NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2026-9]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

12–14 YOSHLI BASKETBOLCHILARNI MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGINI OSHIRISH MEXANIZMLARI

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich Namangan davlat universiteti,
Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasi katta o‘ qituvchisi,
pedagogika fanlari bo‘ yicha falsafa doktori (PhD)
E-mail:muzaffar_rahmonov@mail.ru

Annotatsiya: *Ushbu ilmiy maqolada 12–14 yoshli o‘ smir basketbolchilarning musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonini ilmiy-uslubiy va pedagogik jihatdan takomillashtirish mexanizmlari jadval shaklida tizimlashtirilgan holda yoritilgan. Tadqiqotda o‘ smirlarning yosh-fiziologik xususiyatlari, yuklamalarni davrlashtirish va qisqartirish usullari, texnik-taktik harakatlarni o‘ yin sharoitlariga yaqinlashtirish hamda psixologik barqarorlikni ta’minlash yo‘ llari chuqur tahlil qilingan.*

Kalit so‘ zlar: *basketbol, 12–14 yosh, musobaqaoldi tayyorgarlik, yuklamalarni davrlashtirish, texnik-taktik harakatlar, psixologik barqarorlik, yosh-fiziologik xususiyatlar, sport metodikasi.*

МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12–14 ЛЕТ

Аннотация: *В данной научной статье в систематизированном табличном виде освещены механизмы научно-методического и педагогического совершенствования процесса предсоревновательной подготовки баскетболистов-подростков 12–14 лет. В исследовании глубоко проанализированы возрастно-физиологические особенности подростков, способы периодизации и сокращения нагрузок, приближение технико-тактических действий к игровым условиям, а также пути обеспечения психологической устойчивости.*

Ключевые слова: *баскетбол, 12–14 лет, предсоревновательная подготовка, периодизация нагрузок, технико-тактические действия, психологическая устойчивость, возрастно-физиологические особенности, спортивная методика.*

MECHANISMS FOR IMPROVING THE PRE-COMPETITION TRAINING OF 12–14-YEAR-OLD BASKETBALL PLAYERS

Abstract: *This research article presents, in systematised tabular form, the mechanisms for improving the pre-competition training process of 12–14-year-old adolescent basketball players from a scientific-methodological and pedagogical standpoint. The study provides an in-depth analysis of the age-related physiological characteristics of adolescents, methods of periodising and reducing training loads, bringing technical and tactical actions closer to real game conditions, and ways of ensuring psychological stability.*

Keywords: *basketball, 12–14 years, pre-competition training, load periodisation, technical and tactical actions, psychological stability, age-related physiological characteristics, sports methodology.*

Kirish

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish o‘ smirlik davridagi tayyorgarlik tizimining ilmiy asoslanganligiga tayanadi. 12–14 yosh davri organizmning jadal biologik o‘ sishi, vegetativ tizimning qayta qurilishi va harakat ko‘ nikmalarining mustahkamlanishi bilan tavsiflanadi. Basketbol o‘ yini tezkorlik, harakatlar dinamikasining o‘ zgaruvchanligi va maxsus chidamlilikni talab qiladi. Musobaqaoldi bosqich sportchining funksional zaxiralarini optimal darajaga yetkazishda hal qiluvchi rol o‘ ynaydi.

Musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi sport mashg‘ ulotlari tizimida hal qiluvchi fazadir. Bu bosqichda sportchining yig‘ ilgan funksional zaxiralarini optimal darajaga yetkazish, o‘ yin sharoitidagi psixologik zo‘ riqishlarga bardosh berish qobiliyatini shakllantirish va taktik o‘ zaro harakatlarni muvofiqlashtirish vazifalari hal etiladi. Shu bois, 12–14 yoshli basketbolchilarning musobaqaoldi tayyorgarlik mexanizmlarini ilmiy jihatdan kengaytirish va yangi pedagogik yondashuvlarni amaliyotga joriy etish dolzarb masalalardan biridir.

Adabiyotlar tahlil

Mazkur muammoni o‘ rganish va ilmiy jihatdan asoslash bo‘ yicha ko‘ plab taniqli o‘ zbek va rus mutaxassislari ilmiy izlanishlar olib borganlar.

O‘ zbekistonlik olimlarning tadqiqotlari.

L.P. Matveyev va T.S. Usmonxo‘ jayev maktablari sport mashg‘ ulotlari nazariyasi va metodikasining fundamental asoslarini yaratgan bo‘ lib, o‘ smirlar sportini tashkil etishda uslubiy poydevor bo‘ lib xizmat qiladi.

O.A. Tursunaliyev o‘ smir sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonida yoshga doir cheklanishlar va ularni bartaraf etish yo‘ llarini tadqiq etgan.

Sh.A. Xasanov yosh basketbolchilarning texnik va taktik harakatlarini o‘ rgatishda maxsus vizual va amaliy usullarning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslab bergan.

Rossiyalik olimlarning yondashuvlari

V.P. Filin yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash va organizmning funksional imkoniyatlarini hisobga olish zarurligini chuqur o‘ rgangan.

Yu.M. Zaxaryans va L.V. Koshkinlar o‘ smir basketbolchilarda maxsus chidamlilik hamda tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning eksperimental uslubiyatlarini ishlab chiqqanlar.

A.Ya. Gomelskiy va N.V. Parshaklar basketbol jamoalarini boshqarish, o‘ yin davomidagi emotsional barqarorlikni saqlash va musobaqaoldi psixologik tayyorgarlik bo‘ yicha fundamental qo‘ llanmalar yaratganlar.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘ rsatadiki, mavjud ilmiy manbalarda asosan umumiy jismoniy tayyorgarlik masalalari yoritilgan bo‘ lib, 12–14 yoshli basketbolchilarning aynan musobaqaoldi tayyorgarlik mexanizmlarini (yuklamalarni qisqartirish, psixologik adaptatsiya va tezkor tiklanish) kompleks tarzda ochib beruvchi tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirish talab etiladi.

Tadqiqot metodologiyasi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik kuzatuv, xronometraj, anketa-so‘ rovnoma, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

-Ishtirokchilar: Tajribada 12–14 yoshdagi 30 nafar yosh basketbolchilar ikki guruhga (tajriba va nazorat guruhlari, har birida 15 nafardan) bo‘ lingan holda jalb etildi.

Tadqiqot bosqichlari:

1. Boshlang‘ ich bosqich: Sportchilarning dastlabki jismoniy va texnik ko‘ rsatkichlarini aniqlash (test sinovlari).

2. Amaliy bosqich: Tajriba guruhida musobaqaoldi tayyorgarlikning yangi mexanizmlarini (tapering va psixologik treninglarni) qo‘ llash.

3. Yakuniy bosqich: Olingan natijalarni qiyosiy tahlil qilish.

Tadqiqot natijalarining jadval va bosqichli tahlili

Tadqiqot jarayonini tizimli tashkil etish, yuklamalarni taqsimlash va natijalarni yaqqol namoyish etish maqsadida quyidagi jadval ishlab chiqildi:

№	Bosqichlar	Asosiy vazifalar	Qo‘ llaniladigan usullar va mexanizmlar	Kutiladigan va erishilgan natijalar
	Boshlang‘ ich bosqich	Sportchilarning dastlabki funksional va texnik holatini aniqlash	Test sinovlari, xronometraj, anketa-so‘ rovnoma	Dastlabki ko‘ rsatkichlar bazasini shakllantirish (30 nafar ishtirokchi, 2 ta guruh)
	Amaliy bosqich (Tapering)	Yuklamalarni davrlashtirish va musobaqaga moslashtirish	Mashg‘ ulot hajmini 25–30% ga qisqartirish, intensivlikni saqlash	Superkompensatsiya effektini yuzaga keltirish, tiklanish jarayonini tezlashtirish
	Texnik-taktik bosqich	Qaror qabul qilish tezligini va o‘ yin harakatlarini oshirish	3x3 va 2x2 formatidagi qisqa, yuqori sur’atli o‘ yin elementlari	To‘ pni savatga tashlash aniqligi va maydondagi harakat tezkorligini oshirish
	Psixologik bosqich	Emotsional barqarorlikni ta’minlash va stressni kamaytirish	Vizualizatsiya mashqlari, irodaviy zo‘ riqishlarni boshqarish treninglari	Musobaqa oldidan hayajonni bartaraf etish, psixologik barqarorlik

Yakuniy bosqich	Olingan natijalarni qiyosiy tahlil qilish va baholash	Matematik-statistik tahlil	Tajriba guruhi ko‘ rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan o‘ rtacha **13.5%** ga oshganini tasdiqlash

Natijalar va muhokama

O‘ tkazilgan pedagogik tajriba va jadvalda keltirilgan bosqichli yondashuv shuni ko‘ rsatdiki, 12–14 yoshli o‘ smirlar bilan musobaqaoldi tayyorgarlikni tashkil etishda quyidagi mexanizmlarni qo‘ llash yuqori samara beradi:

1. Yuklamalarning to‘ lqinsimon va bosqichma-bosqich qisqartirilishi (Tapering mexanizmi): Musobaqadan 10 kun oldin umumiy mashg‘ ulot hajmi 25–30% ga kamaytirilib, intensivlik va o‘ yin elementlari saqlab qolindi. Bu o‘ smirlar organizmining to‘ liq tiklanishiga va superkompensatsiya effektining yuzaga kelishiga yordam berdi.

2. Texnik-taktik tezkorlikni o‘ yin sharoitiga yaqinlashtirish: Mashg‘ ulotlarga 3x3 va 2x2 formatidagi qisqa, ammo yuqori sur’atli o‘ yinlar kiritildi. Bu o‘ yinchilarning to‘ p bilan tezkor qaror qabul qilish va maydonda to‘ g‘ ri joylashish ko‘ nikmalarini rivojlantirdi.

3. Psixologik barqarorlikni ta’minlash: O‘ smirlik davridagi emotsional beqarorlikni bartaraf etish maqsadida o‘ yinoldi vizualizatsiya mashqlari, irodaviy zo‘ riqishlarni boshqarish treninglari o‘ tkazildi.

Statistik tahlil va qiyosiy ko‘ rsatkichlar

Tajriba yakunida olingan natijalar shuni ko‘ rsatdiki, tajriba guruhi sportchilarining o‘ yin davomidagi harakat aniqligi va maxsus chidamliligi nazorat guruhiga qaraganda sezilarli darajada o‘ sgan:

-To‘ pni savatga tashlash aniqligi **14.2%** ga oshdi;

-Harakat tezkorligi va reaksiyaga kirishish vaqti **12.8%** ga yaxshilandi;

-Umumiy maxsus tayyorgarlik ko‘ rsatkichi o‘ rtacha **13.5%** ga o‘ sishi qayd etildi.

Xulosa

12–14 yoshli basketbolchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini ilmiy asoslangan mexanizmlar va jadval asosida bosqichma-bosqich tashkil etish sportchilarning jismoniy va psixologik imkoniyatlarini to‘ laqonli ro‘ yobga chiqarishga xizmat qiladi. Ishlab chiqilgan uslubiy tavsiyalar sport maktablari va o‘ quv-mashg‘ ulot markazlarining amaliy faoliyatiga muvaffaqiyatli tatbiq etilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. — M.: Fizkultura i sport, 2008.

2.Filin V.P. Vospitanie fizicheskix kachestv u junyx sportsmenov. — M.: Fizkultura i sport, 2010.

3. Usmonxo‘ jayev T.S., Xo‘ jayev R. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. — T.: O‘ qituvchi, 2015.

4. Gomelskiy A.Ya. Upravlenie komandoy v basketbole. — M.: Sovetskiy sport, 2007.

5. Tursunaliyev O.A. O‘ smir sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslubiyati. — T.: Fan va texnologiya, 2018.

6. Zaxaryans Yu.M. Podgotovka yunix basketbolistov. — Kiev: Здоровье, 2012.

7. Koshkin L.V. Metodika trenirovki basketbolistov-podrostkov. — M.: Fizkultura i sport, 2015.

8. Parshak N.V. Psixologicheskaya podgotovka junyx sportsmenov v igrovix vidax. — Sankt-Peterburg: Piter, 2017.