

## KO'P YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONIDA BASKETBOLCHILAR UCHUN KOMPLEKS MASHQLAR DASTURINI YARATISHDA INNOVATSION PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALAR

Nurmatova Shaxnoza Murodillayevna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O'zbekiston, Chirchiq sh.

E-mail: [nurmatovashaxnoza827@gmail.com](mailto:nurmatovashaxnoza827@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17197415>

**Annotatsiya.** Maqolada basketbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida kompleks mashqlar dasturini ishlab chiqishda innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish asosida "Harakat tezkorligini rivojlantirish test mashqlari modeli" ishlab chiqildi. Ushbu model yosh sportchilarning jismoniy sifatlari, koordinatsion qobiliyatlari va sport-texnik mahoratining rivojlanish darajasini baholash imkonini beradi.

**Kalit so'zlari:** basketbolchi, ko'p yillik tayyorgarlik, kompleks mashqlar dasturi, innovatsion pedagogik texnologiyalar, harakat tezkorligi.

### ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ СОЗДАНИИ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

**Аннотация.** В данной статье на основе использования инновационных педагогических технологий при разработке комплексной программы упражнений баскетболистов в течение многолетней подготовки разработана «Модель тестовых упражнений для развития быстроты движений». Педагогические технологии раскрывают возможность оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

**Ключевые слова:** соревнования, программа, подготовка, комплекс, инновационный, перспективный, комплекс упражнений, педагогический, технологии.

**Krish.** Har bir sport turi bo'yicha malakali mutaxassislarni tayyorlash sport turini rivojlantirishda, ommalashtirishda, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Ayniqsa, murabbiylarning zamonaviy ilm-fan yutuqlaridan foydalana bilish malaka va ko'nikmasiga egaligi sport turini ommalashtirishda hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda birlamchi xususiyat bo'lib, sport turining kelajagini ham belgilab beradi. Jumladan, yosh basketbolchilarni sport musobaqalariga tayyorlash uchun o'quv-mashq bosqichida tayyorgarlik jarayonini shakllantirish bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilgan bo'lsada ammo respublikamizda aynan o'quv-mashq bosqichidagi yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonlarini takomillashtirish yuzasidan yetarlicha o'quv manbaalari nashr qilinmagan. 2021-yilning 5-noyabrida Prezidentimiz tomonidan qabul qilingan "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5279 sonli qarori mamlakatimizda basketbol sport turi bo'yicha o'rganilishi zarur bo'lgan masalalar: terma jamoalarga iqtidorli va qobiliyatli sportchilarni yetkazib berish, ularni tayyorgarligining ilmiy

asoslarini yaratish va musobaqalarga optimal darajada tayyorlash kabi ko‘plab o‘z yechimini kutayotgan muammolarni ustuvor yo‘nalish sifatida belgilab berdi.

**Maqsad va vazifalar.** Ko‘p yillik tayyorgarlik davomida basketbolchilarning kompleks mashqlar dasturini ishlab chiqishda innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish.

1. Ko‘p yillik tayyorgarlik davomida basketbolchilarning kompleks mashqlar dasturini ishlab chiqishda innovatsion pedagogik texnologiyalarani aniqlash;

2. Harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi uchun zarur bo‘lgan pedagogik shartlarni aniqlash;

3. O‘quv-mashq bosqichida basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish;

**Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.** Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali mutaxassislar tayyorlash jarayonini yanada takomillashtirish zarur ekan, har bir sport turidagi muammolarni aniqlash va o‘rganish asosida sohaga doir chora-tadbirlarni ishlab chiqish zaruriy omil hisoblanadi. Sportning zamonaviy sharoitda basketbolchilar orasida harakat tezkorligini rivojlantirish usullaridan biri bu ularning mashg‘ulotlariga individual-tipologik yondashishdan foydalanishdir. Shu maqsadda basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish bo‘yicha “Harakat tezkorligini rivojlantirish test mashqlari modeli”ni ishlab chiqildi.

Pedagogik texnologiyalar yosh sportchilarning jismoniy sifatlari, koordinatsion qobiliyatlari va sport-texnik mahoratining rivojlanish darajasini baholash imkonini beradi.

**Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish.** Basketbolchilarida harakat tezkorligini rivojlantirish uchun “Harakat tezkorligini rivojlantirish test mashqlari modeli” da birinchi navbatda zarur bo‘lgan pedagogik shartlar yosh basketbolchilarning somatotiplarini hisobga olgan holda yondashuv hisoblanadi. Basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirishda basketbol mashqlarini yanada ommalashtirish uchun, ushbu sport turining yoshlar salomatligidagi ahamiyati haqida ota-onalarda to‘liq ma’lumotlar beruvchi qo‘llanmalar tayyorlash, innovatsion usullar asosida mashg‘ulotlarni tashkil qilish uchun barcha sharoitlarni yaratish hamda malakali murabbiylarni tayyorlashda basketbol sport turini yanada ommalashtirish bo‘yicha bilim va malakalarga ega bo‘lishiga ahamiyat berish lozim. Basketbol sport turining yoshlar orasida ommalashishi ularning salomatligini mustahkamlash bilan birga bo‘ljak iqtidorli sportchilarni saralab olish imkoniyatini yanada oshiradi. Boshqacha aytganda basketbol sport turi o‘ziga xos ijtimoiy-pedagogik ta’sir ko‘rsatish vazifasini ham bajaradi.

#### 1-jadval

#### “Harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi” uchun zarur bo‘lgan pedagogik shartlar

| “Harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi” uchun zarur bo‘lgan pedagogik shartlar: |  |
|---|--|
| 1) basketbolchilarida harakat tezkorligini rivojlantirish vositalarini tanlash                    | individual yondashuvni amalga oshirish orqali; |

|   |   |
|---|---|
| 2) harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish                      | asosan mashg'ulotning birinchi qismida foydalanish; |
| 3) basketbolchilarining harakat tezkorligini rivojlantirish uchun mashqlarni tanlash; | o'yin funksiyalarini hisobga olgan holda            |
| 4) basketbolchilarida harakat tezkorligini rivojlantirishni baholash                  | texnik mahoratning o'sishi hisobiga                 |
| 5) basketbolchilarining mashg'ulot vazifalarini takomillashtirish                     | individual imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda     |

## 2-jadval

**O'quv-mashq bosqichida basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirishning tashkiliy jarayonlari:**

| <b>Maqsad: harakat tezkorligini rivojlantirish</b>                               |  |  |
|--|--|--|
| <b>Tarkibiy qismlar:</b>   |  |  |
| Yosh basketbolchilarning individual harakat tezkorligini tahlil qilish           | Etuk sportchilarning o'yindagi harakatlarini tahlil qilish hisobiga yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirib borish | Yosh basketbolchilarning o'yindagi jamoaviy harakatlarini tahlil qilish                  |
| <b>Tashkiliy ishlar shakli:</b>  |  |  |
| Individual mashg'ulotlar   | Guruh mashg'ulotlari   | Jamoa mashg'ulotlari   |
| <b>Yosh basketbolchilarda shakllangan harakat tezkorligi darajasini baholash</b> |  |  |
| Ma'lum vaqt sharoitida tanlash reaksiyasi orqali                                 | Yosh basketbolchilarning ehtimoliy sharoitda va kutilmagan vaziyatlardagi harakat tezligi orqali                                       | Yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini oshirishda to'siqlardan foydalanish orqali |

## 3-jadval

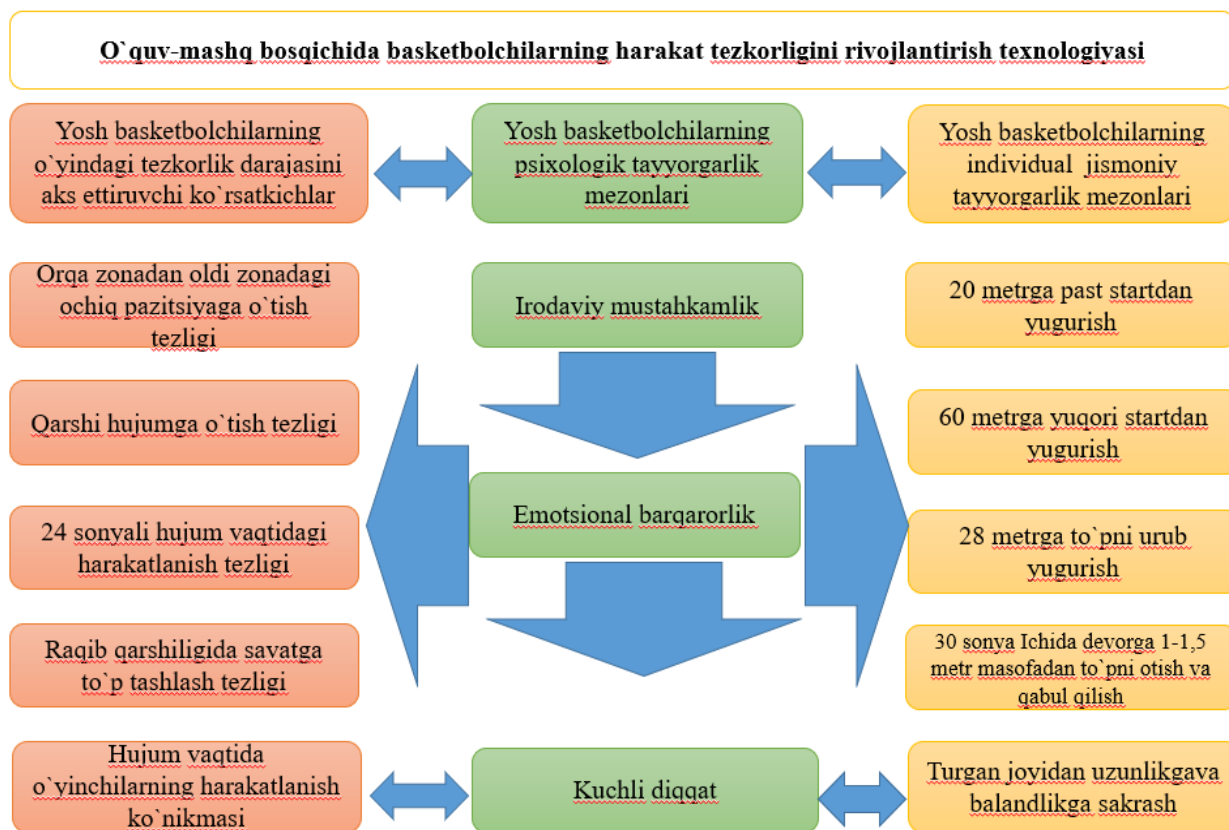
**Basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirishda ularning somatotip xususiyatlari bo'yicha "Harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi"ning tuzilishi:**

|  |  |
|--|--|
|  | <b>Harakat tezkorligini rivojlantirish mashqlarining mazmuni</b> |
|--|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Har xil somatotipli yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish mashqlari tarkibining tarkibiy tuzilmasi</b>  | Rivojlanayotgan komponent:<br>talab qilinadigan motorli ko'nikmalar, texnik ko'nikmalar, shuningdek tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish darajasi  | Psixologik komponent:<br>yosh basketbolchilarning irodaviy, emotsional va psixofizik fazilatlari |
| <b>Turli somatotiplarni hisobga olgan holda yosh basketbolchilarni tezkorlik va kuch bilan mashq qilishning o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish</b>  | Har xil somatotipli yosh basketbolchilar uchun eng samarali mashqlarni tanlash:<br>- ko'nikmalarni aniqlab olish (turli xil somatotipli yosh basketbolchilar uchun o'yin faoliyatida eng muhim vosita harakatlari va texnik harakatlar);<br>- yosh basketbolchilarning o'yindagi vazifasidan kelib chiqib, o'yin faoliyati davomida taktik muammolarni hal qilish uchun tezlikni oshiruvchi mashqlar samaradorligini oshirish. |  |
| <b>O'yin davomida o'yinchining vazifasi va xususiyatlarini o'rganish asosida yosh basketbolchilarning harakat tezkorligi (xujum paytida) va texnik harakatlari ketma-ketligini aniqlash.</b>                    | Harakat tezkorligini rivojlantirishga yo'naltirilgan o'qitish usullari tizimini tanlash:<br>- hujum harakatlari paytida muammolarni hal qilish;<br>- raqibning qarshiligi bilan savatga to'p tashlashlar aniqligini shakllantirish;<br>- himoyada o'ynash paytida muammolarni hal qilish;<br>- ochiq zonaga o'tishda tezlikni oshirish   |  |
| <b>Muayyan taktik vazifalarni bajarish samaradorligini tahlil qilish asosida turli xil somatotipli yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish mashqlari vositalari va usullarini tanlash.</b> | Turli xil somatotipli yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish uchun usullarni tanlash imkoniyati, o'yindagi vazifasining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiqligi, yosh basketbolchilarning individuallik xususiyatlari va ustuvor jihatlari.   |  |

Sport taraqqiyotida tanlashga yetarlicha baho bermaslik yoki uning uslublarining mukammal bo'lmashligi, odatda tuzatib bo'lmaydigan zarar keltiradi.

Yosh sportchilarni tanlashdagi malakasizlikning asosiy sababi – sportchining o'qishda, mashg'ulotda va musobaqada o'sishiga sabab bo'ladigan shaxsiy sifat va xususiyatlar jamlanmasi haqida murabbiylar bilimining yetarli emasligidir.



Sport faoliyati qanchalik murakkab bo'lsa, sportchi psixologik va harakat funksiyasining zaruriy jamlanmasini tashkil etuvchi variantlar shunchalik ko'p bo'ladi. Shu nuqtai nazardan basketbol alohida o'rin egallaydi, chunki bu sport turidagi muvaffaqiyat bevosita sheriklarning birgalikda harakat qilish (o'ynash) tizimiga bog'liq. Bunda shaxsning turli xil sifatleri va xislatlari ustun bo'lgan kishilar ayniqsa yaqqol ajralib turadilar. Shuning uchun yosh basketbolchilarda harakat tezkorligini rivojlantirish bolalar shaxsini va ularning butun sifatleri hamda xislatlarini o'rganish bilan bog'liq.

**Xulosa.** Xulosa o'rnida aytish mumkinki, qachonki qobiliyatli va iste'dodli yosh basketbolchilarni harakat tezkorligini rivojlantirish masalasiga yuqori e'tibor qaratilgandagina, murabbiylarning malakasi ushbu sohada mukammallashtirilgandagina, yurtimizdan jahon tan oladigan, malakali, afsonaviy sportchi yoshlar etishib chiqishi yanada rivojlanishi mumkin.

Basketbolchilarning individual, guruhli va jamoaviy harakat tezkorligini rivojlantiruvchi raqib qarshiligida bajariladigan "Kuch bilan raqib qarshiligini engish", "Yo'nalishni o'zgartirib to'pni urib yurish", "To'p bilan tezkor harakat qilish", "Harakatda ta'qibni engib to'p uzatish" mashqlar majmuasi ishlab chiqildi.

### Bibliografiya.

1. Нурматова Ш.М. Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш баскетболчиларнинг ҳаракат тезкорлигини ривожлантириш. Педагогика фан. (PhD)...дисс. автореферати. – Чирчиқ. 2022. – 29 б

2. Ш.М. Нурматова. Баскетболчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик давомида юкламалар турлари ва дам олиш оралиқларида тикланиш хусусиятлари//Фан-спортга/2023,№5,16-18b.
3. Ш.М. Нурматова. Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот ва мусобақа юкламаларини назорат қилиш//Спортда илмий тадқиқотлар/2023,№4,81-83b.
4. Nurmatova SH.M. Ko`p yillik tayyorgarlik davomida tezkor harakatda uzatilgan to`pni savatga tashlash aniqligi// Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari, noyabr 2023, 173-178 b.
5. Nurmatova SH.M. Ko`p yillik tayyorgarlik davomida basketbolchilarda harakat texnikasining aniqlikga o`zaro bog`ligi// “THE MODERN WAY TO POPULARIZE WEIGHTLIFTING IN UZBEKISTAN” international scientific and practical conference collection of scientific papers, 23 november, 2023, 249-254 b.
6. Rahimov V.R. Nurmatova Sh.M. Sport va harakatli o`yinlarini o`qitish uslubiyati (basketbol). O`quv qo`llanma. “ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESSNASHRIYOTI”– 2023. - 204 b