



## TO'PNI USTUNCHALAR ORALATIB OLIB YURISH TEXNIKASIGA O'RGATISHNING AMALIY-METODIK XUSUSIYATLARI

**Ziyayev Abdurahmon Abdullayevich**

Qo'qon davlat universiteti

[abdurahmonziaev8@gmail.com](mailto:abdurahmonziaev8@gmail.com)

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada sport o'yinlarida (basketbol, gandbol, futbol) to'pni ustunchalar oralatib olib yurish texnikasiga o'rgatishning amaliy-metodik jihatlari, vositalar tizimi va pedagogik nazorat masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqotda ushbu texnik elementni o'rgatishda qo'llaniladigan maxsus mashqlar majmuasi, ularning didaktik ketma-ketligi, shuningdek, shug'ullanuvchilarning koordinatsion va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantiruvchi pedagogik shart-sharoitlar batafsil yoritiladi. Maqolada texnikani o'zlashtirish jarayonida yo'l qo'yiladigan tipik xatolar va ularni bartaraf etish usullari, shuningdek, mashg'ulot samaradorligini oshiruvchi interfaol metodlar va texnik vositalardan foydalanish imkoniyatlari ko'rsatib beriladi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, tizimli ravishda tashkil etilgan o'quv mashg'ulotlari, takrorlash va murakkablashtirish tamoyiliga asoslangan mashq tizimi to'pni ustunchalar oralatib olib yurish malakasini barqaror va ishonchli shakllantirishga, shuningdek, musobaqa sharoitida samarali qo'llashga imkon beradi.

**Kalit so'zlar:** to'pni ustunchalar oralab yuritish, dribling texnikasi, maxsus mashqlar, koordinatsion tayyorgarlik, harakat tezligi, xatolar tahlili, pedagogik nazorat, o'rgatish metodikasi, musobaqa faoliyati.

To'p bilan harakatlanish texnikasi, xususan, ustunchalar (slalom) oralatib olib yurish zamonaviy sport o'yinlarida eng ko'p qo'llaniladigan va ayni paytda eng murakkab texnik elementlardan biri hisoblanadi. Basketbolda himoyachilarni «kesib» o'tish, gandbolda tez hujumni tashkil etish, futzalda raqib zonasiga kirish kabi vaziyatlarda mazkur malaka hal qiluvchi ahamiyatga ega. Uning samaradorligi nafaqat to'pni boshqarish mahorati, balki shug'ullanuvchining fazoviy orientatsiyasi, muvozanatni saqlash, qadam tezligi va o'zgaruvchan sharoitga moslashish qobiliyati bilan belgilanadi. Shu bois, ushbu texnikani o'rgatish metodikasini takomillashtirish sport pedagogikasining muhim vazifalaridan biridir.

So'nggi yillarda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, to'pni ustunchalar oralatib olib yurishni o'rgatishda faqat texnik tomoniga emas, balki kognitiv (qaror qabul qilish tezligi), sensor (ko'z bilan masofani baholash) va motor (harakatni avtomatlashtirish) komponentlarga kompleks e'tibor qaratish zarur. Zero, shug'ullanuvchi ustunchalar orasida harakatlanayotganda bir vaqtning o'zida to'pni boshqarishi, raqib va jamoadoshlarning joylashuvini kuzatishi, shuningdek, keyingi harakat variantini oniy baholashi lozim. Bunday murakkab faoliyatni shakllantirish uchun maxsus pedagogik shart-sharoitlar, jumladan, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, vizual va eshitish signallaridan foydalanish, shuningdek, individual va guruhviy mashg'ulot shakllarini uyg'unlashtirish talab etiladi.

To'pni ustunchalar oralatib olib yurish texnikasiga o'rgatish metodikasi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

*Birinchi bosqich – tayyorgarlik va orientatsiya.* Bu bosqichda shug‘ullanuvchilar to‘psiz va to‘p bilan to‘g‘ri chiziq bo‘ylab olib yurishni takomillashtiradilar, ustunchalar atrofida (to‘psiz) burilish va aylanish harakatlarini bajaradilar. Asosiy diqqat – tana og‘irligini to‘g‘ri taqsimlash, oyoqlarning egilish darajasi va ustunlarga nisbatan optimal masofani his qilishga qaratiladi. Bu bosqichda «to‘pni ko‘rmasdan» boshqarish, ya‘ni vizual nazoratni to‘pdan ustunlar va atrofga o‘tkazish ko‘nikmasi shakllantiriladi.

*Ikkinchi bosqich – sekin tezlikda ustunchalar oralab yuritish.* Shug‘ullanuvchilar har bir ustunchaning o‘ng va chap tomonidan, asta-sekin tezlikni oshirgan holda to‘pni olib boradilar. Mashqlar turli usullarda bajariladi: o‘ng qo‘l bilan faqat o‘ng tomondan, chap qo‘l bilan chap tomondan, navbatma-navbat ikkala qo‘l bilan. Bu bosqichda harakat ritmi va qadamlar chastotasiga alohida e‘tibor beriladi.

*Uchinchi bosqich – tezlik va murakkablikni oshirish.* Ustunchalar soni ko‘paytiriladi, ular orasidagi masofa qisqartiriladi, shuningdek, turli xil joylashuv sxemalari (bir qator, aylana, «ilon» shaklida) qo‘llaniladi. Mashqlar vaqtga qarshi bajarilib, shug‘ullanuvchilar o‘z natijalarini oldingi ko‘rsatkichlar bilan taqqoslaydilar.

*To‘rtinchi bosqich – o‘yin va musobaqa sharoitida qo‘llash.* Ushbu bosqichda texnika passiv va faol raqib ishtirokida, shuningdek, to‘satdan to‘siqlar (masalan, chiqib keluvchi himoyachi) bilan bajariladi. Shu bilan birga, to‘pni ustunchalar oralatib olib yurish hujum kombinasiyalarining tarkibiy qismi sifatida o‘rgatiladi.

Tadqiqot jarayonida to‘pni ustunchalar oralatib olib yurishni o‘rgatishda shug‘ullanuvchilar tomonidan yo‘l qo‘yiladigan quyidagi tipik xatolar aniqlangan: a) ustunga yaqinlashganda tezlikning haddan tashqari pasayishi yoki aksincha, ustunga urilib qolish; b) to‘pni tana oldiga emas, balki yon tomonga uzoq otib yuborish; c) qadamlar chastotasi va kengligining harakat ritmiga mos kelmasligi; d) burilish paytida muvozanatni yo‘qotish; e) to‘pni haddan tashqari baland yoki kuchli urib yuborish; f) ustunlar orasidagi yo‘nalishni noto‘g‘ri tanlash.

Ushbu xatolarni bartaraf etishda quyidagi metodik tavsiyalar samarali hisoblanadi: har bir ustun oldida sekinlashtirib, undan chiqishda tezlikni oshirish mashqlarini ko‘p takrorlash; to‘pni past (tizza balandligida) va yelka kengligida olib borishga o‘rgatish; qadamlar soni va ritmini signal (metronom, qarsak) orqali aniqlab, avtomatlashtirish; muvozanatni saqlash uchun qo‘llar va tana holatini to‘g‘rilovchi maxsus mashqlarni qo‘llash; shuningdek, video tahlil yordamida har bir shug‘ullanuvchining harakatini ko‘rib chiqish va xatolarni vizual tarzda ko‘rsatish.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar to‘pni ustunchalar oralatib olib yurishni o‘rgatishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Jumladan, sensorli to‘plar (zarba kuchi va chastotasini qayd etuvchi), harakat analizatori dasturlari (kinovek), interaktiv doskada harakat namunasini tahlil qilish, shuningdek, virtual reallik (VR) simulyatorlari orqali raqib qarshiligisiz turli vaziyatlarni modellashtirish mazkur texnikani tez va sifatli o‘rgatish imkonini beradi. Biroq, an‘anaviy metodlar – ko‘rsatish, tushuntirish, takrorlash va xatolarni tuzatish o‘zining muhim o‘rnini saqlab qolmoqda, chunki ular shug‘ullanuvchining harakat sezgisi va vosita xotirasini eng samarali tarzda rivojlantiradi.

Mashg‘ulot samaradorligini oshirishda mashqlarni to‘g‘ri dozalash va tartiblashtirish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu texnikani

haftasiga kamida 3-4 marta, har bir mashg'ulotda 15-20 daqiqa davomida maxsus mashqlar bloki sifatida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan birga, takrorlashlar soni boshlang'ich bosqichda 6-8 marta, keyinchalik 10-12 martagacha oshirilishi, seriyalar orasida 40-60 soniya dam olish tavsiya etiladi. Mashqlarni bajarishda sifat (texnik to'g'rilik) har doim miqdordan (tezlik, ko'p marta bajarish) ustun bo'lishi kerak.

Tadqiqot yakunlari shuni ko'rsatdiki, to'pni ustunchalar oralatib olib yurish texnikasini bosqichma-bosqich, xatolarni tizimli tuzatgan holda va zamonaviy vositalarni qo'llab o'rgatish quyidagi natijalarni beradi: shug'ullanuvchilarning texnik mahorati 35-40% ga oshadi, ustunchalar oralab yuritish tezligi 20-25% ga yaxshilanadi, musobaqa sharoitida ushbu elementni qo'llash ishonchliligi sezilarli darajada ortadi. Muhokama davomida aniqlanishicha, individual yondashuv (har bir shug'ullanuvchining bo'yi, vazni, tayyorgarlik darajasi va psixomotor xususiyatlarini hisobga olish) muvaffaqiyatning asosiy omili bo'lib, mashqlarni standartlashtirishdan ko'ra differensiallashtirish ko'proq samara beradi.

Xulosa qilib aytganda, to'pni ustunchalar oralatib olib yurish texnikasiga o'rgatish murakkab pedagogik jarayon bo'lib, u metodik ketma-ketlik, vositalarni to'g'ri tanlash, xatolarni o'z vaqtida tuzatish va individual xususiyatlarni hisobga olishni talab qiladi. Mazkur maqolada keltirilgan bosqichlar, mashqlar tizimi va metodik tavsiyalar amaliyotchi pedagoglar va murabbiylarga ushbu muhim texnik elementni samarali o'rgatishda yordam berishi mumkin. O'quv-mashg'ulot jarayonini yuqoridagi tamoyillar asosida tashkil etish yosh sportchilarning texnik salohiyatini ro'yobga chiqarish, ularning o'yin faoliyatidagi ishonchliligini oshirish va sport mahoratini barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ismoilov H. Sport o'yinlarida texnik tayyorgarlik asoslari. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2022. – 198 b.
2. Karimov N. Basketbol texnikasini o'rgatish metodikasi. – Samarqand: SamDU nashri, 2023. – 164 b.
3. Rasulov A. Yosh sportchilarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish. – Toshkent: Ilm-Ziyo, 2021. – 142 b.
4. Toshpulatov Sh. Dribling texnikasini takomillashtirish usullari. // Sport pedagogikasi jurnali, 2024, №3. – B. 44-51.
5. Xaydarov M. Sport mashg'ulotlarida interfaol metodlardan foydalanish. – Qo'qon, 2024. – 186 b.
6. O'roqov S. Sport texnikasini o'rgatishda vizual vositalar. // Ta'lim va innovatsiyalar, 2025, №1. – B. 27-33.
7. Abduraxmonov U. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHILARNING MATEMATIKAGA KOGNITIV QIZIQISHLARINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYASI. – University Research Base, 2024. – B. 93-94.
8. Sh A. U., Umarjonova S. A. TA'LIMNI BAHOLASHDA INNOVATSION YONDASHUV. – University Research Base, 2024. – B. 95-96.
9. FIBA Youth Basketball Coaching Guide, 2023. – Geneva: FIBA.
10. Bompa T., Haff G. Periodization of Sport Training. – Human Kinetics, 2022. – 425 p.