Scottish International Conference on

Multidisciplinary research and Innovation (SICMRI 2026)

YOSH BASKETBOLCHILARNING TO‘PNI URIB YUGURISH TEZKORLIGINI MAXSUS MASHQLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Qudratov Mansur Botir o‘g‘li
Samarqand davlat pedagogika insituti magistranti
Mansurqudratov077@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tezisda yosh basketbolchilarning to‘pni urib yugurish (dripling) tezkorligini oshirish masalalari yoritilgan. Yosh basketbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini yuksaltirishda maxsus harakatli va texnik mashqlarning o‘rni hamda ularni mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish metodikasi tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Basketbol, yosh basketbolchilar, to‘pni urib yugurish, dripling, tezkorlik, maxsus mashqlar, texnik tayyorgarlik.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING YOUNG BASKETBALL PLAYERS DRIBBLING SPEED THROUGH SPECIALIZED EXERCISES

Abstract: This paper addresses the issue of increasing the dribbling speed of young basketball players. It analyzes the role of specialized movement and technical drills in enhancing the physical and technical preparedness of young players, as well as the methodology for incorporating these exercises into the training process.

Keywords: Basketball, young basketball players, dribbling, speed, specialized exercises, technical preparation.

Kirish

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchilarning psixologik holatiga ham bevosita bog‘liqdir. Musobaqa jarayonidagi stress, raqobat bosimi, muvaffaqiyatsizlik qo‘rquvi va motivatsiyaning pasayishi sportchining umumiy faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli sportchilarni tayyorlash tizimida psixologik holatni aniqlash va boshqarish muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Sport psixologiyasi fan sifatida sportchilarning ruhiy jarayonlari, shaxsiy xususiyatlari va emotsional holatini o‘rganishga qaratilgan. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik jihatdan barqaror sportchilar stressga chidamli bo‘lib, musobaqalarda yuqori natijalarga erishish ehtimoli yuqori bo‘ladi. Shu bois sportchilarni umumiy psixologik holatini aniqlash uslublarini chuqur o‘rganish dolzarb masala hisoblanadi.

Dolzarbligi: Zamonaviy basketbol o‘yini yuqori tezlik, tezkor qaror qabul qilish va mukammal texnikani talab etadi. Basketbolda hujumni tashkil etish va raqib mudofaasini yorib o‘tishda to‘pni urib yugurish (dripling) tezkorligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Yosh basketbolchilarning (11-14 yosh) jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularning to‘pni boshqarish tezkorligini maxsus

© 2026Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.

mashqlar yordamida rivojlantirish metodikasini takomillashtirish sport pedagogikasining dolzarb vazifalaridan biridir.

Tadqiqotning maqsadi: Maxsus ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi orqali yosh basketbolchilarning to‘pni urib yugurish tezkorligini oshirish metodikasini asoslash va uning samaradorligini amalda tekshirish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi: Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik eksperiment va matematik-statistika usullaridan foydalanildi. Tajriba guruhidagi yosh basketbolchilar mashg‘ulotlariga to‘pni urib yugurish tezkorligini rivojlantiruvchi maxsus koordinatsion va tezkorlik mashqlari kiritildi.

Metodikaning mazmuni va maxsus mashqlar kompleksi: Yosh basketbolchilarning dripling tezligini oshirishda mashqlar oddiylikdan murakkablikka tamoyili asosida quyidagi bloklarga bo‘lib olindi:

1. **Koordinatsion-tezkorlik mashqlari:** To‘pni joyida va harakatda, ko‘zni yumgan holda yoki qo‘shimcha signallarga (gorelka, hushtak, vizual belgilar) qarab yo‘nalishni tezkor o‘zgartirib urish.
2. **Yugurish va dripling sintezi:** Tezlik nardvonlari (coordination ladder) va konuslar aro to‘pni chap va ong qo‘lda navbatma-navbat, past trayektoriyada (low dribble) urib, maksimal tezlikda yugurish.
3. **Qarshilik bilan ishlash:** To‘siqlar osha yoki sherigining faol bo‘lmagan qarshiligiga qarshi turib to‘pni urib yugurish.
4. **Harakatli va estafeta o‘yinlari:** To‘p bilan musobaqa xarakteridagi qisqa masofalarga (10m, 20m) estafetalar.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Pedagogik tajriba yakunida tajriba (eksperiment) guruhidagi yosh basketbolchilarning to‘pni urib yugurish bo‘yicha ko‘rsatkichlari nazorat guruhidagiga nisbatan sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Xususan:

- “20 metrga to‘pni urib yugurish” testida tajriba guruhi sportchilarining vaqti o‘rtacha 8-12% gacha yaxshilandi.
- “Zikzaksimon (mokisimon) to‘p urib yugurish” testida koordinatsiya va chaqqonlik ko‘rsatkichlari yuqori o‘sish dinamikasini ko‘rsatdi.
- Yosh basketbolchilarda to‘pni vizual nazoratsiz (maydonni ko‘rib turgan holda) urish ko‘nikmasi shakllandi.

Xulosa: Yosh basketbolchilar mashg‘ulotlarida to‘pni urib yugurish tezkorligini oshirish uchun faqatgina an'anaviy yugurish mashqlari yetarli emas. Mashg‘ulotlar dasturiga maxsus tezkor-koordinatsion, signalli va estafetali mashqlarni tizimli ravishda kiritish yosh sportchilarning ham texnik, ham jismoniy tayyorgarligini samarali yuksaltirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
2. Cox, R. H. (2012). Sport Psychology: Concepts and Applications. McGraw-Hill.

© 2026Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.

3. Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Press.
4. Eysenck, H. J. (1990). Biological Dimensions of Personality. Springer.
5. Gill, D. L. (2000). Psychological Dynamics of Sport and Exercise. Human Kinetics.
6. Karimov, M., & Xudoyberdiyev, A. (2021). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent.

© 2026Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.