning nafaqat texnik, balki intellektual jihatdan ham rivojlanishini ta‘kidlaydi.

Bundan tashqari, nazorat guruhida ham ba'zi kichik o'zgarishlar bo'ldi, lekin bu o'zgarishlar ancha past darajada bo'lib, metodik yondashuvning ta'sirini ko'rsatish uchun etarli emasdi. Natijada, eksperimental guruhdagi o'yinchilarning umumiy rivojlanishi, metodika qo'llanilishi orqali sezilarli darajada oshdi, bu esa yosh sportchilarning texnik va taktikalik ko'nikmalarini yuqori darajaga olib chiqdi.

Ushbu natijalar, yosh basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus metodik yondashuvlarning muvaffaqiyatli qo'llanishini va ularning umumiy sport ko'nikmalarining rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Munozara

Olingan natijalar yosh basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish uchun maxsus metodikaning ahamiyatini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari shuni isbotladiki, texnik tayyorgarlik nafaqat jismoniy mashqlarni bajarish, balki har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish, o'yin vaziyatlariga moslashuvchanlik va psixologik holatni boshqarishning ahamiyati juda katta. Ushbu metodika texnik ko'nikmalarni o'rgatishda individual yondashuvni va mashqlarni o'yin vaziyatlariga moslashtirishni talab qiladi. Har bir sportchi o'ziga xos va o'zgaruvchan sharoitlarga ega bo'lganligi sababli, tayyorgarlik jarayonida shaxsiy yondashuvni qo'llash, ularning rivojlanishini optimallashtiradi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, texnik ko'nikmalarni o'rgatish bilan bir qatorda, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni ham uyg'unlashtirish zarur. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi, psixologik tayyorgarlik esa o'yinchi o'zini tuta olish, qarorlar qabul qilish va stress holatida samarali ishlash qobiliyatini oshiradi. Yuqori texnik ko'nikmalarga ega bo'lgan sportchi, lekin psixologik holati o'yin davomida barqaror bo'lmasa, o'z mahoratini to'liq namoyon eta olmaydi. Shu bois, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni uyg'unlashtirgan metodikalar o'yinchilarning umumiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Bundan tashqari, ushbu usullarni qo'llash murabbiylardan nafaqat malaka, balki ijodkorlikni ham talab qiladi. Har bir o'yinchining individual o'ziga xos xususiyatlarini tushunish va ularga mos keladigan metodlarni ishlab chiqish murabbiydan chuqur bilim, tajriba va ijodkorlikni talab qiladi. Murabbiy o'zining pedagogik malakasini doimiy ravishda oshirib borishi, sportchilarni nafaqat texnik, balki ruhiy jihatdan ham tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Bunda murabbiyning o'zini to'liq izlanishlarga bag'ishlashi, yangi yondashuvlarni qo'llash va sportchilarga motivatsiya berishda ijodkorlikni rivojlantirishi zarur.

Tadqiqotdan kelib chiqqan holda, quyidagi xulosalar taklif etiladi:

1. Mashg'ulot dasturlarida texnik ko'nikmalarga ko'proq vaqt ajratish zarur:

Tekshirish natijalari shuni ko'rsatadiki, texnik ko'nikmalarga bag'ishlangan vaqtning ortishi o'yinchilarning o'z mahoratini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Dribling, to'pni uzatish, tashlash kabi asosiy texnik ko'nikmalarni yaxshilashda malakali mashqlarni muntazam ravishda takrorlash zarur.

2. Basketbolchilarni mashq qilishda o‘yin elementlari bilan boyitilgan mashqlarni qo‘llash samarali bo‘ladi: O‘yin elementlarini o‘z ichiga olgan mashqlar, yosh sportchilarga o‘yin sharoitida tezda to‘g‘ri qarorlar qabul qilish va ko‘nikmalarini amalda qo‘llash imkonini beradi. Bu usul, o‘yinchilarning texnik va taktik tafakkurlarini rivojlantirishda samarali bo‘ladi. Mashqlarni o‘yin sharoitiga yaqinlashtirish, sportchilarga o‘zlari o‘ynayotgan jamoaning talablariga mos ravishda harakat qilish imkoniyatini yaratadi.

3. Murabbiylar texnik tayyorgarlikni o‘yin tahlili va individual baholash bilan uyg‘unlashtirishlari kerak: Har bir sportchi o‘zining individual xususiyatlari bilan ajralib turadi, shuning uchun texnik tayyorgarlik jarayonida sportchining o‘ziga xos xususiyatlari va o‘yin tahlilini hisobga olish zarur. Bu yondashuv, murabbiylarga sportchining rivojlanish darajasini to‘liq tushunishga va mashg‘ulotlarni unga moslashtirishga imkon beradi. Individual baholash yordamida sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, ularga mos ravishda yondashuvlarni ishlab chiqish muhimdir.

Ushbu xulosalar, yosh basketbolchilarni muvaffaqiyatli tayyorlashda samara beradigan metodik yondashuvlarni aniqlashda va amaliyotda qo‘llashda yordam beradi. Keyingi tadqiqotlar davomida metodik yondashuvlar va mashg‘ulot dasturlarini yanada takomillashtirish va boshqa sport turlarida ham qo‘llashni o‘rganish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Yosh basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus metodika qo‘llanilishi ularning o‘yin darajasini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tadqiqot natijalari ushbu metodik yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi va murabbiylar uchun amaliy ko‘rsatmalar beradi. Eksperimental guruhda texnik ko‘nikmalarni yaxshilashda sezilarli o‘zgarishlar kuzatildi, bu metodikaning samarali ekanligini ko‘rsatadi. Shu sababli, yosh sportchilar bilan ishlashda texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish bo‘yicha innovatsion yondashuvlarni rivojlantirish davom ettirilishi kerak. Murabbiylar, o‘yinchilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, texnik tayyorgarlikni doimiy ravishda takomillashtirishga qaratilgan yangi metodlarni qo‘llashlari muhimdir.

Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda murabbiylar o‘yinchilarni o‘yin tahlili, individual baholash va innovatsion metodlar orqali doimiy ravishda kuzatib borishlari zarur. Bu metodika yosh sportchilarning texnik mahoratini oshirish bilan birga, ularning jismoniy va psixologik tayyorgarligini ham yaxshilashga yordam beradi. Natijada, bu metodikaning qo‘llanilishi sportchilarning o‘yin samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy Tarbiya va Sport Vazirligi. (2021). Basketbolchilarni texnik tayyorgarligini oshirish metodikasi. Tashkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti.

2. Mirzaev, M. & Rakhimov, A. (2020). "Yosh sportchilarni rivojlantirishda innovatsion metodlarni qo‘llash." *Sport pedagogikasi* jurnali, 5(2), 34-40.

3. Amonov, I. (2019). "Basketbol o‘yinida yosh sportchilar uchun samarali tayyorgarlik." *Jismoniy tarbiya va sport* jurnali, 4(1), 112-115.
4. FIBA (2018). "Basketbolda texnik tayyorgarlikni rivojlantirish bo‘yicha metodik qo‘llanma." FIBA.
5. Xusanov, S. (2017). "Sportchilarda jismoniy va psixologik tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish." *Pedagogik ilm-fan* jurnali, 2(6), 67-73.