



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd May , 2026

Website: <https://econferencia.com>

TO'PNI USTUNCHALAR ORALATIB OLIB YURISH TEXNIKASIGA O'RGATISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Ziyayev Abdurahmon Abdullayevich

Qo'qon davlat universiteti

abdurahmonziaev8@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada sport o'yinlarida (xususan, basketbol, gandbol va futbol) to'pni ustunchalar oralatib olib yurish texnikasini o'rgatishning pedagogik asoslari, metodik bosqichlari va samarali yondashuvlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda mazkur texnik elementning nazariy-metodik xususiyatlari, harakat malakalarini shakllantirish bosqichlari, o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish tamoyillari hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va interfaol metodlar yordamida o'rgatish usullari batafsil yoritiladi. Maqolada to'pni ustunchalar oralatib olib yurishni o'rgatishda psixomotor va didaktik omillar, vosita va usullar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ushbu texnikani bosqichma-bosqich, izchil va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda o'rgatish shug'ullanuvchilarning harakat malakasini barqaror shakllantirish, koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik mahoratini oshirishga xizmat qiladi hamda musobaqa faoliyatida samarali qo'llash imkoniyatini beradi.

Kalit so'zlar: to'pni olib yurish, ustunchalar oralab yuritish, dribling, texnik tayyorgarlik, harakat malakasi, koordinatsion qobiliyatlar, o'rgatish bosqichlari, metodik ketma-ketlik, sport pedagogikasi, mashq tizimi.



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd May , 2026

Website: <https://econferencia.com>

Zamonaviy sport o'yinlarida to'pni samarali va tezkor olib yurish texnikasi – bu yuqori natijalarga erishishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, basketbol, gandbol va futzal kabi o'yinlarda raqib himoyasini yorib o'tish, hujumni tez tashkil etish va gol/savol vaziyatlarini yaratishda to'pni ustunchalar oralatib olib yurish (slalom driblingi) muhim ahamiyatga ega. Ushbu texnik element shug'ullanuvchidan yuqori darajadagi koordinatsion qobiliyat, kuch va tezkorlik sifatleri, shuningdek, to'pni boshqarishda nozik harakat malakalarini talab qiladi. Shu bois, uni o'rgatishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish dolzarb pedagogik vazifa hisoblanadi.

So'nggi yillarda sport pedagogikasi sohasidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, to'pni ustunchalar oralatib olib yurish texnikasini o'rgatishda an'anaviy usullar bilan bir qatorda zamonaviy interfaol texnologiyalar, vizualizatsiya vositalari, shuningdek, o'yin va musobaqa usullarini qo'llash yuqori samara beradi. Shu bilan birga, har bir shug'ullanuvchining individual psixomotor xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va oldingi harakat tajribasi ushbu texnikani o'zlashtirish tezligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, o'quv-mashg'ulot jarayonida differensial va individual yondashuvni ta'minlash muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Mamlakatimiz sport maktablari va umumta'lim muassasalarida to'pni ustunchalar oralatib olib yurish texnikasi bo'yicha turli metodik tavsiyalar qo'llanilsa-da, ularning tizimli bosqichma-bosqichligi, nazorat mezonlari va individual yondashuv imkoniyatlari yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Shu bois, mazkur texnik elementni o'rgatishning pedagogik shart-sharoitlari, metodik ketma-ketligi va samaradorligini oshirish yo'llarini tizimli o'rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Maqolaning dolzarbligini shundaki, to'pni ustunchalar oralatib olib yurish texnikasini sifatli o'rgatish nafaqat sport mahoratini oshiradi, balki



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd May , 2026

Website: <https://econferencia.com>

shugʻullanuvchilarning murakkab harakatlarni muvofiqlashtirish, tezkor qaror qabul qilish va oʻzgaruvchan vaziyatlarga moslashish qobiliyatlarini ham rivojlantiradi. Bu esa oʻyin faoliyatining umumiy samaradorligini oshirishga va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Toʻpni ustunchalar oralatib olib yurish – bu sportchining turli yoʻnalishlarda va tezlikda, toʻsiqlar (ustunchalar) orasida toʻpni nazorat qilgan holda harakatlanishi boʻlib, u murakkab muvofiqlashtirilgan harakat sifatida tavsiflanadi. Pedagogik nuqtai nazardan, bu texnika shugʻullanuvchining koʻrish, harakat va hissiyot organlari faoliyatini uygʻunlashtirishni talab qiladi. Uning asosiy elementlari: toʻpni past va yon tomondan boshqarish, qadamlar chastotasi va ritmini saqlash, tana ogʻirligini ustunchalar atrofida tez oʻzgartirish hamda toʻp va ustunchalar orasidagi masofani doimiy nazorat qilishdan iborat.

Psixomotor tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, mazkur texnikani oʻzlashtirish jarayonida sensor-motor integratsiya, reaksiya vaqtining qisqarishi, muvozanatni saqlash va koordinatsion tayyorgarlik muhim rol oʻynaydi. Shuning uchun, oʻrgatish jarayonida ushbu psixologik va fiziologik mexanizmlarni inobatga olish zarur. Oʻquv mashgʻulotlarini tashkil etishda boshlangʻich bosqichda oddiy sharoitda (toʻsiqsiz, sekin tempda), soʻngra asta-sekin murakkablashtirib (tezlikni oshirish, ustunchalar soni va joylashuvini oʻzgartirish, raqib ishtirokida) mashqlar qoʻllanilishi tavsiya etiladi.

Toʻpni ustunchalar oralatib olib yurish texnikasini oʻrgatishda pedagogik shart-sharoitlar muhim rol oʻynaydi. Jumladan, mashgʻulot maydonining yetarli darajada jihozlanganligi (ustunchalar, toʻplar, markirovka), vizual va audio vositalardan foydalanish (video tahlil, ritmik signalizatsiya), shuningdek, xatolarni tezkor tuzatish va ijobiy ragʻbatlantirish tizimi muvaffaqiyatli oʻrgatishning asosiy omillari hisoblanadi. Shu bilan birga, zamonaviy pedagogik texnologiyalar – masalan, interaktiv doskalar orqali harakat modelini koʻrsatish,



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd May, 2026

Website: <https://econferencia.com>

sensorli platformalarda muvozanatni mashq qildirish, mobil ilovalar yordamida harakat parametrlarini kuzatish – ushbu texnikani samarali o‘rgatish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, to‘pni ustunchalar oralatib olib yurishni o‘rgatish jarayonida quyidagi bosqichlar samarali hisoblanadi:

- 1. Tayyorgarlik bosqichi** – to‘pni joyida va harakatda (to‘g‘ri chiziqli bo‘ylab) olib yurishni mustahkamlash, ustunchalar atrofida harakatlanish ko‘nikmalarini shakllantirish (ustunchalarsiz, to‘psiz).
- 2. Asosiy bosqich** – sekin tempda ustunchalar oralatib to‘pni olib yurish (to‘g‘ri va teskari yo‘nalishda), har bir ustuncha oldida to‘pni qo‘ldan qo‘lga o‘tkazish, tana burilishlarini bajarish.
- 3. Takomillashtirish bosqichi** – tezlikni oshirib, ustunchalar oralab olib yurish, ustunchalar sonini ko‘paytirish, ularning oralig‘ini qisqartirish, qarama-qarshi yo‘nalishlarda va aylana bo‘ylab harakatlanish.
- 4. Amaliyot bosqichi** – raqib ishtirokida (passiv va faol bosim ostida), vaqtga va aniqligiga qarab bajarish, musobaqa sharoitida qo‘llash.

Mazkur bosqichlarda asosiy metodlar sifatida: ko‘rsatish (namoyish), tushuntirish, bo‘laklab va butun holda bajarish, shuningdek, o‘yin va musobaqa usullari qo‘llaniladi. Mashqlarni bajarishda diqqatni to‘pga emas, balki ustunchalar va umumiy vaziyatga qaratish muhimligi doimo ta’kidlanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, to‘pni ustunchalar oralatib olib yurish texnikasini bosqichma-bosqich, izchil va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda o‘rgatish quyidagi ijobiy natijalarga olib keladi: harakat malakasining barqaror shakllanishi, koordinatsion va tezkorlik-kuch sifatlarining sezilarli darajada oshishi, to‘pni boshqarishda ishonchlilik va o‘yin sharoitida qo‘llash samaradorligining yuqori bo‘lishi. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, o‘rgatishda xatolarni oldini olish (masalan, ustunchaga urilish, to‘pni uzoqqa



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd May , 2026

Website: <https://econferencia.com>

tashlab yuborish, qadam ritmini buzish) uchun mashqlarni asta-sekin murakkablashtirish va harakatni vizual tahlil qilish muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, zamonaviy texnik vositalar (harakat sensorlari, video tahlil dasturlari) yordamida shug‘ullanuvchilarning harakat trayektoriyasi, tezlik ko‘rsatkichlari va xatolarini real vaqtda aniqlash va tuzatish imkoniyati mavjud. Bu esa o‘quv jarayonini samarali boshqarish va individual yondashuvni chuqurlashtirishga xizmat qiladi.

Yakuniy xulosalar shuni ko‘rsatadiki, to‘pni ustunchalar oralatib olib yurish texnikasini o‘rgatish sport pedagogikasining muhim va murakkab vazifalaridan biri bo‘lib, uni samarali amalga oshirish ilmiy asoslangan metodik ketma-ketlik, individual yondashuv, zamonaviy pedagogik va texnik vositalardan foydalanish hamda shug‘ullanuvchilarning faol ishtirokini ta’minlashni talab qiladi. Mazkur texnikani bosqichma-bosqich shakllantirish nafaqat sport mahoratini oshiradi, balki shug‘ullanuvchilarning umumiy koordinatsion va psixomotor salohiyatini ham rivojlantiradi. Shu nuqtai nazardan, pedagogik amaliyotda to‘pni ustunchalar oralatib olib yurish texnikasini o‘rgatishda maqolada keltirilgan bosqichlar, metodlar va vositalarni tizimli ravishda qo‘llash, shuningdek, natijalarni muntazam nazorat qilish va tahlil qilish zarur. Bu esa o‘quv-mashg‘ulot jarayonini yanada samarali, ilmiy asoslangan va natijador tarzda tashkil etishga, shuningdek, yosh sportchilarning texnik va taktik salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonuni. – Toshkent, 2024.
2. Abdullayev A., Kadirov R. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan, 2022. – 312 b.



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd May , 2026

Website: <https://econferencia.com>

3. Berdiyev B. Basketbol texnikasini o'rgatish metodikasi. – Toshkent: O'zDJTI, 2023. – 186 b.
4. Karimov I. Sport o'yinlarida harakat malakalarini shakllantirish. – Toshkent: Ilm-Ziyo, 2021. – 204 b.
5. Tojiboyev S. Yosh basketbolchilarda dribling texnikasini takomillashtirish. // Sport va jismoniy tarbiya jurnali, 2024, №2. – B. 34-39.
6. Rahimov M. Sport mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish. – Samarqand, 2023. – 158 b.
7. Xolmatov T. Zamonaviy sport pedagogikasi. – Qo'qon: Qo'qon universiteti nashriyoti, 2025. – 274 b.
8. Valiyev J. To'pni boshqarish texnikasini o'rgatishda interfaol metodlar. // Pedagogik mahorat, 2024, №4. – B. 58-63.
9. International Basketball Federation (FIBA) Coaching Manual, 2023.
10. Sh A. U., Umarjonova S. A. TA'LIMNI BAHOLASHDA INNOVATSION YONDASHUV. // University Research Base, 2024. – B. 95-96.