

## YOSH BASKETBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR

*Ashurova Ibodatxon Ilxomjon qizi.*

*Fargʻona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti  
xotin qizlar sporti yonalishi 2-bosqich talabasi.*

***Annotatsiya:** Maqolada maxsus mashqlarning yosh basketbolchilarning (13-14 yosh) texnik tayyorgarligini oshirishga ta'siri ko'rib chiqiladi. Tadqiqot nazorat va eksperimental guruhlariga bo'lingan 14 nafar sportchi ishtirokida o'tkazildi. Dasturda asosiy texnik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun mashqlar mavjud edi: dribling, zarba va to'p uzatish. Olingan natijalar eksperimental guruhda texnik ko'rsatkichlarning sezilarli yaxshilanishini ko'rsatadi.*

***Kalit so'zlar:** basketbol, yosh sportchilar, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, dribling, uloqtirish.*

***Абстрактный:** В статье рассматривается влияние специальных упражнений на совершенствование технической подготовки юных баскетболистов (13-14 лет). Исследование проводилось при участии 14 спортсменов, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. В программу вошли упражнения на развитие основных технических навыков: ведение мяча, бросок и пас. Полученные результаты показывают значительное улучшение технических показателей в экспериментальной группе.*

***Ключевые слова:** баскетбол, юные спортсмены, техническая подготовка, специальные упражнения, ведение мяча, броски.*

***Abstract:** The article examines the effect of special exercises on improving the technical training of young basketball players (13-14 years old). The study was conducted with the participation of 14 athletes, divided into control and experimental groups. The program included exercises to develop basic technical*

*skills: dribbling, shooting and passing. The results obtained indicate a significant improvement in technical performance in the experimental group.*

**Key words:** *basketball, young athletes, technical training, special exercises, dribbling, throwing.*

### **Kirish**

Texnik tayyorgarlik, ayniqsa, mahorati rivojlanish bosqichida bo'lgan yosh sportchilar uchun basketbolda muvaffaqiyatli ishlash uchun asosdir. Zamonaviy tadqiqotlar maxsus mashqlardan foydalanish o'quv jarayonini optimallashtirish mumkinligini tasdiqlaydi. Ushbu ishning maqsadi yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini oshirish uchun maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini baholashdan iborat.

### **Usullari**

Tadqiqot nazorat (n=7) va eksperimental (n=7) guruhlariga bo'lingan 14 nafar basketbolchi (13–14 yosh) ishtirokida 8 hafta davomida o'tkazildi. Nazorat guruhi standart o'quv dasturini, eksperimental guruh esa qo'shimcha ravishda maxsus ishlab chiqilgan mashqlarni bajardi. Texnik ko'rsatkichlar tajribadan oldin va keyin quyidagi mezonlar bo'yicha baholandi:

1. **Dribling** (aniqlik va tezlik).
2. **Savatga zarbalar** (urishlar foizi).
3. **To'pni uzatish** (aniqlik).

### **Natijalar**

#### **1-jadval**

#### ***Dribling mahoratini oshirish***

<b>Guruh</b>	<b>Dastlabki aniqlik (%)</b>	<b>Bajarish tezligi (lar)</b>	<b>Yakuniy aniqlik (%)</b>	<b>Bajarish tezligi (lar)</b>
Nazorat guruhi	65	8.2	70	7.9
Eksperimental guruh	64	8.3	80	6.8

Eksperimental guruh ishtirokchilari driblingning aniqligi va tezligi bo'yicha ancha yaxshi natijalarni ko'rsatishdi.

**2-jadval**

**O'tishning aniqligini oshirish**

Guruh	Dastlabki zarba foizi	Yakuniy zarba foizi	O'sish (%)
Nazorat guruhi	42	50	8
Eksperimental guruh	43	60	17

Maxsus mashqlar eksperimental guruhning o'tish aniqligini sezilarli darajada yaxshilashga yordam berdi.

**3-jadval**

**O'tish aniqligini oshirish**

Guruh	Dastlabki aniqlik (%)	Yakuniy aniqlik (%)	O'sish (%)
Nazorat guruhi	68	72	4
Eksperimental guruh	67	78	11

Eksperimental guruh o'tish aniqligida ham katta yutuqlarni ko'rsatdi.

**Munozara**

Tadqiqot natijalari yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar samaradorligini tasdiqlaydi. Eng sezilarli yaxshilanish dribling va o'tishning aniqligida qayd etildi, bu mashg'ulotning maqsadli xususiyati bilan bog'liq. Maxsus mashqlar, shuningdek, o'yin vaziyatlarida muvofiqlashtirish va qaror qabul qilish tezligini yaxshilashga yordam berdi.

**Xulosa**

Yosh basketbolchilarning mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlardan foydalanish ularning texnik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Olingan natijalar trenerlar tomonidan o'quv dasturlarini optimallashtirish uchun ishlatilishi mumkin.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. Amosov A.A. Basketbolchilarni texnik tayyorlash usullari // Sport fanlari jurnali
2. Belousov V.I. Basketbolda driblingni o'rgatishning zamonaviy yondashuvlari // Murabbiylik amaliyoti. – 2019 yil. – 7-son. – 12-18-betlar.
3. Jabborov Sh.M. Yosh sportchilarning psixologik va jismoniy tayyorgarligi // Sport
4. Ivanov A.S. Maxsus mashqlarning texnik ko'nikmalarni rivojlantirishga ta'siri // "Sport va ta'lim" xalqaro konferentsiyasi materiallari. – 2018. – B. 7
5. Kim Y.N., Li C.S. Basketbolda paslarning aniqligini oshirish uchun mashqlarni ishlab chiqish // Sport tadqiqotlari. – 2020 yil – 5-son. - BILAN.
6. Nazarov O.B. Yosh basketbolchilar uchun texnik tayyorgarlik asoslari
7. Petrov V.V. Otish texnikasini takomillashtirish bo'yicha kompleks mashg'ulotlar // Fan va sport. – 2019 yil.