

**YOSH BASKEDBOLCHILARNING KOORDINATSION  
QOBILYATLARINI SHAKLLANTIRISH USULLARI****Usmonov Uralboy***Samarqand davlat pedagogika instituti magistranti*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada yosh baskedbolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish usullari haqida ma'umotlar yoritib berilgan. Mazkur sport turining o'quv mashg'ulotlarida yosh baskedbolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish bosqichlariga ham tuxtalib o'tilgan.*

**Kalit so'zlar:** *basketbol, koordinatsion qobiliyat, tezlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik, elektromiografiya, o'yinlar, statik, dinamik.*

**Аннотация:** *В данной статье представлена информация о методах развития координационных навыков у юных баскетболистов. Также рассматриваются этапы развития координационных навыков у юных баскетболистов на тренировках по этому виду спорта.*

**Ключевые слова:** *баскетбол, координационные навыки, скорость, выносливость, сила, гибкость, электромиография, игры, статические, динамические.*

**Abstract:** *This article provides information on the methods of developing coordination skills of young basketball players. The stages of developing coordination skills of young basketball players in training sessions for this sport are also discussed.*

**Key words:** *basketball, coordination skills, speed, endurance, strength, flexibility, electromyography, games, static, dynamic.*

Insonlar uchun sihat-salomatlik eng oliy baxt-sodat, uning mehnat samaradorligi, mamlakatning iqtisodiy qudrati, xalq farovonligi, taraqqiyotning zarur shartidir. Albatta, kelajagimiz poydevori bo'lgan bugungi davr yoshlarining har tomonlama jismonan sog'lom, barkamol bo'lishida barcha sohalar qatorida jismoniy tarbiya va sport o'ziga xos ahamiyat kasb etadi. Sport o'yinlari orasida basketbol sport turining o'ziga xos o'rni bo'lib, mazkur sport turi murakkab koordinatsion harakatlar faoliyatini tez o'zgaruvchan o'yin sharoitida yuqori tezlik va tezkor yechimlar bilan ajralib turadi. Yosh sportchilarning mashg'ulot jarayoni jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni oshirishga qaratilgan. Tayyorgarlikning har bir bosqichi o'ziga xos xususiyatlar va xarakteristikalarini o'z ichiga oladi. Sport Pedagogika mashg'ulotlarining mashg'ulot bosqichi sportchining eng yuqori mahorat natijalarini namoyish etishdan oldingi asosiy davri bo'lib, umumiy va maxsus jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasini oshirishni o'z ichiga oladi. O'quv jarayonining faoliyat sharoitida koordinatsion qobiliyatning har xil turlarini takomillashtirish boshqa harakat qobiliyatlari (tezlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik),

shuningdek, sportchining jismoniy tayyorgarligining – texnik, taktik va psixologik turli jihatlari bilan chambarchas bog‘liq holda sodir bo‘ladi.

So‘nggi yillarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda mashg‘ulotlar jarayonida ixtisoslashtirilgan vaziyatli o‘yin jismoniy mashqlaridan foydalanishga alohida ahamiyat berilmoqda. Vaziyatli mashqlar kutilmagan o‘zgaruvchan mashg‘ulot sharoitida yuqori tezlikda qaror qabul qilish bilan bajariladigan mashqlar hisoblanadi. Bunday vazifalar bilan o‘yin holati oldindan belgilangan algoritm bilan bog‘liq emas, ammo ma’lum harakat vazifasini bajarish paytida to‘satdan yaratiladi. Maxsus vaziyatli mashqlardan foydalanish o‘yin harakatli sportlari va kurash sportida keng qo‘llaniladi. Buning sababi shundaki, ushbu turdagi sportchilar tomonidan bajariladigan harakatlar musobaqaning kurash vositasi bo‘lib, tartibga solinadigan qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi. Sport o‘yinlarida harakatlar faoliyatini samarali bajarishga yordam beradigan koordinatsion qobiliyatlarning asosiy turlariga quyidagilar kiradi: muvozanatni saqlash; harakatlarni qayta tashkil qilish (qurish); makon yo‘nalishi; qayta javob berish; vestibulyar barqarorlik; mushaklarning qisqarishi va bo‘shashishi qobiliyati. Ushbu koordinatsiyalar o‘zaro bog‘liqlik va izchillikni saqlab, harakatlarni muntazam ravishda o‘zgartirishga ehtiyoj bo‘lgan vaziyatlarda katta ahamiyatga ega. Yosh basketbolchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish metodikasini shakllantirishda vosita va uslubiy usullarni tanlash bajarilgan mashqlar yuklamasining (takrorlashlar soni, mashqlar orasidagi tanaffuslar vaqti va xarakteri, intensivligi va boshqalar) asosiy ko‘rsatkichlarini aniqlash asosida amalga oshirilishi kerak. Ushbu uslubiy yondashuv sportchilarga mashg‘ulot jarayoni sharoitida o‘yin vaqtlarini iloji boricha musobaqa faoliyatiga taqlid qilish imkoniyatini beradi. Yosh basketbolchilarning asosiy taktik munosabatlarini maxsus vaziyatli o‘yin mashqlari yordamida modellashtirish hujumdagi o‘yinchilarning o‘zaro ta’sirini yaxshilashga, to‘pning tezligi va undan keyin halqaga hujum samaradorligini oshirishga, hujumdan himoyaga o‘tishga yordam beradi. Amalga oshirilgan tajriba metodikasida basketbolchilarning vaziyatli o‘yin mashqlari, ma’lum bir o‘yin vaziyatida sportchining harakatlari, harakat traektoriyasining o‘zgarishi, vazifani tashqi signalga keskin o‘zgartirish va tezkor javob yoki tezkor qaror qabul qilish sharoitida bajarish tezligining oshishi ko‘rib chiqildi. Umuman olganda, bir mashg‘ulot davomida koordinatsion mashqlarini bajarish uchun ajratilgan umumiy vaqt 15-30 daqiqani tashkil qilishi mumkin. Dam olish oraliqlari bo‘lmasligi mumkin, vaqt juda qisqa bo‘lishi yoki to‘liq tiklangunga qadar bo‘lishi mumkin. Intensivlik mashqdan mashqgacha oshishi mumkin. Tajriba metodikasining asosi bo‘lgan ixtisoslashtirilgan vaziyatli o‘yin mashqlarini koordinatsion murakkabligini oshirishning asosiy uslubiy usullariga quyidagilar kiradi: - o‘zgaruvchan o‘yin sharoitida tezkor javob berish yoki tezkor qaror qabul qilishni talab qiluvchi mashqlarda vaziyatlarni yaratish (masalan, “G‘alabalikka o‘yin” mashqida himoyachining kelishiga javob berish, shuningdek, harakat tezligini saqlab qolish kerak); - qaror qabul qilish uchun orientir sifatida amalga oshirilayotgan

mashqlarga tashqi signallarni kiritish (qo‘shimcha o‘yinchini kirishi, xushtak, hujumdan himoyaga o‘tish); - mashqlarni bajarishda samarali hujumlarning aniqligini oshirish (masalan, juftlik yoki uchlik g‘alaba qozonadi, ko‘proq urilgan zarbcha ochkolari); - alohida texnik- taktik vazifalarni bajarishda vaqt chegarasi (berilgan vaqt mobaynida ma‘lum bir qancha to‘pni kirgizish lozim); Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish uchun mashg‘ulotlarda harakatlar faoliyatini bajarish usulini va individual harakat ko‘rsatkichlarini o‘zgartirishda quyidagilarga muhim ahamiyat beriladi: - “sust” qo‘l bilan, albatta, texnik elementlarni bajarish; - harakat tempi va yo‘nalishini o‘zgartirish; - turli kombinatsiyalarda o‘zlashtirilgan mashqlarni bajarish (koordinatsion mashqlarda bir nechta qiyin elementlarni ketma-ket bajarilishi, masalan, sakrash holatida to‘pni uloqtirish, to‘pni boshqarish, fint va to‘pni tashlash); Pedagogika - paydo bo‘layotgan harakat vazifalarini mustaqil va ijodiy hal qilish (masalan, himoya yoki hujumni rejalashtirganda “2x1” va “3x2” o‘yinda ustunlikka o‘ynash). Pedagogik tajribada ishtirok etayotgan murabbiylarga “mashg‘ulot bosqichida basketbolchilarning koordinatsion qobiliyatining muhim turlarini aniqlash” so‘rovnomasi taklif qilindi. So‘rov yordamida respondentlarning 90% koordinatsion tayyorgarlik muammosiga qiziqishi aniqlandi. Basketbolchilarni koordinatsion qobiliyatining o‘ziga xos turlarini ishlab chiqish respondentlarning 70 %ini tashvishga solgan, ulardan 60% yosh basketbolchilarning koordinatsion qobiliyatlaridan makonda harakat qilish qobiliyati, ritm hissi, harakatlar faoliyatini qayta bajarish, muvozanat va barqarorlikni saqlashni muhim turlari sifatida aniqlash kerakligini ta’kidlaydi. Murabbiylarning yana 40% javob berish (reagirot) qobiliyati sportchilarni koordinatsion mashg‘ulotlarida muhim jihat ekanligiga ijobiy fikr bildirdilar. 1-diagramma. Koordinatsion qobiliyatning muhim turlari Mashg‘ulot bosqichida basketbolchilarning koordinatsion qobiliyatining muhim turlarini aniqlash 40% 60% 90% koordinatsion tayyorgarlik koordinatsion qobiliyatining o‘ziga xos turlari makonda harakat qilish qobiliyati, ritm hissi, harakatlar faoliyatini qayta bajarish, muvozanat va barqarorlikni saqlash 70% reagirot qobiliyati Elektromiografiya yosh basketbolchilarga turli xil maxsus tayyorgarlik mashqlarini, shuningdek, asosiy musobaqa mashqlarini bajarishda mushaklarning harakatlari va ularning koordinatsion o‘zaro ta’siri haqida kerakli ma’lumotlarni olish imkonini beradi. Bizning fikrimizcha, mushaklar va mushaklararo o‘zaro ta’sirlar tomonidan ishlab chiqilgan kuchlarni aniqlashning eng maqbul usuli elektromiografiya hisoblanadi. MEFni ro‘yxatdan o‘tkazish usulining yuqorida tavsiflangan usullardan afzalligi shundaki, bu yondashuv sportchilarning mashg‘ulot jarayonining tabiiy sharoitida maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishda ma’lum (o‘ziga xos) mushak yoki mushak guruhining harakat miqdorini bilvosita baholash imkonini beradi. Elektr faolligini yo‘naltiruvchi elektrod to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘rganilayotgan mushak ustiga qo‘yiladi va shu bilan ushbu mushakning kuchi, faoliyat davomiyligi, uning kuchlanishi va bo‘shashishining rivojlanish vaqti haqida ma’lumot beradi. Ishlaydigan mushaklar guruhining MEFni

sinxron ro'yxatdan o'tkazish bizga sport harakatini bajarish paytida mushaklararo o'zaro ta'sirning xarakterli xususiyatlarini baholashga imkon beradi. MEFni ro'yxatdan o'tkazishning zamonaviy texnologiyasi jismoniy mashqlarni bajarish paytida sportchilar uchun har qanday noqulayliklarni yaratishni istisno qiladi (harakat erkinligini cheklash, katta yuklama mavjudligi va boshqalar)[6]. Pedagogika Elektromiografiya usuli yordamida mashg'ulot paytida mushaklarning faolligi to'g'risida faqat ma'lum talablar bajarilgandagina obyektiv ma'lumot olish mumkin: 1. chiqarish elektrodlarining aniq joylashuvi; 2. elektrod maydonining o'rganilayotgan mushak hajmiga muvofiqligi; 3. telemetrik elektromiografik uskunalardan foydalanish; 4. MEF va bajarilgan harakatning kinematik xususiyatlarini sinxron ro'yxatdan o'tkazish. Mashg'ulot bosqichida yosh basketbolchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishning tajriba integral metodikasi bel-tos kompleksi mushaklarida o'zgartirilgan ixtisoslashtirilgan vaziyatli o'yin mashqlari va stereotip jismoniy mashqlardan imtiyozli foydalanishni ta'minladi. Vaziyatli o'yin mashqlari yordamida basketbolchilarning makonda harakat qilish, javob qaytarish, harakatlar faoliyatini qayta tartibga solish, paydo bo'layotgan o'yin holatiga muvofiq muvozanatni saqlash qobiliyati kabi koordinatsion qobiliyatlari ta'sir ko'rsatdi. Stereotip mashqlar ikki xil – dinamik va statikdan iborat. Birinchisi, koordinatsion bosqichdagi maxsus mashqlar bo'lib, ular birinchisidan oxirigacha murakkabligi oshib boradigan harakatlar majmuasidan iborat bo'ldi. Ikkinchisi tana holati va turli murakkablik va yo'nalishdagi holatlarni ushlab turishni ta'minladi. Yosh basketbolchilarning tanlangan vaziyatli o'yin mashqlarini bajarish paytida tana mushaklarining EMF faolligining o'rtacha amplitudasi ko'rsatkichlarini aniqlash uchun elektromiografiya usulini qo'llashdan iborat. Tajriba guruh sportchilari taklif qilingan ixtisoslashtirilgan vaziyat mashqlarini o'yin formatida, maksimal va submaksimal tezlikda bajarishlari kerak bo'ladi. Ishtirokchi sportchilari tana mushaklarining elektr faolligi o'lchandi. Taqqoslash asosiy musobaqa mashqlari (ikki qadam, otish) va tanlangan maxsus vaziyatli o'yin mashqlari o'rtasida o'rganilgan barcha mushaklarning umumiy amplitudasi qiymatlarini taqqoslashdan iborat edi. 10 ta vaziyatli o'yin mashqlaridan umumiy amplitudaning asosiy musobaqa mashqlariga juda o'xshash 8 tasi basketbolchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishning ajralmas usuli uchun tanlandi[8]. Quyida tavsiflangan mashqlar yosh basketbolchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish vositasidir. Basketbolchilarning vaziyatli o'yin mashqlari koordinatsion qobiliyatining maxsus turlarini rivojlantirishga qaratilgan. 1-jadval. O'yinlar majmuasi 5 to'p Ikkiga ikki 2x1, 3x2. Ustunlikka o'yin Raqib harakatlarini tan olish. Uchga qarshi uch o'yini Basketbolchilarning vaziyatli o'yin mashqlari Himoyada o'yin. Ikkiga qarshi uch Uchdan nolga, ikkisi birga To'pga yetib olish. 3x3 Uchga qarshi uch Pedagogika Mashq qilish uchun sarflangan vaqt 10-15 daqiqa. Mashg'ulotda bajarilgan mashqlar soni – 2 ta. Mashqlarda qo'llaniladigan intensivlik - submaksimal, maksimaldir. Navbatni kutish paytida dam olish oralig'i 15-20 soniyagacha. Mashg'ulotning yakuniy qismida bel-tos

kompleksi mushaklarida stereotipik mashqlar o'tkazildi. Biz dinamik va statik mashqlardan foydalandik. Dinamik mashqlar bo'g'imdagi harakat, mushakning qisqarishi va bo'shashishi bilan tavsiflanadi, yuklamaning barcha turlarini o'z ichiga oladi, shuningdek, to'liq amplituda harakatlarini bajarishni talab qiladi. Dinamik mashqlar uzunligi 5,40 m, kengligi 0,51 m bo'lgan koordinatsion bosqichda maxsus harakatlarni va 12-10 daqiqa sarflagan 12 marotaba turnikda tortilishlarni o'z ichiga oladi. Bajarilgan mashqlar soni 5, har bir mashqni takrorlash soni 2, seriyalar soni 1. Bajarilgan mashqlarning intensivligi - submaksimal. Dam olish oralig'i 20 soniyagacha. Statik mashqlar - bu sportchining harakatlar faoliyati, bu vaqtda mushaklar taranglashadi, lekin qisqarmaydi va harakat bo'lmaydi. Izometrik rejimda ishlash tamoyili yengib bo'lmaydigan yuklamani yengishga qaratilgan mushaklarning maksimal kuchlanishini saqlashdir. Izometrik mashqlar bo'g'implarda harakatni o'z ichiga olmaydigan, faqat mushaklarning kuchlanishi bilan kechadigan texnikada bajariladi. Biz foydalangan statik mashqlar bel-tos kompleksi mushaklarini kuchaytirishga qaratilgan turli xil tana holatlarini ushlab turishdan iborat edi. Xulosa. Yuqoridagi materiallar to'satdan o'zgarib turadigan o'yin vaziyatlari sharoitida mashg'ulot jarayonida ixtisoslashtirilgan vaziyatli o'yin mashqlaridan foydalanish koordinatsion qobiliyatining ayrim turlarini oshirishga yordam beradi deb taxmin qilishga asos beradi. Elektromiografiya usulini yosh sportchilarning koordinatsion qobiliyatini sinash vositasi sifatida qo'llash mushaklarning elektr faolligi amplitudasidan basketbolchilarning dinamik mashqlari va statik holatlarini bajarishda rivojlanadigan harakatlarni aniqlash uchun foydalanish mumkinligiga asoslanadi. Adabiyot ma'lumotlarini tahlil qilish turli sport harakatlari jarayonida tanani barqarorlashtirish va hozirgi o'yin sharoitida raqibga qarshi turish sharoitida tashqi yuklamaning ko'payishi bilan tanani ushlab turish uchun mas'ul bo'lgan tana mushaklarini o'rnatishga imkon berdi. Bunday mushaklar nafaqat mashg'ulotlar va musobaqa mashg'ulotlar paytida qarama-qarshi harakatlar paytida tana holatidagi o'zgarishlarni tartibga soladi, shu bilan birga, ular o'z funksiyalarining faol namoyon bo'lishi bilan basketbolda asosiy musobaqa mashqlarini bajarishda sportchining beltos kompleksining barqarorligini ta'minlaydi. Yosh basketbolchilarning tanlangan vaziyatli o'yin mashqlarini bajarish paytida tana mushaklarining EMF faolligining o'rtacha amplitudasi ko'rsatkichlarini aniqlash uchun elektromiografiya usulini qo'llashdan iborat. Tajriba guruh sportchilari taklif qilingan ixtisoslashtirilgan vaziyat mashqlarini o'yin formatida, maksimal va submaksimal tezlikda bajarishlari kerak bo'ladi. Ishtirokchi sportchilari tana mushaklarining elektr faolligi o'lchandi. Taqqoslash asosiy musobaqa mashqlari (ikki qadam, otish) va tanlangan maxsus vaziyatli o'yin mashqlari o'rtasida o'rganilgan barcha mushaklarning umumiy amplitudasi qiymatlarini taqqoslashdan iborat edi. Bu basketbolchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishning ajralmas usuli uchun tanlandi. Amalga oshirilgan tajriba metodikasida basketbolchilarning vaziyatli o'yin mashqlari, ma'lum

bir o'yin vaziyatida sportchining harakatlari, harakat traektoriyasining o'zgarishi, vazifani tashqi signalga keskin o'zgartirish va tezkor javob yoki tezkor qaror qabul qilish sharoitida bajarish tezligining oshishi ko'rib chiqildi. Basketbol sporti bo'yicha namunaviy o'quv dasturlarining tahlili shuni ko'rsatdiki, o'quv jarayonini tematik rejalashtirish mazmunida koordinatsion qobiliyatlarining ayrim turlarini rivojlantirish uchun vosita va usullarni tanlashda farqlar mavjud emas va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga yondashuv umumiydir. O'quv jarayonining faoliyat sharoitida koordinatsion qobiliyatning har xil turlarini takomillashtirish boshqa harakat qobiliyatlari (tezlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik), shuningdek, sportchining jismoniy tayyorgarligining – texnik, taktik va psixologik turli jihatlari bilan chambarchas bog'liq holda sodir bo'ladi. So'nggi yillarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda mashg'ulotlar Pedagogika jarayonida ixtisoslashtirilgan vaziyatli o'yin jismoniy mashqlaridan foydalanishga alohida ahamiyat berilmoqda. basketbol murakkab koordinatsion harakatlar faoliyatini tez o'zgaruvchan o'yin sharoitida yuqori tezlik va tezkor yechimlar bilan ajralib turadi. Yosh sportchilarning mashg'ulot jarayoni jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni oshirishga qaratilgan. Tayyorgarlikning har bir bosqichi o'ziga xos xususiyatlar va xarakteristikalarini o'z ichiga oladi. Sport mashg'ulotlarining mashg'ulot bosqichi sportchining eng yuqori mahorat natijalarini namoyish etishdan oldingi asosiy davri bo'lib, umumiy va maxsus jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasini oshirishni o'z ichiga oladi.

Koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish uchun taklif qilingan integral metodikaning asosiy farqlari quyidagilardan iborat: 1. Maxsus vaziyatli o'yin mashqlaridan mashqlar bilan birga foydalanish ustunlik qiladi, ularning ta'siri beltos kompleksi mushaklarining funksional xususiyatlarini yaxshilashga qaratilgan. 2. Taklif etilayotgan harakatlar faoliyati koordinatsion qobiliyatining ayrim turlarini rivojlantirishga qaratilgan.

### Adabiyotlar

1. Yazarer İ., Taşmektepligil M. Y., Ağaoğlu Y. S., Ağaoğlu S. A. (2004). Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişmelerinin fiziksel yönden değerlendirilmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,2(4), 163-170.
2. Hazratqulov O. Basketbol o'yini barkamol avlod tarbiyasining asosi. *Academic research in educational sciences*, 3(1), 2022. - 761-764 b. Raxmatullayev T.A., Xujomov B.X. O'zbekistonda basketbol o'yininig rivojlanishi. *Scientific progress*,4(6), 2023. - 7-13 b.
3. Ünlü Ç., Çeviker A., Çamiçi F. (2024). Basketbol branşı ile ilgili lisansüstü tezlere yönelik bir içerik analizi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-Ijsets*,10(1), 36-44.

4. Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS,10(1), 36-44.
5. Rasulovna S., Basketbol sportını o'rgatishda ta'lim prinsiplari. Journal of new century innovations, 11(8), 2022.- 51-56.
6. Furqat O'g'li, H. S. (2022, February). Basketbol o'yin texnikasining tasniflanishi. In International Conference on Multidimensional Research and Innovative Technological Analyses (pp. 99-101).
5. Mancha-Triguero D., García-Rubio J., Calleja-González J., Ibáñez S. J. (2019). Physical fitness in basketball players: A systematic review. J. Sports Med. Phys. Fit, 59(10.23736), S0022-4707.
7. Ziv G., Lidor R. (2009). Physical attributes, physiological characteristics, on-court performances and nutritional strategies of female and male basketball players. Sports medicine, 39, 547-568.