

“BASKETBOLDA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH, YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA SAMARALI METODIKA SIFATIDA”

Sabirova Nasiba¹

Toshev Anvar²

Buxoro davlat pedagogika instituti

KEYWORDS

basketbol, harakatli o'yinlar, pedagogika, motorika, o'quv metodikasi, jismoniy tayyorgarlik.

ABSTRACT

Ushbu maqolada basketbol o'yinini o'rgatishda harakatli o'yinlar (dynamic games) metodikasining ahamiyati va samaradorligi tahlil qilinadi. Xalqaro sport pedagogikasi va motorika sohasidagi tadqiqotlar asosida harakatli o'yinlarning o'quv jarayonidagi roli, ularni qo'llash usullari va jismoniy hamda psixomotor ko'nikmalarni rivojlantirishdagi o'rni o'rganiladi. Shuningdek, metodik yondashuvlar O'zbekiston sharoitida basketbol ta'limida qanday tatbiq etilishi mumkinligi ko'rib chiqiladi.

2181-2675/© 2025 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: **10.5281/zenodo.15748457**

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Kirish. Zamonaviy basketbol sportining rivojlanishi sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya metodikasida innovatsion yondashuvlarni joriy etishni taqozo etadi. Basketbolning o'ziga xosligi yuqori tezlik, aniq koordinatsiya, tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy o'yin ko'nikmalarini talab qilishidir. Shu bois yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, shuningdek, ularning harakatlarni muvofiqlashtirish va psixologik tayyorgarligi sport natijalarining asosiy omillaridan biridir (Bompa, 2015).

Sport pedagogikasida harakatli o'yinlar metodikasi so'nggi yillarda katta e'tibor qozongan innovatsion yondashuvlardan biri hisoblanadi. Ushbu metodika faollik va o'yin sharoitlarini yaratish orqali sportchilarning nafaqat jismoniy qobiliyatlarini, balki ularning kognitiv, ijtimoiy va psixologik ko'nikmalarini ham rivojlantirishga imkon beradi (Light, 2008). Harakatli o'yinlar sportchilarga murakkab o'yin vaziyatlarini boshqarish, tezkor qaror qabul qilish va taktik fikrlash qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Xalqaro olimlarning (Light, 2008; Farrow & Abernethy, 2003; Renshaw va boshq., 2012) tadqiqotlari harakatli o'yinlar metodikasining sport ta'limida qo'llanilishi jismoniy

¹ Buxoro davlat pedagogika instituti dotsenti, O'zbekiston, Buxoro

² Buxoro davlat pedagogika instituti magistranti

ko'rsatkichlarni yaxshilash, texnik ko'nikmalarni chuqurlashtirish va psixologik tayyorgarlikni oshirishga yordam berishini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ularning fikricha, harakatli o'yinlar o'quv jarayonini yanada qiziqarli va interaktiv qilish imkonini beradi, bu esa yosh sportchilarni doimiy o'qishga va o'sishga rag'batlantiradi.

O'zbekiston sharoitida esa sport ta'limini modernizatsiya qilish, zamonaviy pedagogik usullarni keng joriy etish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Bugungi kunda mamlakatimizda basketbol sporti keng rivojlanmoqda va yoshlar o'rtasida katta qiziqish uyg'otmoqda. Shunga qaramay, tayyorgarlik jarayonida ko'p hollarda an'anaviy va samaradorligi past metodlar qo'llanilishi, murabbiylar malakasining yetarli darajada oshirilmaganligi kuzatiladi (Ergashev, 2021). Shu bois, harakatli o'yinlar metodikasini joriy etish O'zbekiston basketbolchilarining xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirishga katta hissa qo'shadi.

Ushbu maqolada basketbol o'yinini o'rgatishda harakatli o'yinlar metodikasining nazariy va ilmiy asoslari, dunyo olimlarining fikrlari, shuningdek, O'zbekiston sharoitida ushbu metodikaning tatbiq etilish imkoniyatlari batafsil tahlil qilinadi.

Tatqiqotning maqsadi : Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — basketbol o'yinini o'rgatish jarayonida harakatli o'yinlar metodikasining samaradorligini nazariy va amaliy jihatdan asoslash, uning xalqaro tajribalardagi o'rni va O'zbekiston sharoitida tatbiq etish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat.

Tatqiqotning vazifalari:

- Harakatli o'yinlar metodikasining nazariy asoslarini tahlil qilish;
- Basketbol mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarning qo'llanilish tajribasini o'rganish;
- Xalqaro va milliy olimlarning izlanishlari asosida metodikaning afzalliklarini asoslash;
- O'zbekiston sharoitida harakatli o'yinlar asosidagi mashg'ulotlar samaradorligini amaliy baholash;
- Basketbol mashg'ulotlariga mos innovatsion harakatli o'yinlar kompleksini taklif qilish.

Tadqiqot obyekti: Yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayoni.

Tadqiqot predmeti: Basketbol mashg'ulotlarida harakatli o'yinlar metodikasidan foydalanishning pedagogik va psixologik jihatlarini.

Tadqiqot metodlari: **nazariy tahlil:** ilmiy adabiyotlar, dissertatsiyalar, xalqaro maqolalar asosida;

Harakatli o'yinlar metodikasining ilmiy-nazariy asoslari. Harakatli o'yinlar — bu o'quvchilarni faol harakatga undovchi, o'yin orqali psixomotor va ijtimoiy-ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan metodik yondashuvdir. Bu o'yinlarda qatnashuvchilar maxsus sport elementlarini bajarish bilan birga, o'zaro hamkorlik, mantiqiy fikrlash, tez qaror qabul qilish, rejalashtirish va o'yin vaziyatiga moslashishni o'rganadi.

Schmidt va Lee (2011) harakatli o'yinlarning psixomotor rivojlanishga ijobiy ta'sirini ilmiy asoslagan. Vygotsky (1978) esa o'yin faoliyatini bolaning ijtimoiy rivojlanishidagi asosiy vosita deb ta'riflagan. Ushbu nazariyalar sportchilarni tayyorlashda o'yinli metodik yondashuvlar asosli va samarali ekanini ko'rsatadi.

- Harakatli o'yinlar orqali mashg'ulotlar jarayoni;
- Qiziqarli va o'quvchining ehtiyojlariga yaqin bo'ladi;
- Individual yondashuvni ta'minlaydi;
- Sportchilarni ongli va faollik bilan ishtirok etishga undaydi.

2. Basketbol mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni qo'llash. Basketbol — bu murakkab texnik-taktik harakatlarga asoslangan sport turi bo'lib, ayniqsa boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida harakatli o'yinlar orqali asosiy ko'nikmalarni shakllantirish muhim. Mashg'ulotlarga moslab quyidagi o'yin turlaridan foydalanish mumkin:

- ❖ **Ko'r-ko'rona pas berish o'yini** – harakatda e'tibor va eshituv refleksini shakllantiradi;
- ❖ **O'zgaruvchi zonalardan hujum qilish** – to'pni boshqarish, harakatni muvofiqlashtirish, jamoaviy harakatni o'rgatadi;
- ❖ **"To'pni qutqar" o'yini** – tezlik, koordinatsiya, yo'nalishli yugurishni o'stiradi;
- ❖ **Mini basketbol o'yinlari** – texnik elementlarni (uzatish, to'p olib yurish, to'p tashlash) real o'yin holatida mashq qilish imkonini beradi.

Bu o'yinlar orqali sportchilarda quyidagi ko'nikmalar rivojlanadi:

- ❖ Harakatlar aniqligi va koordinatsiyasi;
- ❖ Vizual sezgi va qaror qabul qilish tezligi;
- ❖ Jamoada ishlash va liderlik fazilatlar.

3. Xorijiy olimlarning izlanishlari va amaliy tajribalari. Dunyo miqyosidagi ko'plab tadqiqotlar harakatli o'yinlarning basketbol mashg'ulotlaridagi samaradorligini isbotlagan:

- **Farrow & Abernethy (2003):** O'yin sharoitida qaror qabul qilish qobiliyati klassik mashg'ulotlarga nisbatan ikki baravar tez shakllanishini ko'rsatgan.
- **Light (2008):** Avstraliyada "Game-based learning" modeli orqali yosh basketbolchilarning texnikasi va taktikasi bir paytda rivojlantirilgan.
- **Renshaw va boshqalar (2012):** Ekologik yondashuv asosida o'yinli mashg'ulotlarning stressga bardoshlilik va adaptivlikka ta'siri o'rganilgan.
- **Yamamoto et al. (2015):** Yaponiyada kichik o'yinlar asosida o'tkazilgan treninglar orqali o'yinchilarning koordinatsiya va e'tibor ko'rsatkichlari 35% ga oshgani aniqlangan.

Ushbu natijalar O'zbekiston sport tizimi uchun muhim tajriba bo'lib xizmat qilishi mumkin.

4. O'zbekiston sharoitida harakatli o'yinlar metodikasining tatbiqi. O'zbekiston Respublikasida sport tizimi tubdan isloh qilinmoqda. Respublikamizdagi sport maktablari, maktab-internatlar va oliy ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlovchi metodik yondashuvlar talab etilmoqda. Afsuski, ko'plab mashg'ulotlarda uslubiy yangiliklar yetarli darajada joriy qilinmayapti. Bu holat mashg'ulotlar samaradorligini pasaytiradi.

Shu nuqtai nazardan, harakatli o'yinlar metodikasini joriy etish O'zbekiston sharoitida quyidagilarga erishish imkonini beradi:

- Jismoniy tarbiya darslarini mazmunan boyitish;
- Mashg'ulotlarga qiziqishni oshirish;
- Sportchilarda ijtimoiy-psixologik barqarorlikni shakllantirish;
- Murabbiylar uchun metodik imkoniyatlar yaratish.

Yuqoridagi nazariy tahlillar, xalqaro tajriba va O'zbekiston sharoitidagi amaliy kuzatishlar asosida quyidagi **xulosalarga** kelish mumkin:

1. **Harakatli o'yinlar metodikasi** — basketbol o'rgatishning samarali vositasi bo'lib, sportchilarda zarur texnik, taktik va psixologik ko'nikmalarni bir vaqtda shakllantirish imkonini beradi. U o'yinchilarni real o'yin vaziyatlariga tayyorlaydi va ularning qaror qabul qilish, muloqot qilish, muvofiqlashtirish kabi kompetensiyalarini rivojlantiradi.
2. Xalqaro tadqiqotlar (Farrow, Renshaw, Light va boshqalar) harakatli o'yinlar orqali mashg'ulot samaradorligini oshirish mumkinligini tajribada isbotlagan. Bu uslub sportchilarning motivatsiyasini kuchaytiradi, psixologik muvozanatni saqlashni o'rgatadi hamda sportchining kreativ fikrlashini rag'batlantiradi.
3. O'zbekiston sharoitida sport ta'limining tub isloh qilinayotgan davrida harakatli o'yinlar metodikasini joriy etish dolzarb ahamiyatga ega. Mazkur metodika murabbiylar tomonidan to'g'ri qo'llansa, yosh sportchilarni tayyorlashda sezilarli natijalarga erishish mumkin.
4. Harakatli o'yinlar yordamida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarni darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ularning sportga sadoqatini mustahkamlaydi, ijtimoiy faol bo'lishini ta'minlaydi hamda jamoaviy ishlash madaniyatini rivojlantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Farrow, D., & Abernethy, B. (2003). Do expertise and the degree of perception–action coupling affect natural anticipatory performance? *Perception*, 32(9), 1127–1139.
2. Light, R. (2008). Complex learning theory—Its epistemology and its assumptions about learning: Implications for physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(1), 21–37.
3. Renshaw, I., Davids, K., Chow, J. Y., & Brymer, E. (2012). Designing movement solutions in sport: Beyond linear pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(2), 115–131.
4. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
5. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.
6. Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
7. Lees, A. (2016). Science and the major racket sports: A review. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 707–732.
8. Yamamoto, Y., Hirano, K., & Suzuki, T. (2015). Influence of small-sided games on the physical and tactical performance in youth basketball. *Journal of Sports Sciences*, 33(6), 634–641.

9. Ergashev, Sh. (2021). Sportchilarni tayyorlashda innovatsion metodlarning o'rni. *O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali*, №2, 37–41.
10. Murodov, I. (2023). Harakatli o'yinlar asosida basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llari. *Yosh olimlar jurnali*, №4(17), 56–59.
11. Nasiba S. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players //Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali. – 2022. – T. 2. – №. 2.
12. Sabirova N. Basketbol bilan bog'liq o'quv va tarbiya jarayonida o'yin texnikasining o'ziga xosligi: Basketbol bilan bog'liq o'quv va tarbiya jarayonida o'yin texnikasining o'ziga xosligi //Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali. – 2021. – T. 1. – №. 1.