O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta’limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA’LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali

2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: *Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov*
Mas'ul muharrir: *Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov*
Mas'ul muharrir o'rinbosari0: *Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedogogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev*

T A H R I R H A Y ' A T I

Aniq va tabiiy fanlar: *k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.*
Texnika fanlari: *t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.*
Ijtimoiy-gumanitar fanlar: *s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d, prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.*
Pedagogika fanlari: *p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d.,dost. M.Asqarova, PhD S.Jamoldinova, PhD, dots. M.Asranboyeva.*
Filologiya fanlari: *fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD.,dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.*

Texnik muharrir: R.Tursunov
Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.
Pochta indeksi: 160136, ***Faks:*** (0369) 227-27-21,
Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi ***Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi*** *asosida chop etiladi. Jurnal* ***Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha*** *falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.*

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
"TA'LIM VA TARAQQIYOT" ILMIY-USLUBIY
JURNALI 2026-YIL 5-SON

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

UDK: 612.743:796.012

BASKETBOLCHI QIZLARNING SAVATGA TO'P TASHLASH BO'YICHA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Abdullayev Ismoil
Namangan davlat universiteti
Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
ismoiljon9623@gmail.com
ORCID: 0009-0006-6237-5045

Annotatsiya. *Mazkur tadqiqotning maqsadi basketbolchi talaba-qizlarning savatga to'p tashlash bo'yicha texnik tayyorgarligini maxsus mashqlar modeli asosida takomillashtirishdan iborat. Tadqiqotda har biri 20 nafardan iborat tajriba va nazorat guruhlarining boshlang'ich hamda yakuniy ko'rsatkichlari qiyosiy tahlil qilindi. Texnik tayyorgarlik shchitdan qaytgan to'pni savatga tashlash, yo'nalishni o'zgartirib to'pni olib yurish va uchta zona bo'yicha savatga tashlash testlari orqali baholandi. Muvaffaqiyatli urinishlar soni, mashqni bajarishga sarflangan vaqt, o'rtacha qiymat, standart og'ish, variatsiya koeffitsienti, mutlaq va foiz farqlari hamda t mezoni ko'rsatkichlari o'rganildi. Tajriba yakunida shchitdan qaytgan to'pni savatga tashlashda muvaffaqiyatli urinishlar tajriba guruhida 5,20±1,01, nazorat guruhida 4,50±1,19 martani tashkil etdi. Mazkur mashqni bajarish vaqti mos ravishda 23,24±1,17 va 25,60±1,38 soniya bo'lib, guruhlar o'rtasidagi farq 2,36 soniyaga teng bo'ldi (t=5,81; P<0,001). Yo'nalishni o'zgartirish bilan bajarilgan mashqning uchinchi zonasida muvaffaqiyatli urinishlar soni 3,50±0,95 va 2,15±0,88 martani tashkil etdi. Olingan natijalar maxsus mashqlar modelining to'p tashlash aniqligi va bajarilish tezligini yaxshilashdagi amaliy ahamiyatini ko'rsatadi. Metodika sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari va basketbol jamoalarining o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llash uchun tavsiya etiladi.*

Kalit so'zlar: *basketbolchi qizlar, texnik tayyorgarlik, savatga to'p tashlash, maxsus mashqlar, shchitdan qaytgan to'p, to'pni olib yurish, harakat aniqligi, bajarilish tezligi, tajriba guruhi, nazorat guruhi.*

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКОВ В КОРЗИНУ

Аннотация. *Цель исследования состояла в совершенствовании технической подготовленности студенток-баскетболисток при выполнении бросков в корзину на основе модели специальных упражнений. Проведен сравнительный анализ исходных и итоговых показателей экспериментальной и контрольной групп, включавших по 20 участниц. Подготовленность оценивали с помощью тестов на бросок после отскока мяча от щита, а также ведение мяча с изменением направления и последующим броском из трех зон. Анализировали количество успешных попыток, время выполнения, средние значения, стандартные отклонения,*

коэффициенты вариации, абсолютные и процентные различия и значения критерия t. В конце эксперимента количество успешных бросков после отскока от щита составило 5,20±1,01 в экспериментальной группе и 4,50±1,19 в контрольной. Время выполнения этого упражнения составило соответственно 23,24±1,17 и 25,60±1,38 секунды; межгрупповая разница достигла 2,36 секунды (t=5,81; P<0,001). В третьей зоне упражнения с изменением направления количество успешных попыток составило 3,50±0,95 и 2,15±0,88 соответственно. Результаты показывают практическую значимость специальных упражнений для повышения точности бросков и скорости выполнения технических действий. Предложенная методика рекомендована для применения в учебно-тренировочном процессе спортивных школ, высших учебных заведений и баскетбольных команд.

Ключевые слова: *баскетболистки, техническая подготовленность, бросок в корзину, специальные упражнения, отскок от щита, ведение мяча, точность движений, скорость выполнения, экспериментальная группа, контрольная группа.*

METHODS FOR IMPROVING FEMALE BASKETBALL PLAYERS' TECHNICAL PREPAREDNESS IN SHOOTING

Abstract. *The purpose of this study was to improve the shooting technique of female university basketball players through a model of specific exercises. Baseline and final performance indicators were compared between experimental and control groups, each comprising 20 participants. Technical performance was assessed using tests involving shots following a backboard rebound and dribbling with changes of direction followed by shooting from three zones. The analysis considered successful attempts, completion time, means, standard deviations, coefficients of variation, absolute and percentage differences, and t statistics. At the end of the experiment, successful rebound shots averaged 5.20±1.01 in the experimental group and 4.50±1.19 in the control group. Completion times were 23.24±1.17 and 25.60±1.38 seconds, respectively, with a between-group difference of 2.36 seconds (t=5.81; P<0.001). In the third zone of the change-of-direction test, successful attempts averaged 3.50±0.95 and 2.15±0.88, respectively. These findings indicate the practical value of specific exercises for improving shooting accuracy and execution speed. The proposed method is recommended for training in sports schools, higher education institutions, and basketball teams.*

Keywords: *female basketball players, technical performance, basketball shooting, specific exercises, backboard rebound, dribbling, movement accuracy, execution speed, experimental group, control group.*

KIRISH

Basketbol dunyo miqyosida eng tez rivojlanayotgan sport turlaridan biri hisoblanib, xususan, ayollar basketboli professional ligalar, xalqaro turnirlar va oliy ta'lim muassasalari sport tizimida alohida o'rin egallamoqda [3]. So'nggi yillarda o'yin

strategiyasi va taktikasi sezilarli darajada o‘zgarib, o‘yinchilar faoliyatida tezkor qaror qabul qilish, texnik harakatlarning barqarorligi, zarbalarning aniqligi, koordinatsiya va sensomotor boshqaruvning yuqori darajada bo‘lishi muhim hal qiluvchi omil sifatida maydonga chiqmoqda [2]. Zamonaviy basketbolning o‘yin samaradorligida uch ochkolik zarbalar ulushining ortishi, yuqori tezlikda bajariladigan kompleks harakatlarning ko‘payishi texnik tayyorgarlikni faqat an’anaviy metodlar asosida shakllantirish yetarli emasligini ko‘rsatmoqda [4]. Shuning uchun malakali basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini ilmiy asoslangan metodlar orqali takomillashtirish sport natijalarini oshirish va musobaqalarda barqarorlikni ta’minlash nuqtai nazaridan ham sport amaliyotida dolzarb muammo sifatida qaralmoqda.

Tadqiqotning maqsadi — malakali basketbolchi qizlarning to‘p tashlash tayyorgarligini boshqarish metodikasini ishlab chiqish orqali savatga to‘p tashlash texnikasini takomillashtirish.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

So‘nggi o‘n yillikda jahon ayollar basketbolida o‘yin sur’ati va texnik-taktik murakkablikning ortishi sport natijalarining bevosita texnik mahoratga bog‘liqligini kuchaytirdi [1]. Nufuzli ilmiy markazlar ayollar organizmining o‘ziga xos anatomik-biomexanik tuzilishini inobatga olgan holda, texnik elementlarni takomillashtirishda gender-spetsifik va maxsus metodikalarni ishlab chiqish zaruratini ta’kidlamoqda.

Bizning ishimiz doirasida basketbolchilarning to‘p tashlash malakasini rivojlantirish va jamoaviy samaradorlikni oshirish maqsadida mazmuni va tuzilmasi aniq belgilangan maxsus model ishlab chiqildi. Ushbu model basketbolchilarning to‘pni savatga to‘g‘ridan-to‘g‘ri tashlash (birinchi guruh) hamda to‘pni savat ortidagi shchitdan qaytarib tashlash (ikkinchi guruh) aniqligini oshirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, mashg‘ulot jarayonida pedagogik ta’sir vositalarining tizimli qo‘llanilishi orqali bajarilish texnikasining barqarorligi va natijadorligini ta’minlaydi.

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

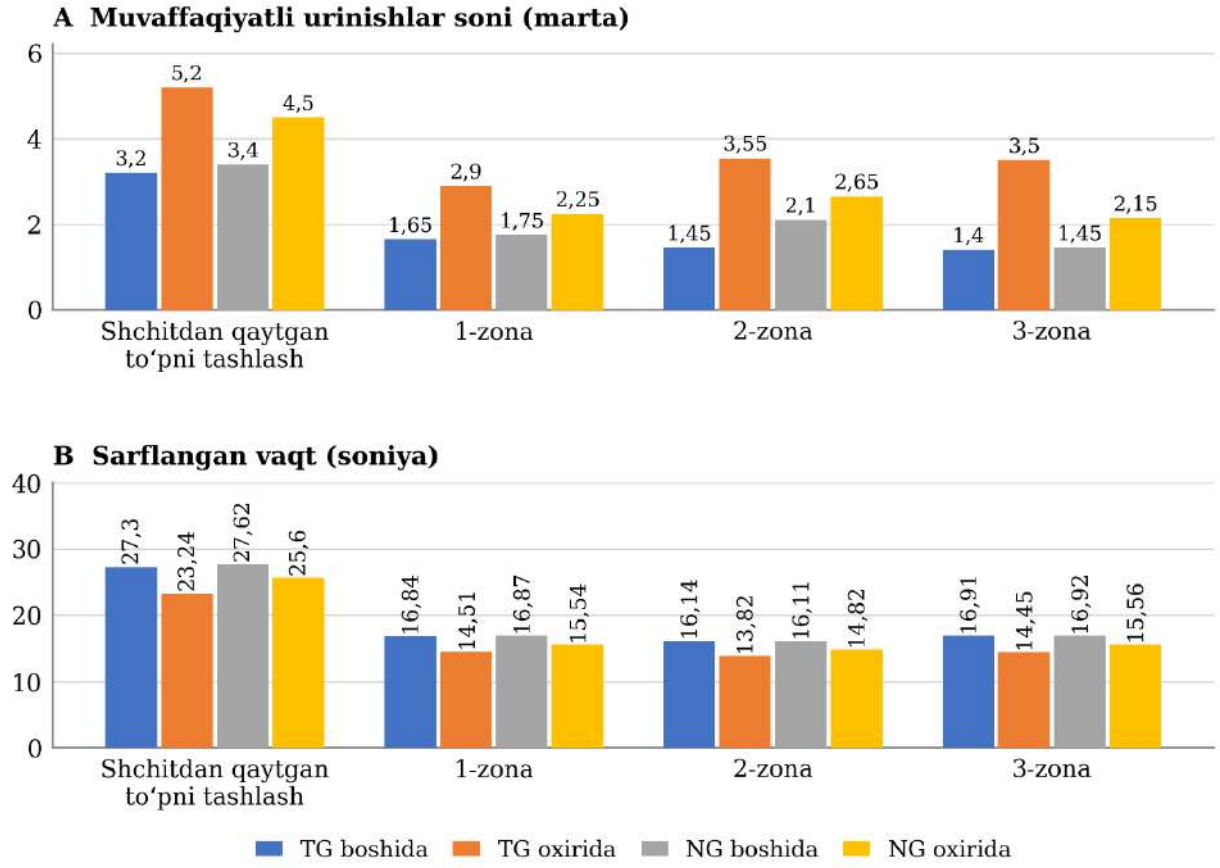
Tadqiqotda tajriba va nazorat guruhlarining har birida 20 nafardan basketbolchi talaba-qiz ishtirok etgan. Texnik tayyorgarlik tajriba boshida va oxirida shchitdan qaytgan to‘pni savatga tashlash hamda yo‘nalishni o‘zgartirib to‘pni olib yurish va savatga tashlash testlari yordamida baholangan. Ikkinchi test natijalari 1-, 2- va 3-zonalar bo‘yicha qayd etilgan.

Mazkur tadqiqot bosqichida basketbolchi talaba-qizlarning texnik tayyorgarlik darajasini baholash maqsadida to‘pni savatga tashlash hamda kombinatsiyalangan texnik harakatlarni bajarish samaradorligi maxsus test mashqlari asosida o‘rganildi. Ushbu jarayonda olingan natijalar tajriba va nazorat guruhlari kesimida qiyosiy-statistik tahlil qilinib, ularning boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarish dinamikasi aniqlab berildi. Ayniqsa, muvaffaqiyatli urinishlar soni (MUS), sarflangan vaqt (SV) hamda variatsiya ko‘rsatkichlari orqali texnik harakatlarning aniqligi, tezligi va barqarorligi chuqur tahlil qilindi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tajriba va nazorat guruhlarining boshlang‘ich hamda yakuniy ko‘rsatkichlari 1-rasmda keltirilgan. Boshlang‘ich baholashda barcha test ko‘rsatkichlari bo‘yicha guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli farq qayd etilmagan ($P>0,05$).

Endi tajriba oxiridagi natijalar tahliliga murojaat qiladigan bo‘lsak, eng muhim ijobiy o‘zgarishlar aynan tajriba guruhida kuzatilgani aniq ko‘rinadi. Jumladan, shchitdan qaytgan to‘pni savatga tashlash mashqi bo‘yicha MUS tajriba guruhida 5,20±1,01 marta, nazorat guruhida esa 4,50±1,19 martani tashkil etgan. Bu yerda mutlaq farq 0,70 marta, foiz farqi esa 15,56 % ga teng bo‘lib, statistik jihatdan ishonchli farq aniqlangan ($t=2,01$; $P<0,05$).



1-rasm. Basketbolchi talaba-qizlarda to‘pni savatga tashlash va kombinatsiyalangan texnik harakatlar ko‘rsatkichlari dinamikasi

Izoh. TG — tajriba guruhi; NG — nazorat guruhi. 1–3-zonalar yo‘nalishni o‘zgartirib to‘pni olib yurish va savatga tashlash testiga tegishli.

Mazkur natija tajriba guruhida qaytgan to‘pni egallash va tezkor ravishda savatga yo‘naltirish malakasi samaraliroq shakllanganini ko‘rsatadi. Aynan shu mashq bo‘yicha SV ko‘rsatkichlari yanada yaqqol farqni namoyon etadi. Tajriba guruhida sarflangan vaqt 23,24±1,17 soniya, nazorat guruhida esa 25,60±1,38 soniyani tashkil etgan. Bu yerda farq 2,36 soniya, ya’ni 9,20 % bo‘lib, juda yuqori statistik ishonchlilik kuzatilgan ($t=5,81$; $P<0,001$).

Mazkur holat shuni anglatadiki, tajriba guruhidagi talaba-qizlar nafaqat ko‘proq muvaffaqiyatli urinish bajargan, balki ushbu harakatlarni ancha qisqa vaqt ichida amalga oshirgan. Bu esa texnik harakatlar aniqligi bilan birga, ularning bajarilish sur’ati va

amaliy samaradorligi ham oshganini ko‘rsatadi. Yo‘nalishni o‘zgartirib to‘pni olib yurish va savatga tashlash mashqining 1-zona bo‘yicha yakuniy natijalarida MUS tajriba guruhida 2,90±0,91 marta, nazorat guruhida 2,25±0,97 martaga teng bo‘lgan. Mutlaq farq 0,65 marta, foiz farqi 28,89 % ni tashkil qilgan va bu ko‘rsatkich statistik jihatdan ishonchli ekanligi aniqlangan ($t=2,19$; $P<0,05$). Shu zona bo‘yicha SV tajriba guruhida 14,51±1,36 soniya, nazorat guruhida 15,54±1,17 soniya bo‘lib, farq 1,03 soniya yoki 6,60 % ni tashkil etgan ($t=2,56$; $P<0,01$). Ushbu raqamlar tajriba guruhida to‘pni boshqarish, yo‘nalishni almashtirish va yakuniy hujum harakatini bajarish sifati ancha yaxshilanganini ko‘rsatadi.

XULOSA

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodika basketbolchi talaba-qizlarining to‘pni savatga tashlashda barcha zonalar va nuqtalar bo‘yicha muntazam va statistik jihatdan ahamiyatli o‘sish ko‘rsatdi: umumiy aniqlikda o‘sish qayd etildi. Variatsiya koeffitsientining 2–3 baravar kamayishi tashlash natijalarining barqarorlashganini, texnik stereotipning shakllanganini hamda uch ochkolik nuqtalardan zarba bajarishning ishonchliligi sezilarli darajada oshganini ko‘rsatadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI (REFERENCES)

1. Miradilov B. M. O‘yin ampluasini hisobga olgan holda malakali basketbolchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish metodikasi: pedagogika fanlari bo‘yicha PhD dissertatsiyasi avtoreferati / O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – Chirchiq, 2022. – 65 b. (Methods for improving the effectiveness of technical and tactical actions of qualified basketball players considering playing position.)

2. Nurmatova Sh. M. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish: pedagogika fanlari bo‘yicha PhD dissertatsiyasi avtoreferati / O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – Chirchiq, 2022. – 61 b. (Developing movement speed in young basketball players at the initial training stage.)

3. Pulatov A. A., Ganiyeva F. V., Miradilov B. M., Xusanova D. T., Pulatov F. A. Basketbol nazariyasi va uslubiyoti. – Toshkent, 2017. – 349 b. (Theory and methods of basketball.)

4. Mambetjumayev T. T. O‘quv-mashq guruhlarida yosh basketbolchilarning maxsus kuchlarini takomillashtirish usullari: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati / O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – Chirchiq, 2024. – 63 b. (Methods for improving specific strength in young basketball players in training groups.)