

**YOSH BASKETBOLCHILARNING SAKROVCHANLIK SIFATLARINI  
RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARDAN  
FOYDALANISH SAMARADORLIGI**

**M.A.Umbetova**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Voleybol,  
basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi

[m39186715@gmail.com](mailto:m39186715@gmail.com)

**ANNOTATSIYA**

*O‘qituvchi-murabbiylar o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazish asosida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda, harakatli o‘yinlardan foydalanish tajribasi hamda yosh basketbolchilarda sakrovchanlik sifatlarini maxsus harakatli o‘yinlar va shu sifat xususiyatiga mos o‘yinsimon estafetali mashqlar yordamida rivojlantirish imkoniyatlari o‘rganilgan.*

**Kalit so‘zlar:** Harakatli o‘yinlar, Abalakov testi, respondent, vertikal, dinamika

**EFFECTIVENESS OF USING OUTDOOR GAMES IN THE  
DEVELOPMENT OF JUMPING QUALITIES IN  
YOUNG BASKETBALL PLAYERS**

Department of Theory and Methods of Volleyball, Basketball Uzbekistan, Chirchik  
city, sports street 19 Uzbek State University of Physical  
Culture and Sports

**ANNOTATION**

*Based on a survey of young teacher-trainers on the development of agility and jumping endurance, experience in the use of outdoor games and the development of*

*agility qualities in young basketball players with the help of special outdoor games and game relay exercises, suitable for the possibility of this quality were studied.*

**Key words:** *National games, Abalakov test, respondent, vertical, dynamics*

*Кафедра теории и методики волейбола, баскетбола Узбекистан, г. Чирчик,  
улица спортивная 19 Узбекский Государственный Университет физической  
культуры и спорта*

Zamonaviy basketbol musobaqalarida o'yin malakalarini ijro etish samaradorligi ustuvor jihatdan sakrovchanlik sifatlariga bog'liqdir. Shuning uchun aksariyat mutaxassis olimlar va murabbiylar sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirish masalasiga dastlabki tayyorgarlik bosqichidanoq alohida e'tibor qaratadilar. Ammo, yosh basketbolchilarni tayyorlash amaliyotida ko'pgina murabbiylar sakrash bilan bog'liq bo'lgan sifatarni jadal rivojlantirish maqsadida o'ta shiddatli mashqlar - qo'llashga urg'u beradilar. Ularning ma'lum qismi hatto sakrash mashqlarini turli og'irliklar bilan ham qo'llashga urinadilar. Standart mazmundagi bunday shiddatli mashqlarga zo'r berish yosh bolalar organizmida salbiy oqibatlarini yuzaga keltirishi muqarrar. Birinchidan, mushaklar zo'riqadi, tez charchash hollari paydo bo'ladi, yurak – qon tomir, jigar va nerv faoliyatlarida salbiy o'zgarishlar kuzatila boshlaydi. Ikkinchidan, bolalarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish so'nishi mumkin. Yuqorida qayd etilgan vaziyatlarni e'tiborga olgan holda, biz yosh o'qituvchi-murabbiylar o'rtasida so'rovnoma o'tkazish asosida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda, harakatli o'yinlardan foydalanish tajribasi o'rganildi. So'rovnomaga jadvalda quyidagi savollar kiritilgan:

Ushbu savollarga beriladigan javob variantlari 3 toifada ifodalandi: «Ha»; «Yo'q»; «Qisman».

So'rovnoma 30 nafar o'qituvchi-murabbiylar bilan o'tkazildi.

### Yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan savolnoma natijalari

T/r	Savollar	Ha	Yo'q	Qisman
1.	O'quvchilarni sport to'garagiga tanlab olishda harakatli o'yindan foydalanasizmi?	6	20	4
2.	Mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida harakatli o'yindan foydalanasizmi?	14	16	0
3.	Chidamkorlik va tezkorlik sifatlarni rivojlantirishda harakatli o'yindan foydalanasizmi?	8	7	15
4.	Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida harakatli o'yinni qo'llaysizmi?	11	13	6
5.	Mashg'ulotning asosiy qismida harakatli o'yinni qo'llaysizmi?	3	18	9
6.	Mashg'ulotning yakuniy qismida harakatli o'yinni qo'llaysizmi?	7	21	2
7.	Sport tayyorgarligini oshirishda harakatli o'yinlar foydalimi?	13	9	8
8.	Sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yindan foydalanasizmi?	5	16	9

So'rovnoma davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, aksariyat respondent trenerlar yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan standart mohiyatga ega. Umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarga ko'proq e'tibor qaratar ekanlar. Bu borada harakatli o'yinlarga qulay vosita sifatida ikkinchi darajali o'rin berilishi kuzatildi. So'rovnomada ishtirok etgan respondent trenerlar bilan o'tkazilgan suhbat davomida yana bir ahamiyatli narsa ma'lum bo'ldiki, ularning, ko'pchiligi juda keng ommalashgan harakatli o'yinlar, ayniqsa milliy xalq harakatli o'yinlar haqida to'liq ma'lumotga ega emas ekanlar. Ayrim trenerlar harakatli o'yinlarni shunchaki dam olish yoki bolalarda kayfiyat uyg'otish vositasi xolos deb o'ylashlari jiddiy tashvishga soladi.

Shu bilan bir qatorda bolalarni yoshi, tayyorgarligi va mashg'ulotlarning qismlariga qarab harakatli o'yinlarni tabaqalashtirish, ularni me'yorlash hamda qo'llash masalalari keng yoritilmagan. Boz ustiga basketbol o'yinida ustuvor ahamiyatga ega bo'lgan sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlar bir tartibga solinmagan.

Biz yosh basketbolchilarda sakrovchanlik sifatlarini maxsus harakatli o'yinlar va shu sifat xususiyati mos o'yinsimon estafetali mashqlar yordamida rivojlantirish imkoniyatlarini o'rgandik.

Joydan turib vertikal sakrash. Ushbu test Abalakov usulida qo'llanildi.

Yugurib kelib, ikki oyoq bilan deysinib vertikal sakrash umumiy qabul qilingan tartibda amalga oshiriladi.

30 sm balandga osilgan to'pga maksimal marta sakrab, o'ng qo'l uchi bilan tegish testi sakrash chidamkorligini aniqlash uchun qo'llanildi.

Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish texnologiyasi quyida mashqlar asosida ishlab chiqildi:

1. Harakatli o'yinlar: «Oqsoq qarg'a», «Qarmoqcha», «Kengurular», «Parashutchilar».

2. O'yinsimon estafetali mashqlar: «Oyoqlarga qop kiyib estafetali yugurish», «To'siqlar osha yugurish», «30 sm balandga 2 m oraliqda osilgan to'pga sakrab maksimal marta qo'l tegizish».

3. «Yerga 30 sm diametrdagi chizilgan aylana ichida maksimal marta ko'zni yumib sakrab, aniq qo'nish», «arg'amchida kim ko'p marta sakrash».

Yuqorida zikr etilgan texnologik o'yin mashqlari qo'llanildi.

Testlar tajribadan avval va tajriba yakunida qabul qilindi.

## Sakrovchanlik sifatlarini ikki hil mazmunli mashg'ulotlar ta'sirida o'zgarish dinamikasi

Testlar	Tajribadan avval	Tajribadan keyin	Farqi
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	
Joydan turib vertikal sakrash (sm)	31,4 ± 4,21	37,8 ± 2,72	6,4
Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)	34,0 ± 1,92	39,3 ± 3,16	5,3
25 sm balandda osilgan to'pga maksimal marta sakrab, o'ng qo'l uchi bilan tegish (marta)	7,2 ± 1,14	14,6 ± 1,09	7,4

Agar olingan natijalarni ayrim me'yoriy ko'rsatgichlar bilan taqqoslanganda bizni tajribamizda ishtirok etgan yosh basketbolchi bolalarning sakrovchanlik sifati juda zaif ekan. Jumladan, Yu.N.Kleshev, A.G.Furmanov (1979) larning me'yoriy ko'rsatgichlari bo'yicha 11 yoshli bolalarda joydan turib sakrash quyidagi chegaralarda berilgan: «2» bahoga – 26,2 sm; «3» bahoga – 35,1 sm; «4» bahoga – 44,1 sm; «5» bahoga – 44,2 sm. Demak bizning tadqiqotimizda kuzatilgan 32,8 va 31,4 sm ga teng ko'rsatgichlar sakrash sifati o'ta zaif ekanligidan dalolat beradi.

Yu.D.Jeleznyak (1977) ning ma'lumotlari bo'yicha esa joydan turib vertikal sakrash – qoniqarli – 29-34; yaxshi – 35-41; a'lo – 42 va undan sm ga teng bo'lishi kerak ekan. Yugurib kelib vertikal sakrash esa 50 sm dan ziyod bo'lishi lozimligi ta'kidlangan. Ehtimol, yuqorida qayd etilgan zaif ko'rsatgichlar 3 test bo'yicha kuzatilgan sakrovchanlik sifatini yaxshi namoyon bo'lmaganligidan darak beradi.

O'tkazilgan pedagogik tajriba eksperimental mazmunli (harakatli o'yinlar va musobaqa tarzida bajariladigan o'yinsimon estafetali mashqlar) mashg'ulotlarda ishtirok etgan tajriba guruhlarida sakrovchanlik sifatlarini mashg'ulotlarga qarab turlicha dinamik yo'nalishda o'zgarishi mumkin ekanligini isbotlab berdi. Boshqacha qilib aytganda, tajriba guruhida qo'llanilgan maxsus harakatli o'yinlar va o'yinsimon mashqlar sakrovchanlik sifatlarini samarali rivojlantirish qudratiga ega ekanligini namoyish etdi.

Mazkur ko'rsatgichlar dinamikasi, o'quv-trenirovka jarayonida yosh basketbolchilar sakrovchanligini rivojlantirish maxsus harakatli o'yinlar va musobaqa tarzida bajariladigan o'yinsimon estafetali mashqlar yordamida o'ta samarali amalga oshirilishi mumkinligini isbotlab berdi.

## XULOSA VA TAVSIYALAR

1. Zamonaviy basketbol musobaqalarida o'yin malakalarining samaradorligi sakrovchanlik sifatlari (vertikal sakrash, diagonal sakrash, uzunlikka sakrash, sakrash chidamkorligi) bilan belgilanadi. Ayniqsa, to'siq qo'yish, to'pni savatga kiritish malakalarini ijro etishda bu sifatlarning muhim rol o'ynaydi. Lekin, bu sifatni yosh sportchilarda rivojlantirish o'ziga hos xususiyatga ega. Jumladan, dastlabki o'rgatish bosqichida sakrovchanlikni rivojlantirish, birinchidan og'irlik vositalariga (toshlar, shtanga) urg'u bermaslikni taqozo etadi, ikkinchidan, bu sifatni rivojlantirishga oid mashqlar hajmi va shiddatini bolalarning jismoniy hamda funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish zarurligini belgilaydi

2. O'qituvchi-murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan savol-javoblar natijalari shuni ko'rsatdiki, ko'pgina respondentlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o'yinlar yoki o'yinsimon mashqlarga deyarli urg'u berishmas ekan. Sakrovchanlikni rivojlantirishda esa 30 nafar respondentdan faqat 6 tasi harakatli o'yinlardan foydalanishlari ma'lum bo'ldi.

3. Pedagogik tajriba shuni ko'rsatdiki, qo'llanilgan harakatli o'yinlar o'yinsimon mashqlar sakrovchanlik sifatlari samarali rivojlantirish qudratiga ega ekan.

4. Olingan natijalarga asosan shunday to'xtamga kelish mumkinki, yosh basketbolchilarni tayyorlash amaliyotida sakrovchanlik sifatlari rivojlantirish masalasi tabaqalashtirib, tanlab olingan maxsus harakatli o'yinlar va musobaqa tarzida o'tkaziladigan o'yinsimon mashqlar asosida hal qilinishi darkor.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Усманходжаев Т.У., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар Т.: Ўқитувчи., 1992. 184 б
2. М.А. Umbetova. SPORT TURLARINI O‘RGATISH METODIKASI METODIKASI (BASKETBOL) //- 2023. - В. 231
3. Umbetova M. A., Kubeysinova U. T. Yosh basketbolchilarda kuch sifatini o‘yin mashqlari yordamida rivojlantirish //International conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. – 2022. – Т. 1. – №. 10. – С. 111-116.
4. Жбанков О.В. “Физкультура и спорт”. Развитие прыгучести у юных баскетболистов, № 3, 1995, С. 13-17.
5. Денисова У.Д., Ганиева Ф.В., Машарипова Р.Ю., Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // o‘quv qo‘llanma// Kaleon Press, T. 2021, -178b.
6. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.
7. F.V. Ganiyeva Sport pedagogic mahoratni oshirish (Basketboi) [O‘quv qo‘llanma] O‘zDJTSU– Chirchiq: 2023y. 300 bet.
8. Ганиева Ф.В. Турли тайёргарлик босқичларида шуғулланаётган ёш баскетболчиларда тўпни уриб югуриш тезлиги ва техникасини шаклланиш динамикаси. Sportda ilmiy tadqiqotlar jurnali. 2023 yil, 1-soni. 20-23 b.