

**UO‘K: 796.323**

**ISAKOV Ruslan Shavkatovich**

professor, «Ijtimoiy-gumanitar fanlar, pedagogika va psixologiya» kafedrası, Andijon davlat chet tillari instituti, Andijon sh., O‘zbekiston  
e-mail: rrrrr.iiii.1979@gmail.com

**NAZIROVA Zarnigor Zoitjon qizi**

I bosqich magistranti, «Jismoniy madaniyat» kafedrası, Andijon davlat pedagogika instituti, Andijon sh., O‘zbekiston  
e-mail: zarnigornazirova545@gmail.com

Taqriz asosida: Kotlov E.V., dotsent, «Jismoniy tarbiya va sport» fakultetlararo kafedrası, Andijon davlat universiteti

**YOSH BASKETBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI TAKOMILLASHTIRISH**

**Annotatsiya**

Maqolada 9–10 yoshli yosh sportchilar bilan o‘tkazilgan pedagogik tajriba natijasida jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikni takomillashtirishga yo‘naltirilgan turli harakatli o‘yinlardan foydalanish eksperimental guruhdagi basketbol bilan shug‘ullanuvchi bolalarning sport tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini yaxshilagani ko‘rsatilgan. Shuningdek, yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiluvchi ayrim harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotlarning asosiy qismining boshida qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

**Kalit so‘zlar:** basketbol, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, harakatli o‘yinlar, pedagogik tajribalar.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**Аннотация**

В статье показано, что после проведения педагогического эксперимента с юными спортсменами 9–10 лет с использованием различных подвижных игр, направленных на совершенствование физической, технической и психологической подготовленности в экспериментальной группе улучшились результаты спортивной подготовки детей, занимающихся баскетболом. Также даны рекомендации по применению определенных подвижных игр в начале основной части учебно-тренировочных занятий, которые способствуют эффективному развитию функциональных возможностей юных спортсменов.

**Ключевые слова:** баскетбол, юные спортсмены, физическая подготовленность, техническая подготовленность, психологическая подготовленность, подвижные игры, педагогический эксперимент.

**IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS THROUGH THE USE OF MOVEMENT GAMES**

**Abstract**

The article demonstrates that following the implementation of a pedagogical experiment involving young athletes aged 9–10 and the use of various movement games aimed at improving physical, technical-tactical, and psychological preparedness, the experimental group showed improved sports training outcomes among children engaged in basketball. The article also provides recommendations on the use of specific movement games at the beginning of the main part of training sessions, which contribute to the effective development of the functional capacities of young athletes.

**Key words:** basketball, young athletes, physical preparedness, technical and tactical preparedness, psychological preparedness, movement games, pedagogical experiments.

Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, basketbol bilan shug'ullanadigan maktab o'quvchilari o'z tengdoshlariga nisbatan bo'y ko'rsatkichlari yuqoriroq ekanligini namoyon etadi. Basketbol faoliyati jismoniy qobiliyatlarining rivojlanishini kompleks tarzda rag'batlantiradi [6]. Intensiv sakrash mashqlari va o'yin elementlari gavda va tananing pastki va yuqori a'zolari mushaklarini mustahkamlaydi. Basketbolchilarda mushak kuchining qisqarish tezligining yuqori darajasi bilan uyg'unlashuvi kuzatiladi, bu esa, o'z navbatida, tezkorlikning rivojlanishiga xizmat qiladi. Mazkur tezkorlik basketbol texnikasini samarali o'zlashtirish uchun muhim omil hisoblanadi.

Pedagogik amaliyotda harakatli o'yinlar va mashqlarni uyg'unlashtirgan o'quv-trening mashg'ulotlari eng samarali deb hisoblanadi [3]. Basketbolni o'qitish darslarini o'tkazishning ko'plab variantlarini taklif etadi. O'yinni o'zlashtirishning boshlang'ich bosqichida erkin o'yin shakllari hamda bolalar tomonidan seviladigan to'p bilan o'ynaladigan harakatli o'yinlarni kiritish maqsadga muvofiq bo'lib, bunda sport zalida yoki maydonda mavjud bo'lgan turli jihozlardan faol foydalanish tavsiya etiladi.

Faol o'yinlar bolalar va o'smirlar jamoasida ijobiy emotsional muhitning shakllanishiga yordam beradi. Ular o'qitishning samarali vositasi bo'lib, past motivatsiyaga ega bo'lgan yoki kommunikativ ko'nikmalari yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli, basketbol kabi an'anaviy o'yinlarda ishtirok etishda qiyinchiliklarga duch keladigan bolalarni ham qamrab oladi. Harakatli o'yinlar orqali murabbiy bolalar jamoasini muvaffaqiyatli tarzda birlashtirishi va jiplashtirishi mumkin. O'yin faoliyati sharoitida bolalar basketbolning asosiy elementlarini o'zlashtirish hamda to'p bilan ishlash ko'nikmalarini takomillashtirishda yuqoriroq natijalarni namoyon etadilar [1].

O'yin jarayonida qiziqish va jalb etilganlik darajasi bolalarning basketboldagi jipslik darajasi va o'yin sifati bilan bevosita bog'liqdir. Harakatli o'yinlarni o'rgatishda «oddiydan murakkabga» tamoyiliga amal qilinadi, bu esa bolalarni basketbol o'yiniga bosqichma-bosqich tayyorlashni ta'minlaydi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari bilan ishlashda asosiy metodik usullar sifatida ko'rsatish va tushuntirish muhim ahamiyatga ega.

Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili hamda empirik pedagogik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, o'yin faoliyatining bolalar uchun asosiy ijobiy natijasi quvonch va emotsional ko'tarinkilik holatiga erishishdan iboratdir. O'yinning tabiati va uning musobaqaviy jihati bilan bog'liq bo'lgan mazkur sifat boshqa jismoniy tarbiya shakllari va vositalariga nisbatan o'quvchilarning harakat qobiliyatlarini shakllantirishda yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. O'yin faoliyati turlari va mashqlar tezkorlik qobiliyatlarining butun majmuasini ishga solishni nazarda tutadi, chunki tezkorlikni rivojlantirishni rag'batlantirish uchun o'quvchining funksional zaxiralarini hisobga olgan holda harakatlarni maksimal tezlikda ko'p marotaba bajarish talab etiladi. Harakatlar tezligi, o'z navbatida, ushbu funksional imkoniyatlar bilan belgilanadi. Shu

sababli, maksimal tezlikda harakatlarni nisbatan standart tarzda takrorlashga asoslangan usullarni tezkor mashqlarni sezilarli darajada variativlashtirishni ko'zda tutuvchi usullar bilan integratsiya qilish zarur [4,7].

Harakatli o'yinlardan oqilona foydalanish ularning jismoniy tarbiya usuli sifatidagi samaradorligini ta'minlaydi. Bunda ularni qo'llash faqat muayyan o'yin shakllari bilan cheklanmaydi, balki o'yin metodik tamoyillarini har qanday jismoniy mashqlarga integratsiya qilish orqali ham amalga oshirilishi mumkin. Harakatli o'yinlar muhim tarbiyaviy vosita bo'lib, bolalar uchun eng talabgir va foydali faoliyat turlaridan biri hisoblanadi. Ularning asosi jismoniy mashqlar va harakatlardan iborat bo'lib, ularni bajarish jarayonida ishtirokchilar to'siqlarni yengib o'tadilar va oldindan belgilangan maqsadlarga erishishga intiladilar.

Harakatli o'yinlar tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Ular bolalarda jamoaviylik, o'rtoqlik va birgalikdagi harakatlar uchun mas'uliyat hissining rivojlanishiga xizmat qiladi [2].

O'yin qoidalari ishtirokchilarda ongli intizom, halollik, bardoshlilik, shuningdek kuchli hayajondan so'ng emotsional holatni nazorat qilish va egoistik mayllarni bostirish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Harakatli o'yinlar basketbol tayyorgarligida qo'llanilganda, ular o'yin vaziyatlarini maksimal darajada aks ettirishi va basketbol uchun muhim bo'lgan sifatlarni maqsadli ravishda rivojlantirishi uchun puxta tanlanishi lozim. O'yinchilarning chiqib ketishini nazarda tutuvchi o'yinlardan qochish muhim, chunki bu aynan amaliy mashg'ulotga eng ko'p muhtoj bo'lgan, hozircha kuchsizroq o'yinchilarni mashg'ulotdan mahrum qiladi.

Jismoniy tayyorgarlikning zamonaviy darajasi, xususan harakat sifatlarining rivojlanishi, jismoniy tarbiyaga qo'yilayotgan dolzarb talablarni qondirish uchun yetarli emas. Shuning uchun harakat sifatlarini rivojlantirish usullarini takomillashtirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Texnik elementlarni egallash metodikasi o'quv-trening mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan foydalanishga asoslanadi. Eksperimental guruh tadqiqotida qo'llanilgan harakatli o'yinlar quyidagi shartlarni bajargan holda tanlangan:

- harakatli o'yinlar bilan mashg'ulotlar tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi lozim;
- harakatli o'yinni amaliy o'tkazish uzoq davom etadigan tashkiliy-tayyorgarlik ishlarini talab qilmasligi kerak;
- o'yinlarni o'zlashtirish ketma-ketligi rejalashtirilgan bo'lib, rejalashtirish jarayonida bolalarning jismoniy tarbiya vazifalari, tayyorgarlik darajasi, shuningdek ko'nikma va bilimlarning bosqichma-bosqich to'planishi hisobga olinishi kerak;
- tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga bosqichma-bosqich o'tish amalga oshirilgan (shu maqsadda avval o'rganilgan o'yinlarga o'xshash bo'lgan notanish o'yinlarga yangi qoidalar va shartlar kiritilgan, ko'nikma va malakalarni egallashga qo'yiladigan ta-

lablar izchil ravishda oshirilgan) bo'lishi kerak;

– o'yinlar mashg'ulotlarda qatnashuvchilarning tayyorgarlik darajasiga mos kelgan (mavjudlik tamoyili) bo'lishi kerak;

– harakatli o'yinlarning mazmuni pedagog ixtiyoriga ko'ra o'zgartirilgan (murakkablashtirilgan yoki soddalashtirilgan) bo'lishi kerak.

Trening mashg'ulotlari tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo'lgan tipik tuzilishga ega edi. Eksperimental guruhda texnik ko'nikma va elementlarni egallashga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar mashg'ulotning asosiy qismining boshida o'tkazildi. Ularga 7–20 daqiqa ajratildi.

Pedagogik tajriba shaklidagi tadqiqot Andijon viloyatidagi o'yin sport turlari va yengil atletika bo'yicha Ixtisoslashtirilgan sport maktabi bazasida amalga oshirildi. Tadqiqot ishtirokchilari sifatida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bo'lgan, yoshi 9–10 oralig'idagi ikki guruh yosh basketbolchilar qatnashdi. Guruhlardan biri nazorat guruhi (NG), ikkinchisi esa eksperimental guruh (EG) sifatida belgilandi. Har bir guruh 10 nafar ishtirokchidan iborat bo'ldi.

Pedagogik tajribaning boshida, o'rtasida va oxirida

yosh basketbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini baholashga qaratilgan nazorat sinovlari o'tkazildi [5]. Pedagogik tajribaning mohiyati yosh basketbolchilar uchun mo'ljallangan o'quv-trening mashg'ulotlari tizimida harakatli o'yinlar va mashqlardan foydalanish samaradorligini o'rganishdan iborat bo'ldi.

Pedagogik tajribaning **maqsadi** mashg'ulot jarayoniga o'yin topshiriqlari va mashqlardan foydalanishga asoslangan metodikani joriy etish, shuningdek basketbol bo'yicha o'quv-trening mashg'ulotlari tuzilmasiga harakatli o'yinlarni optimal tarzda kiritish yosh sportchilarning sport tayyorgarligi ko'rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qilishi haqidagi **gipotezani** tekshirishdan iborat edi.

Yosh basketbolchilarning psixofiziologik xususiyatlari tahlili asosida ularning sport tayyorgarligi darajasini optimallashtirish maqsadida trening jarayoniga integratsiya qilingan o'yin topshiriqlari va mashqlardan iborat majmua ishlab chiqildi. O'tkazilgan pedagogik tajriba NG hamda EGda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ijobiy dinamikasini qayd etish imkonini berdi (1,2-jadvallar).

**1-jadval**

Pedagogik tajriba o'tkazilishi davomida nazorat va eksperimental guruhlardagi yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

T/r	Testlar	Tajriba vaqti						P
		Boshlanish		Oraliq bosqich		Yakun		
			EG, (n=10)	NG, (n=10)	EG, (n=10)	NG, (n=10)	EG, (n=10)	
1.	Joyidan ikki oyoq bilan itarilib uzunlikka sakrash, (sm)	146,4	146,1	147,7	160,4	161,9	174,8	P<0,05
2.	Joyidan ikki oyoq bilan itarilib balandlikka sakrash, (sm)	27,1	27,6	28,2	31,2	30,3	32,4	P<0,05
3.	20 m yugurish, (sek)	4,3	4,2	4,3	4,01	4,2	4,0	P<0,05
4.	30 m yugurish, (sek)	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,2	P<0,05

**2-jadval**

Pedagogik tajriba o'tkazilishi davomida nazorat va eksperimental guruhlardagi yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

T-e	Testlar	Tajriba vaqti						P
		Boshlanish		Oraliq bosqich		Yakun		
			EG, (n=10)	NG, (n=10)	EG, (n=10)	NG, (n=10)	EG, (n=10)	
1.	Himoyaviy holatda harakatlanish, (sek)	10,5	10,3	10,2	10,1	10,2	10,0	P<0,05
2.	To'pni tezkor olib yurish, (sek)	15,8	15,0	15,8	15,0	15,4	14,9	P<0,05
3.	To'pni devorga uzatish - 20 marta, (sek)	14,6	14,2	14,9	14,1	14,3	14,0	P<0,05

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari EGdagi boshlovchi basketbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligida sezilarli ijobiy siljishlar mavjudligini ko'rsatdi. Xususan, «Joyidan ikki oyoq bilan itarilib uzunlikka sakrash» testida EGdagi o'g'il bolalarning natijalari 28,7 sm ga yaxshilangan bo'lsa, NGdagi tengdoshlarida o'sish 15,5 sm ni tashkil etdi.

Shunga o'xshash holat «Joyidan ikki oyoq bilan itarilib balandlikka sakrash» testida ham kuzatildi. EGdagi yosh basketbolchilarda natijalar 27,6 sm dan 32,4 sm gacha yaxshilangan bo'lsa, NGdagi o'g'il bolalarda bu ko'rsatkich 27,1 sm dan 30,3 sm gacha oshdi.

Tajriba davri yakunida EGdagi yosh sportchilarda «20 m yugurish» testida statistik jihatdan ahamiyatli yaxshilanish qayd etildi. «30 m yugurish» testi ma'lumotlari esa, EGdagi yosh basketbolchilarda masofani bosib o'tishning o'rtacha vaqti tadqiqot boshidagi 5,4 sek.dan tadqiqot oxiriga kelib 5,2 sek. gacha qisqarganini ko'rsatdi. Bu holat bolalarda tezkorlik ko'rsatkichlarining izchil yaxshilanayotganidan dalolat beradi.

«Himoyaviy holatda harakatlanish» ko'nikmasi bo'yicha o'tkazilgan test natijalari pedagogik tajriba davomida ijobiy dinamikani namoyon etdi. EG bajarish vaqti 10,3 s dan 10,0 s gacha qisqargan bo'lsa, NGda ushbu ko'rsatkich 10,5 s dan 10,2 s gacha kamaydi.

«To'pni tezkor olib yurish» va «To'pni devorga uzatish» testlari bo'yicha olingan ma'lumotlar yosh basketbolchilarning dastlabki ko'rsatkichlari yaxshilanganini aniqladi. Olingan barcha ma'lumotlar majmuasini qayta ishlash yosh sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasining statistik jihatdan ahamiyatli oshganini tasdiqladi.

Aniqlangan eksperimental ma'lumotlar asosida yosh sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi-

ni optimallashtirish bo'yicha **amaliy tavsiyalar** ishlab chiqildi:

– yosh basketbolchilarning o'quv-trening jarayoniga turli xil harakatli o'yinlarni integratsiya qilishi tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichidan amalga oshirilishi lozim;

– yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va texnik ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan harakatli o'yinlarni mashg'ulotning asosiy qismining boshida, 7–20 daqiqa davomida qo'llash maqsadga muvofiq;

– yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlardan foydalanish tavsiya etiladi: «To'p ortidan», «To'pni tut», «Kimning ismi aytili, u to'pni tutadi», «To'p uchun kurash», «Kimda to'p kam», «To'p yetakchiga», «Havodagi to'p», «Uzatding – o'tir», «Otishma»;

– yosh basketbolchilarning texnik ko'nikmalarini takomillashtirish uchun quyidagi harakatli o'yinlarni tavsiya etish mumkin: «Tezkor uzatma», «Bo'sh o'yinchiga to'p», «To'pni tortib ol», «Ko'zgu», «To'p bilan quvlashmashoq», «Duet», «To'pni qaytarib olish».

**Shunday qilib**, basketbol bo'yicha o'quv-trening mashg'ulotlarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining harakat ko'nikmalarini yaxshilashga xizmat qiluvchi harakatli o'yinlarni kiritish muhim ahamiyatga ega ekanligi **aniqlandi**. O'yin muhiti ijobiy emotsional kayfiyatni shakllantiradi, jismoniy faollikni rag'batlantiradi, o'quv-trening mashg'ulotlarining intensivligini oshiradi hamda yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada samarali rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, psixologik nuqtayi nazardan bunday o'yinlar stressli vaziyatlarga barqarorlikni shakllantirishga ko'maklashadi.

#### Adabiyotlar

1. Бочарова Н.И., Тихонова О.Г. Педагогика досуга. Организация досуга детей в семье. // Учебник для вузов. М.: Юрайт, 2026. – 218 с.
2. Гришина Г.М. Потенциал подвижных игр в формировании двигательной активности дошкольников. // Методическое пособие. Глубокий, МДОАУ, 2023. – 54 с.
3. Калинин И. Г. Основы методики применения подвижных игр на занятиях по физической культуре. // Учебно-метод. разработка. Владимир, ВлГУ, 2014. – 52 с.
4. Красильникова А.А. Проектирование процесса формирования умений совместной игровой деятельности у детей старшего дошкольного возраста. // Выпускная квалификационная работа. Пермь, Перм. гос. гум. - пед. ун-т., 2018. – 77 с.
5. Никифоров А.А. Тестирование физической подготовленности школьников. // Методические рекомендации для учителей физической культуры. Белгород, Белг. рег. ин-т ФПК, 2009. – 28 с.
6. Сидоров Д.Г., Погодин А.В., Шукин В.М. Развитие физических качеств в баскетболе. // Учеб. - метод. пособ. Нижегород. гос. архит. - строит. ун-т., Н. Новгород. ННГАСУ, 2022. – 46 с.
7. Tulaganov Sh.F., Tulaganov A.F. Yosh gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish. // Xalqaro jurnal. Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta'lim, mashg'ulot, 2025, №4 (12), B.19-23.