

BASKETBOLCHILARGA TEXNIK HARAKATLARNI O'RGATISHGA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH

B.B.Nigmanov¹, D.A.Avazov²

1. Nizomiy nomidagi O'zMPU Jismoniy tarbiya va sport kafedrası professor

2. Nizomiy nomidagi O'zMPU Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabasi E-mail: borinigmanov24@gmail.com

Mas'ul muallif: Nigmanov Bori Botirovich, Nizomiy nomidagi O'zMPU Jismoniy tarbiya va sport kafedrası professor.

Accepted: 08 Avgust 2026

Published: 08 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Nigmanov, B. B. BASKETBOLCHILARGA TEXNIK HARAKATLARNI O'RGATISHGA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH / B. B. Nigmanov, D. A. Avazov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 7, № 1. — B. 255–257.

Annotatsiya. Maqolada basketbolchilarga texnik harakatlarni o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanishning pedagogik va metodik jihatlari tahlil qilinadi. Harakatli o'yinlar orqali sportchilarda texnik ko'nikmalarni shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda mashg'ulot samaradorligini oshirish imkoniyatlari ilmiy asoslanadi.

Kalit so'zlar: basketbol, texnik harakatlar, harakatli o'yinlar, metodika, jismoniy sifatlar, sport mashg'uloti, pedagogik yondashuv.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье анализируются педагогические и методические аспекты использования подвижных игр при обучении баскетболистов техническим действиям. Научно обосновываются возможности формирования технических навыков, развития физических качеств и повышения эффективности тренировочного процесса посредством подвижных игр.

Ключевые слова: баскетбол, технические действия, подвижные игры, методика, физические качества, тренировочный процесс, педагогический подход.

THE USE OF ACTIVE GAMES IN TEACHING TECHNICAL SKILLS TO BASKETBALL PLAYERS

Abstract. The article analyzes the pedagogical and methodological aspects of using active games in teaching technical skills to basketball players. The possibilities of developing technical skills, enhancing physical qualities, and increasing the effectiveness of the training process through active games are scientifically substantiated.

Keywords: basketball, technical skills, active games, methodology, physical qualities, training process, pedagogical approach.

Hozirgi kunda basketbol sport turida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchilarning puxta egallangan texnik harakatlariga bog'liq. To'pni olib yurish, uzatish, qabul qilish, savatga tashlash hamda himoya harakatlari kabi asosiy texnik elementlar o'yin samaradorligini belgilovchi muhim omillardandir. Shu bois mashg'ulot jarayonida texnik ko'nikmalarni samarali shakllantirish va takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 28-maydagi "O'zbekiston davlat sport akademiyasi faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-197-son hamda 2025-yil 8-iyuldagi "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi PQ221-son qaror talablariga muvofiq holda talabalarga mutaxassislik yo'nalishlari bo'yicha bilimlar berib qolmay, balki har tomonlama etuk shaxslarni tarbiyalash, shu bilan bir qatorda ularni ma'naviy-ma'rifiy va jismoniy jihatdan ham barkamol inson sifatida shakllanishlariga asosiy e'tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport – xalq umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakat har bir fuqorasining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlar sport mashg'ulotlarida an'anaviy usullar bilan bir qatorda interfaol va o'yin texnologiyalaridan foydalanishni taqozo etadi. Harakatli o'yinlar sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, ularning tezkor fikrlash, vaziyatni baholash va jamoada hamkorlik qilish qobiliyatlarini ham shakllantiradi. Basketbolchilarga texnik harakatlarni o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish – bu mashg'ulot jarayonida o'yin elementlari va maxsus harakatli mashqlar yordamida sportchilarda zarur texnik ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik yondashuvdir. Mazkur yo'nalish ayniqsa boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida samarali bo'lib, o'quvchilarning qiziqishini oshirish va o'zlashtirish jarayonini yengillashtirishga xizmat qiladi.

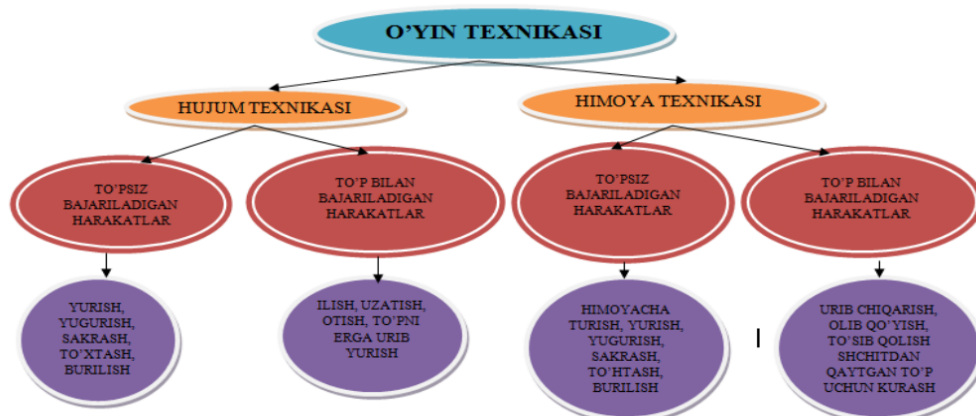
Basketboldagi asosiy texnik harakatlar quyidagilardan iborat: to'pni olib yurish (dribling),

to'pni uzatish va qabul qilish,
savatga tashlash,
himoya va harakatlanish texnikasi.

An'anaviy mashg'ulotlarda bu elementlar ko'pincha takroriy mashqlar orqali o'rgatiladi. Biroq harakatli o'yinlar yordamida ushbu harakatlar tabiiy, raqobatli va emotsional muhitda mustahkamlanadi. Masalan, tezkor uzatmalar o'yini, aniqlikka yo'naltirilgan estafeta mashqlari yoki kichik maydondagi mini-o'yinlar texnik elementlarni samarali rivojlantiradi.

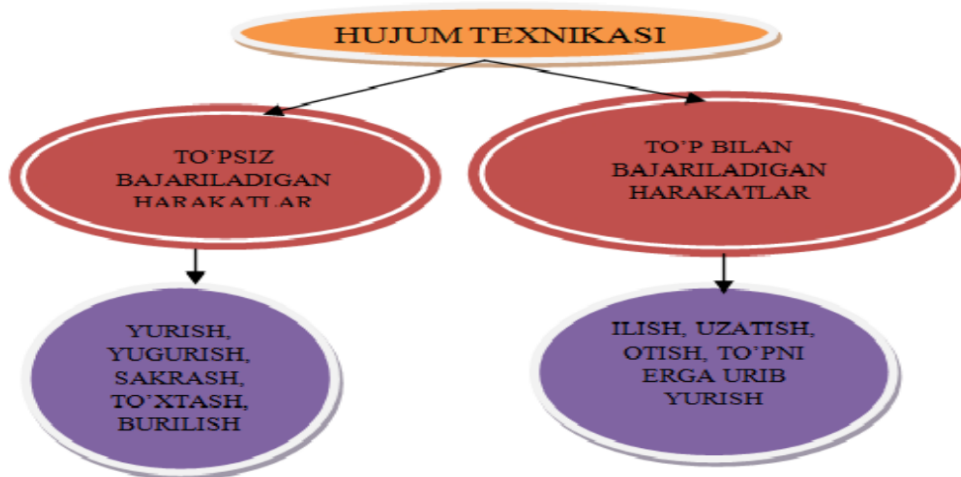
Sport texnikasiga o'rgatish amaliyotida shug'ullanuvchilarga individual texnikani erkin o'zlashtirish vaziyati tug'diriladi. Bunday yondashuv bola organizmida chuqur joylashgan nasliy harakat qobiliyatlarini "ochilishiga" olib keladi, yangi harakat usullarini ixtiro qilinishiga imkon yaratiladi. "Texnika" atamasi sport amaliyotida harakat ko'nikmalari, ularni ijro etish usullari ichki (funksional organlar) va tashqi (qo'l, oyoq, tana, ko'z va h.k.) ijrochi organlarning muayyan maqsad sari o'zaro muvofiqlashgan (koordinatsiya) tartibda bajariladigan harakat mazmunini anglatadi.

O'yin texnikasi tasnifiy tuzilishi jihatidan hujum va himoya texnikasiga bo'linadi. Ularning bo'limlari, guruhlar va usullari quyidagi tasnifiy andozada aks ettirilgan (1-andoza).



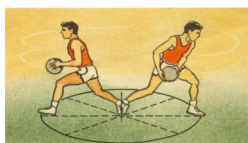
1-andoza. O'yin texnikasining tasnifi

Andozadan ko'rinib turibdiki, o'yin faoliyati mohiyati va yo'nalish jihatidan hujum va himoya texnikasi bo'limlaridan iboratdir. Ular o'z navbatida, harakat guruhlar, harakat usullari va harakat shakllaridan tarkib topgan. Har bir holat usullari turlari va shakllari o'yin vaziyati jamoadoshlar va raqiblarning joylashishi ularning harakat texnikasi hamda to'pning uchish texnikasi yo'nalishiga qarab turli mazmunda yoki turli variantlarda ijro etiladi.



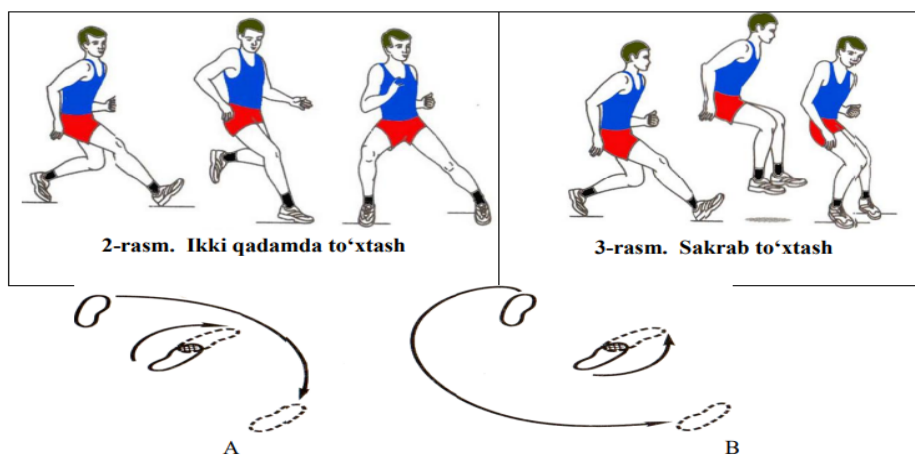
2-andoza. Hujum texnikasi tasnifi

Holatlar texnikasi. Basketbolga xos holatlar – bu o'yinchining savatini ishg'ol qilish bilan bog'liq bo'lgan harakatni tezkor va samarali ijro etishni ta'minlashga qaratilgan dastlabki holatlardir. Ushbu holatlarni texnik jihatdan to'g'ri qabul qilish muvozanatini saqlash va zudlik bilan to'psiz yoki to'p bilan harakatlanishi imkoniyatini yaratadi.



Yaxshi bajarilgan sakrab turib to'xtash o'yinchiga muvozanatni saqlab qolishga va ikkala oyoqda buriish uchun qadam tashlashga imkon beradi.

1-rasm. Joyda turib oldinga va orqaga buriish (aylanish).



4-rasm. Joyda turib oldinga va orqaga burilish (aylanish). a – oldinga; b – orqaga.

Burilishlar-oldinga va orqaga burilishlarga ajratiladi. Ular orqada yoki oldinda joylashgan oyoqda, bir joyda turgan holda va harakatda, to'p bilan va to'psiz bajariladi. O'yinchini birinchi qadami tayanch oyoq bo'ladi, uning uchini maydondan ajratmay turib, ikkinchi qadami silkinch oyoq bo'ladi va uni kerakli tomonga yo'naltirib, burilishlarni bajaradi. Bunda oyoqlar bukilgan bo'ladi, silkinch oyoq bilan qo'yiladigan qadamlar raqibdan uzoqlashish maqsadida qo'yiladi. Basketbol ko'plab o'yin harakatlari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish egilish, yozilish va h.k.), o'yin ko'nikmalari (to'p urib harakatlanish, to'p uzatish, uni ilish, savatga tashlash) va ularni ijro etish usullaridan iboratdir. Ana shu harakatlar, ko'nikmalar va usullar texnikasi qanchalik mukammal, san'at darajasida shakllangan bo'lsa, o'yinning pirovard samaradorligi shunchalik yuksak bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Nigmanov B.B., Xadjaev P., Raximqulov K.D. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi o'quv qo'llanma.– Tashkent: "Ilm ziyo", 2016.
- [2] Каримов Б.З. Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2020. – 585 с.
- [3] Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2023. –267 b.
- [4] Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.