

**12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILAR HARAKATIDA SSIMETRİK YO'NALISHDAGI MASHQLARDAN FOYDALANGAN HOLDA TO'ONI SAVATGA OTISH METODOLOGIYASINI TAKOMILLASHTIRISH**

*Farmonov O'tkir Alimovich  
Bux Du Dotsenti "Sport faoliyati" kafedrasini.*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ БРОСКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ АСИММЕТРИЧНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ**

*Фармонов Уткир Алимович  
БГУ доцент кафедры  
«спортивная деятельность». F*

**IMPROVING THE SHOOTING TECHNIQUE USING EXERCISES OF AN ASYMMETRIC DIRECTION IN THE MOVEMENT OF BASKETBALL PLAYERS AGED 12-14 YEARS**

*Farmonov Utkir Alimovich  
BSU Associate professor Department of "Sports activity"  
<https://orcid.org/0000-0001-9442-2463>*

*Annotatsiya: Asimmetrik yo'nalishdagi mashqlardan foydalanish 12-14 yoshli basketbolchilar harakatda to'pni savatga otishni o'rganish metodologiyasini takomillashtirishdan iborat bo'lib. Basketbolda musobaqa davrida faollik kuchayishi, va hatto himoyaning jadalligi harakatdagi uzatmalarning ahamiyatini keskin oshiradi. Savatga to'p otish, turli masofalardan hujumlarni yakunlash zarurati, ahamiyati va sport mashg'ulotlari usullarini takomillashtirish hozirgi davrga kelib yanada ortib bormoqda. Ushbu muammoni hal qilish usullaridan biri funktsional assimetriyaning ta'sirini hisobga olishdir harakatda savatga to'p otishni o'rganish jarayonini sakllantiradi. Basketbolchilarni tayyorlashda vosita sifatida assimetriyasining namoyon bo'lish xususiyatlarini hisobga olgan holda olib borilgan tadqiqotlar yetarli darajada o'rganilmaganligi o'z isbotini topdi. Binobarin, individual profilni hisobga olgan holda 12-14 yoshdagi yosh basketbolchilarni texnik tayyorlash jarayonida funktsional assimetriyani takomillashtirish dolzarb. Tadqiqotimiz natijasida biz o'quv mashg'ulotlarida assimetrik yo'naltirilgan mashqlardan foydalanishni aniqladik va jarayon zaif qo'l tomonidan amalga oshirilgan texnik harakatlar samaradorligiga ijobiy ta'sirini ko'rsatdi.*

*Kalit so'zlar: Assimetriya, interhemisferik, metodologiya, savat, sport, basketbolchi, harakat, hujum, himoya, texnika, taktika, tayyorgarlik, mikrosirkulyatsiya, funktsiya, murabbiy, kuchli, zaif.*

*Аннотация: Применение упражнений асимметричной направленности заключается в совершенствовании методики обучения basketbolistov 12-14 лет метанию мяча в корзину в движении. В баскетболе повышенная активность в период соревнований, и даже интенсивность защиты резко повышают значение передач в движении. Необходимость метания мяча в корзину, выполнения атак с разных дистанций, важность и совершенствование методов спортивной подготовки к настоящему времени еще больше возрастают. Одним из способов решения этой проблемы является учет влияния функциональной асимметрии, которая успокаивает процесс стрельбы по мячу в корзину в движении. Исследования, проведенные с учетом особенностей проявления асимметрии как инструмента в тренировках basketbolistov, показали, что она недостаточно изучена. Следовательно, совершенствование функциональной асимметрии актуально в процессе технической подготовки юных basketbolistov 12-14 лет с учетом индивидуального профиля. В результате нашего исследования мы обнаружили использование асимметрично ориентированных упражнений в тренировочных занятиях, и этот процесс оказал положительное влияние на эффективность технических действий, выполняемых слабой рукой.*

*Ключевые слова: Асимметрия, межполушарная, методология, корзина, Спорт, basketbolist, движение, атака, защита, техника, тактика, подготовка, микроциркуляция, функция, тренер, сильный, слабый.*

*Annotation: The use of exercises of an asymmetric orientation is to improve the methods of teaching basketball players 12-14 years old to throw the ball into the basket in motion. In basketball, increased activity during the competition period, and even the intensity of defense dramatically increase the value of gears in motion. The necessity of throwing the ball into the basket, performing attacks from different distances, the importance and improvement of methods of sports training are currently increasing even more. One way to solve this problem is to take into account the influence of functional asymmetry, which calms the process of shooting the ball into the basket in motion. Studies conducted taking into account the peculiarities of the manifestation of asymmetry as a tool in the training of basketball players have shown that it is insufficiently studied. Therefore, the improvement of functional asymmetry is relevant in the process of technical training of young basketball players aged 12-14 years, taking into account*

the individual profile. As a result of our research, we found the use of asymmetrically oriented exercises in training sessions, and this process had a positive impact on the effectiveness of technical actions performed by a weak hand.

*Keywords:* Asymmetry, interhemispheric, methodology, basket, sport, basketball player, movement, attack, defense, technique, tactics, preparation, microcirculation, function, coach, strong, weak.

Kirish. Basketboldachining faolligini kuchayishi, hatto himoyaning aktivligini harakatdagi uzatmalar ahamiyati keskin oshdi. Savatga to'p otish aniqligiga qo'yiladigan talablar, turli masofalardan hujumlarni yakunlashda bo'lgan zarurati ortib boradi. Ushbu muammoni hal qilish usullaridan biri funksional assimetriyaning ta'sirini hisobga olishdir harakatda to'pni savatga otishni o'rganish jarayonidan iborat boladi[1].

Miya assimetriyasining profili ixtiyoriy harakatlar va holatlarning funksional xususiyatlarini tartibga soladi (E.M.Berdichevskaya,2009)[2,3].

Tartibga solish mexanizmlarining xususiyatlarini aks etgan holda, u quyidagilardan biri bo'lib inson funksional imkoniyatlarining o'sish zaxiralarini farqlovchi omillar hisoblanadi. Bu joylashtirishning dolzarbligi va istiqbollarni belgilaydi, turli sport turlari vakillarida funksional assimetriyalarning individual profilini tizimli o'rganishda sport faoliyatining turli jihatlariga ta'sirini baholashdan iborat bo'lib qoladi. Ko'pgina sport turlari odamga o'ziga xos talablarni qo'yadi, simmetriya yoki aksincha mushak-skelet tizimi va asosiy sezgi organlarining rivojlanishining assimetriyasiga hissa qo'shgan rus va xorijiy olimlarning ko'pgina tadqiqotlari sportdagi motor assimetriyalarning namoyon bo'lishiga xizmat qilgan. (E.B.Sologub,2006; E.V.Fomina,2006; K.D.Chernit, E.K.Aganyants,2006) [4,5,6,7].

Tadqiqot ob'ekti:12-14 yoshli basketbolchilarni texnik tayyorlash.

Tadqiqot predmeti:12-14 yoshli basketbolchilarning zaif qo'li bilan harakatda savatga to'p otishni o'rganish metodologiyasi.

Tadqiqotning maqsadi:12-14 yoshli basketbolchilarning zaif qo'li bilan harakatlanishni o'rgatish uchun assimetrik yo'naltirilgan mashqlardan foydalanish samaradorligini tajribalarda asoslash.

Tadqiqot gipotezasi: biz assimetrik qarshilik mashqlaridan foydalanishda 12-14 yoshli basketbolchilarning texnik harakat samaradorligini oshiradi deb taxmin qilamiz.

Tadqiqot vazifalari:

1.Basketbolchilarni texnik tayyorlashning nazariy asoslarini o'rganish.

2.12-14 yoshli basketbolchilarning kuchli faol va zaif qo'llari harakatida savatga to'p otish samaradorligi darajasini aniqlang

3.Asimetrik yo'nalishdagi mashqlardan foydalangan holda, zaif qo'l bilan harakatda savatga to'p otishni o'rganish metodologiyasini ishlab chiqish va tajribada asoslash.

Yosh funksional basketbolchilar assimetriya profilining jihatlarini Bizning davrimizda basketbolning keng tarqalishi yosh sportchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorlash usullarining mazmuni bo'yicha ko'plab savollarni tug'diradi. Shunday qilib, masalan, 12-14 yoshda basketbolchilar o'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan asosiy texnik va jismoniy bazani shakllantirishlari kerak bo'lsa. Basketbolchilar orasida o'yinchining ixtisoslashuvini tanlash aynan shu yoshda sodir bo'ladi va u sportchining ko'plab o'ziga xos va individual xususiyatlari bilan bog'liq. Shuning uchun zamonaviy basketbolda texnik komponent biz uchun ayniqsa muhimdir. Kelajakda samarali tayyorgarlik ko'rish uchun, basketbolning zamonaviy ritmini hisobga olgan holda, erta yoshda sportchilarning turli xil individual xususiyatlarini aniqlash va takomillastirish kerak[8].

Miyaning interhemisferik assimetriyasining turli profillarini hisobga olgan holda 10-12 yoshdagi yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayoni katta e'tiborni talab qiladi. Jismoniy tarbiya nazariyotchilarining ilmiy doiralarida motor assimetriyalari bo'yicha ko'plab tadqiqotlar ma'lum bo'lib, ular sport hodisalaridan biri sifatida qaraladi. Turli xil bilim sohalaridagi ko'plab olimlar assimetriya - inson simmetriyasi muammosiga qiziqishmoqda. Hozirgi kunda yuqori sport natijalariga erishish uchun sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish yo'llari bo'yicha tadqiqotlar faol olib borilmoqda. Va foydalanilmagan yo'nalishlardan biri - sport mashg'ulotlarida funksional assimetriyaning namoyon bo'lishining individual xususiyatlarini o'rganishdan iboratdir. Tadqiqot Buxoro viloyati Buxoro shaxridagi "Yoshlik" sport maktabi negizida o'tkazildi. Tadqiqotda 12-14 yoshli basketbolchilarning ikki guruhi ishtirok etdi. Tadqiqot ixtiyoriy ravishda o'tkazildi. Tadqiqot 3 bosqichni o'z ichiga olgan:

Birinchi bosqich - tashkiliy. sportchilarda assimetriya tadqiqotining dolzarbligi mavzusida murabbiylar o'rtasida so'rov o'tkazildi. Mavzuni tadqiqot ob'ekti va predmetini aniqlash, maqsad va vazifalarni aniqlash, ish nomini shakllantirish, gipotezani ishlab chiqish;

Ikkinchi bosqich-depsinadigan oyog'i va zaif qo'lning pastki oyog'ining og'irligini ta'sirini aniqlash uchun, depsinadigan oyog'i uchun og'irligi basketbolchilarning o'zgartirilgan sharoitlarda yugurish texnikasi buzilmasligi kerakligi asosida aniqlandi. Depsinadigan oyog'i uchun optimal og'irligi tana vaznining 1% ni tashkil qilishi lozim.Zaif qo'l uchun manjetlarning og'irligi bilakning motor funksiyalarini buzmasligi, asosida tanlangan savatga to'p otish texnikasi, optimal og'irlik tana vaznining 0,5% teng ekanligi aniqlandi.

Uchinchi bosqich-gipotezani sinash uchun biz tajriba o'tkazdik. Unda 12-14 yoshli 20 nafar basketbolchi ishtirok etdi. Tajribada ishtirokchilarning umumiy soni 10 kishidan iborat 2 guruhga bo'lindi.

Birinchi guruhda (tajriba) - vosita funktsiyasi bo'yicha yetakchilarda qo'shimcha og'irlikdan foydalanib, zaif qo'l bilan harakatda savatga to'p otishni o'rganishdan iborat.

Ikkinchi guruh (nazorat) umumiy qabul qilingan usul bo'yicha mashq qilish. Tajriba va nazorat guruhlarida mashqlarni takrorlash soni farq qilmadi. Ushbu rejimda mashg'ulotlar bir oy davomida o'tkazildi. O'quv mashg'ulotlari paytida va keyinchalik musobaqa davrida biz har bir sub'ektning zaif qo'li bilan harakatdagi savatga to'p otish sonini hisobladik. Savatga to'p otish soni foizlarga o'tkazildi va maqsad uchun arifmetik o'rtacha kiritildi tajribadan oldin ham, keyin ham har bir guruhning samaradorligini aniqlandi. Biz olgan ma'lumotlar maxsus jadvallarda aks ettirildi va tahlil qilindi.

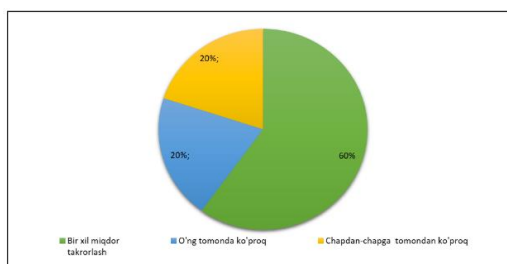
To'rtinchi bosqich-umumlashtirish bosqichi bo'lib, olingan ma'lumotlarni qayta ishlash va muhokama qilish, tadqiqot yakunini o'z ichiga oladi. Pedagogik tajriba bizga zaif qo'l bilan harakatda savatga to'p otishni o'rganish metodologiyasini takomillashtirishga va basketbolchilarning texnik harakatlarining samaradorligini oshirishga imkon beradi. Bu tadqiqotning asosiy usuli hisoblanadi. Ushbu usul funktsional assimetriyaning harakatdagi to'pni savatga otish muammosi haqida ma'lumot to'plash uchun ishlatilgan. Murabbiylar, basketbol mutaxassislari bilan muloqot jarayonida muhokama qilindi kuchli qo'l bilan harakatda savatga to'p otishni takrorlash, ularni jismoniy tayyorgarlik tizimida rejalashtirish masalalari hisobga oladi.

Bizning ishimizda biz matematik statistikaning quyidagi usullaridan foydalandik:

Vilkokson mezon-tizimli parametrlardan iborat bo'lmagan usul bo'lib, miqdoriy xususiyatlarning ikkita bog'langan tizimlari o'rtasidagi farqlarning ahamiyatini baholash uchun ishlatiladi.

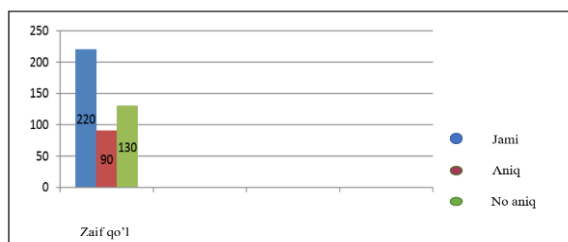
**Styudent mezon**-styudent taqsimoti bo'yicha  $p(t) \geq (t1)$  ehtimollik jadvalidagi farqlarning ishonchligini aniqlash.

Trenerlar o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, mashg'ulot jarayonini tashkil etishda kuchli va zaif qo'l bilan harakatni takomillashtirishda bir xil miqdordagi takrorlashlar qo'llanildi. So'rovda qatnashgan 6 kishining aksariyati-60% harakatdagi to'pni savatga otishni takomillashtirishda kuchli va zaif qo'l bilan bir xil miqdordagi takrorlashni ko'rsatdi. 2 kishi yani 20% kamroq respondentlar- zaif qo'l bilan harakatlanayotganda ko'proq takrorlashni qo'llaydi. Shuningdek, 2 kishi - 20% ko'proq'i zaif qo'l bilan takrorlaydi.

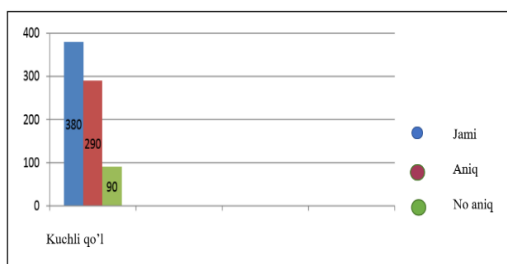


1-rasm- Savatga to'p otishni takomillashtirishda takrorlashlar soni va harakati.

2-rasm-Kuchli qo'l bilan harakatda to'pni savatga otish nisbati



3-rasm-Zaif qo'l bilan harakatda savatga to'p otish nisbati.



Kuzatuv 2022 yil birinchi noyabrdan o'n beshinchi noyabrgacha o'tkazildi. Buxoro viloyati Buxoro shahridagi 1-son "Yoshlik" sport maktabi. Tajribaning dastlabki bosqichida biz bir qator sportchilarda "kuchli" qo'lni aniqlash uchun testlar o'tkazdik. Biz dastlabki tayyorgarlik guruhining

10 ta basketbol o'yini tahlil qildik. Jami 10-o'yinda 600 ta o'pni savatga otish topshirig'i berildi. Ulardan 380 nafari kuchli qo'l, 220 nafari esa zaif qo'l hisoblandi. 290-aniq savatga to'p otish 90-no aniq savat tomon yo'naltirilmadi 90-Aniq savat tomon yonaltirildi lekin savatga tushmadi 130-no aniq savat tomon yo'naltirilmadi. Bu, o'z navbatida, o'yinda harakatlarining samaradorligini pasayishiga olib keladi, xususan, kuchli bo'lmagan qo'l bilan savatga to'p otish. Harakatda savatga to'p otishni o'rganish metodologiyasini takomillashtirish zarurati, ya'ni kuchli qo'lni rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratish lozim. Pedagogik tajba samaradorligini baholash uchun biz Vilkokson me'zoni bilan bog'liq agregatlardan foydalandik bu parametrik bo'lmagan usul bo'lib, u miqdoriy xususiyatlarining ikkita bog'langan agregatlari o'rtasidagi farqlarning ahamiyatini baholash uchun ishlatiladi. Assimetrik xarakterdagi mashqlarning tezlik-quvvat jismoniy sifatlarini muvofiqlashtirish qobiliyatlariga ta'sirini tekshirish uchun biz 3x10 moksimon yugurish testini o'tkazdik. Ushbu test har bir segmentning oxirida chiziqqa tegib, uchta masofani bosib o'tishni o'z ichiga oladi. Chiziqning bir tomonida chap qo'lingiz bilan boshqabir tomonini o'ng qo'lingiz bilan tegizishingiz kerak.

Tadqiqot davomida olingan natijalarni matematik statistika usuli yordamida qayta ishladik, uning davomida biz quyidagi ko'rsatkichlarni hisoblab chiqdik:

*nazorat sinovi natijalari*

Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
Familiyasi	oldin	keyin	Familiyasi	oldin	keyin
J	7.4	7.3	B	7.1	7.0
G	7.1	7.1	H	7.3	7.3
H	7.5	7.4	S	7.2	7.1
A	7.6	7.6	I	7.0	7.0
M	7.0	7.0	L	7.4	7.3
N	7.5	7.6	U	7.3	7.3
S	7.7	7.7	P	6.9	6.8

*1-jadvalning oxiri*

R	7.3	7.3	L	7.1	7.1
J	7.1	7.1	K	7.6	7.6
D	7.8	7.7	G	7.5	7.5
O'rtacha mohiyati	<b>7.41±0.26</b>	<b>7.37±0.23</b>	O'rtacha Mohiyati	<b>7.41±0.26</b>	<b>7.37±0.23</b>

3x10 moksimon yugurish nazorat mashqlarida olingan natijalar, vosita funksiyasi bo'yicha yetakchilarda qo'shimcha yuklamadan foydalangan holda, zaif qo'l bilan savatga to'p otishlarni amalga oshirish degan xulosaga kelishimizga imkon berdi pastki va yuqori tajribalarning distal qismi basketbolchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi. Pedagogik tajriba natijalari, nazorat guruhidagi kabi, natijalarning o'sishi ishonchsiz bo'lib chiqdi.

Tajriba Ishtirokchilari	Urinishlar				Savatga to'p tushirishi			
	Kuchli qo'l		Zaif qo'l		Kuchli qo'l		Zaif qo'l	
	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin
J	50	51	8	7	12	13	2	1
G	49	48	6	5	8	9	1	1
H	54	53	9	8	16	14	3	2
A	48	52	4	6	9	10	2	3
M	52	53	5	6	10	12	0	1
N	53	50	10	9	11	13	3	4
S	56	52	6	7	14	15	1	2
R	49	53	9	9	10	11	2	2
J	52	51	8	9	9	10	4	3
D	51	54	4	6	13	9	2	1
	<b>514</b>	<b>517</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>11,2±2,6</b>	<b>11,6±1,95</b>	<b>2±1,3</b>	<b>2±0,97</b>
	Miqdori				O'rtacha mohiyati			

2-jadval-tajribadan oldin va keyin nazorat guruhidagi o'quv o'yinlari natijalari

Pedagogik tajriba o'tkazilgandan so'ng, bizni yana qiziqtirgan ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat tadqiqotlarini o'tkazdik. Nazorat guruhidagi takroriy tadqiqotlar quyidagi natijalarni berdi. Nazorat guruhida pedagogik tajriba davomida, bizni qiziqtirgan ko'rsatkichlar quyidagicha o'zgardi: o'quv o'yinlari sharoitida "kuchli qo'l" urinishlari soni 3 ta, otishga "zaif qo'l" urinishlari soni 3 taga savatga to'p otish ko'paydi. Musobaqalashuv o'yinlarini o'tkazish sharoitida ushbu ko'rsatkichlardagi natijalarning o'sishi unchalik aniq emas edi, Shuning uchun "kuchli qo'l" urinishlar soni 1 ta otishga ko'paydi, "zaif qo'l bilan" urinishlar soni esa o'zgarishsiz qoldi

Bundan tashqari, ikkala guruhdagi mashg'ulot va musobaqa davridagi o'yinlarning natijalarini qayta ishlash jarayonida biz ikkala guruhdagi kuchli va zai qo'l bilan to'pni savatga otish dinamikasini tahlil qildik. Nazorat guruhida biz quyidagi natijalarga erishdik. Mashg'ulot jarayonida kuchli qo'l bilan savatga to'p otish ko'rsatkich natijalarining o'sishi 3,5% ni tashkil etdi. Musobaqalashuv faoliyat sharoitida kuchli qo'l bilan savatga to'p otishlar soni 2,1% ga oshdi. Zaif qo'l bilan savatga to'p otishlar soni 1,3% ga oshdi. Mashg'ulot o'yinlari sharoitida kuchli qo'l bilan urinishlar soni 17 ta, zaif qo'l esa 9 ta zarbaga ko'paydi. Musobaqa davridagi o'yinlar sharoitida kuchli qo'lga urinishlar soni 5 ta zarbaga, zaif qo'l bilan urinishlar soni 6 ta muvofaqiyatli savatga to'p otishlar amalga oshirildi.

Ikkala guruhdagi natijalarni tahlil qilib, ikkala guruh ham taxminan bir xil rivojlanish darajasiga ega, biz o'rganayotgan ko'rsatkichlar taxminan bir xil texnik tayyorgarlikka ega ekanligi haqida aytib o'tish mumkin. Pedagogik tajribalardan so'ng tajriba guruhida olingan ma'lumotlarni tahlil qilib, quyidagi xulosalarga kelishimizga imkon berdi. Kuchli qo'l bilan savatga to'p otish ko'rsatkichida natija 3,8% ga yaxshilandi. Natijalarning eng katta o'sishini biz zaif qo'l bilan savatga to'p otishda 22,3% tashkil etdi. Keyinchalik, biz musobaqa davrida mezonlarni tahlil qildik. Kuchli qo'l savatga to'p otishlar soni 7,3% ga oshdi. Natijalarning eng katta o'sishi zaif qo'l bilan savatga to'p otish ko'rsatkichi, natijalarining o'sishi 15,2% ni tashkil etdi.

Nazorat guruhidagi natijalarning barcha ko'rsatkichlardagi o'sishi ishonchli farqlarga ega emasligi kuzatildi. Olingan tempning empirik qiymati ahamiyatsizlik zonasi bo'lib qolmoqda. Mashg'ulotda davrida tajriba guruhida biz quyidagi nazoratlarda natijalarning ishonchli o'sishini kuzatdik ko'rsatkichlar: zaif qo'l bilan savatga to'p otishga urinish, kuchli qo'l bilan savatga to'p otishlar va zaif qo'l bilan savatga to'p otishlarni kuzatishimiz mumkin. Musobaqa faoliyati sharoitida tajriba guruhida natijalarning o'sishi ishonchli, faqat zaif qo'l bilan texnik harakatlarni amalga oshirish bilan bog'liq ko'rsatkichlarda, va pedagogik tajribaning samaradorligi va zaif qo'l bilan harakatlanish faoliyatini o'rganishda ijobiy ta'siri ko'rsatadi.

Xulosa. 1. Ilmiy manbalarni ko'rib chiqish natijasida o'quv mashg'ulotlari tizimida muhim o'rin o'ziga xos yo'nalishtirish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilishi kerakligini aniqladik, bu murakkab ko'rsatkich bo'lib, sportchining individual xususiyatlari bilan belgilanadi. Basketbolda u yoki bu harakatni ikkala yo'nalishtirishda ham amalga oshirish qobiliyati o'yinda yuqori natijalarga erishib, qiyin o'yin vaziyatlarida yanada samarali harakat qilish imkonini beradi. O'ng va chap qo'llarni teng ravishda ishlatish, ko'p qirrali sportchilar bo'lish uchun muntazam mashg'ulot kerak. Individual harakatlarini bajarishda funktsional assimetriyaning profili eng qulay tomoni aniqlandi.

2. Pedagogik kuzatuv davomida biz 12-14 yoshli basketbolchilarda kuchli va zaif qo'l harakatida savatga to'p otish samaradorligi darajasini aniqladik. Biz dastlabki tayyorgarlik guruhining 10 ta basketbol o'yinini tahlil qildik. Jami 10 o'yinda 600 ta zarba berildi. Ulardan 380 nafari kuchli qo'l bilan, 220 nafari esa zaif qo'l bilan amalga oshirildi. Kuchli qo'l bilan savatga to'p otish aniqligi 290, kuchli qo'l bilan savatga to'p otish noaniqligi 90. Zaif qo'l bilan savatga to'p otish aniqligi 90, zaif qo'l bilan savatga to'p otish noaniqligi 130 ni tashkil etadi. Kuchli qo'l bilan harakatlanishda savatga to'p otishning samaradorligi 58%, zaif qo'l bilan esa -42% tashkil etdi.

3. Zaif qo'l bilan harakatda savatga to'p otishni o'rganish metodologiyasini takomillashtirdik, zaif qo'l bilan rivojlantirish uchun biz yuklamali mashqlardan foydalandik. Mashg'ulot davridagi o'yinlar sharoitida tajriba guruhida ishonchli o'sishni kuzatdik: Zaif qo'l bilan savatga to'p otishga urinish, kuchli qo'l bilan savatga to'p otishga va zaif qo'l bilan savatga to'p otishdan iboratdir. Musobaqa davridagi faoliyat sharoitida natijalarning o'sishi ishonchli, faqat kuchli bo'lmagan qo'l bilan texnik harakatlarni bajarish bilan bog'liq ko'rsatkichlarda, bu pedagogik faoliyatning samaradorligini ko'rsatadi, tajriba va vazndan foydalanishning ijobiy ta'siri haqida, zaif qo'l bilan harakatga keltirishni o'rgatishda. Nazorat guruhida mashg'ulot sharoitida ham, musobaqa davrida o'yinlar sharoitida ham barcha ko'rsatkichlarda natijalarning o'sishi ishonchsizdir deb hisobladik.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. O' A. Farmonov. Sport va harakatli o'yinlar uni o'qitish metodikasi (basketbol). O'quv qo'llanma. Buxoro. 2019 y.
2. Гронская, А.С. Функциональные асимметрии в баскетболе: учебное пособие/ А.С. Гронская. - Краснодар: КГУФКСТ, 2007. - 98с.
3. Бердичевская, Е.М. Роль функциональной асимметрии мозга в возрастной динамике двигательной деятельности человека: автореф. дисс. докт. мед. наук/ Бердичевская Е.М. - Краснодар. - 2009. - 50 с.
4. Фомина, Е.В. Сенсомоторные асимметрии спортсменов / Е.В. Фомина. - Омск: ФИС, 2003. - 98 с.
5. Чермит, К.Д. Преломление общеприродного принципа «симметрия-асимметрия» в физическом воспитании: автореф. дис. докт. пед. наук / К. Д. Чермит. - М., 2003. - 46 с.
7. Аганянц, Е.К. Очерки по физиологии спорта / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.Б. Трёмбач. - Краснодар: Экоинвест. - 2011. - 203 с.
8. O' A. Farmonov. Basketbol nazariyasi va o'qitish metodikasi darslik:/ Durdona nashriyoti Buxoro 2021y.
9. Farmonov U.A. BASIC CONCEPTS AND DEFINITIONS OF SPORTS TOURISM, ESPECIALLY ITS ORGANIZATION // Теория и практика современной науки. - 2019. - №. 5. - С. 21-24.7
10. Alimovichn.F.U. The system of training young basketball players at the initial stage of training at school // Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). - 2020. - Т. 9. - №. 11. - С. 93-98.