-Социально-философские: гражданско-патриотические, коллективистские, ценность совершенства.

Рассматривая внутреннюю мотивацию, она характеризуется высокой устойчивостью, автономностью и положительным влиянием на долгосрочные результаты и психологическое благополучие. Внешние отрицательные мотивы часто приводят к поверхностному выполнению задач, повышенной тревожности и снижению удовлетворённости деятельностью в долгосрочной перспективе.

В реальной учебной и спортивной деятельности мотивы редко существуют в чистом виде и обычно образуют сложную иерархическую структуру. Оптимальное мотивационное состояние достигается при доминировании внутренних и социально-философских мотивов при поддерживающей роли внешних положительных. Чрезмерное преобладание внешних отрицательных мотивов, как правило, снижает эффективность и устойчивость деятельности.

Таким образом, социально-философская методология исследования мотивации молодежи к учебной и спортивной деятельности представляет собой многомерный процесс, включающий в себя онтологические, эпистемологические и аксиологические аспекты. Понимание мотивации требует комплексного подхода, который учитывает как внешние, так и внутренние факторы. Это знание может быть использовано для разработки эффективных программ и стратегий, направленных на поддержку и активизацию молодежи в их стремлениях к обучению и спорту.

Литература:

1. Мамедов, М. Р., & Аллаев, Ш. А. (n.d.). Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой. Yosh olimlar ilmiy-amaliy konferensiyasi.
2. Леньшин, В. П. (2004). Методологические подходы к исследованию молодежи. Философия и общество.
3. Abraham Maslow. (1997). Дальние пределы человеческой психики. Евразия.
4. Понамарёв, Л. Н., & Шинкаренко, В. В. (1989). В чьих руках колесо истории? Мысль.
5. Nikolai Berdyaev. (1989). Философия свободы. Смысл творчества. Правда.

Pedagogika fanlari nomzodi, professor
U. ISMOILOV[1]
[1]Namangan davlat universiteti
Namangan shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a027

I-IV SINF O‘QUVCHILARI BILAN DARS JARAYONIDA O‘TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA DAQIQALARINI AHAMIYATI

Annotatsiya

В данной статье раскрывается значение физкультурных минуток, проводимых в процессе учебных занятий в общеобразовательных школах, в формировании физически здоровых, психически бодрых, всесторонне развитых и гармонично воспитанных учащихся I–IV классов. Также рассматривается влияние физической активности на повышение работоспособности, внимания и активности учащихся, а также на профилактику утомляемости.

***Ключевые слова**: подрастающее поколение, спорт, физическое воспитание, физкультурные минутки, оздоровительные мероприятия, умственный труд, физический труд, физическая активность, работоспособность, утомляемость.*

Abstract

Ushbu maqolada I–IV sinf o‘quvchilarini jismonan sog‘lom, ruhan tetik, har tomonlama rivojlangan va barkamol inson qilib voyaga yetkazishda umumta’lim maktablarida dars jarayonida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalarining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, jismoniy faollikning o‘quvchilarning ish qobiliyati, diqqat va faolligini oshirishdagi hamda charchoqlarning oldini olishdagi o‘rni tahlil qilingan.

***Kalit so‘zlar**: yosh avlod, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya daqiqalari, sog‘lomlashtirish tadbirlari, aqliy mehnat, jismoniy mehnat, jismoniy faollik, ish qobiliyati, toliqish.*

This article highlights the importance of physical activity breaks conducted during lessons in general education schools in fostering physically healthy, mentally alert, well-rounded, and harmoniously developed students of Grades I–IV. The study also examines the role of physical activity in improving students’ working capacity, attention, and activity levels, as well as in preventing fatigue.

***Keywords**: young generation, sport, physical education, physical activity breaks, health-promoting activities, mental work, physical work, physical activity, work capacity, fatigue.*

Dolzarbligi. Kelajagimiz egalari bo‘lgan yosh avlodning sog‘ligini saqlash va mustahkamlash mamlakatimizning eng asosiy va kechiktirib bo’lmaydigan vazifalaridan biridir. Shu boisdan ham respublikamizda mamlakatimiz raxbariyati tamonidan mustaqillikga erishilgandan keyin kelajagimiz egalari bo‘lgan yosh avlodni sog‘lom qilib tarbiyalash masalalariga alohida e’tibor qaratildi. ”Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi, “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonunlar va “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirishtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi va “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiaysi to‘g‘risida”gi farmonlar oldimizga qo‘yilgan vazifalarni amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etib muntazam ravishda dasturi amal bo‘lib kelmoqda [1; 2; 3; 4].

Mamlakatimizning ertangi kuni va kelajagi uning gullab-yashnashi hamda har tamonlama rivojlanishi asosan o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismonan sog‘lom, har tamonlama yetuk, ruhan tetik va barkamol insonlar bo‘lib voyaga yetishiga bog‘liqdir. Bu esa Vatanimiz kelajagi bo‘lgan farzandlarimizning jismoniy, aqliy, ruhiy va ma’naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo qiladi [5; 6].

Tadqiqotning maqsadi. I–IV-sinf o‘quvchilari bilan dars jarayonida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya

daqiqalarining ahamiyatini asoslash, ularning o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, ish qobiliyati va diqqat faolligiga ta’sirini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari. Jismoniy tarbiya daqiqalarining boshlang‘ich sinf o‘quvchilari organizmiga ta’sirini o‘rganish va dars jarayonida qisqa harakatli mashqlarni tashkil etish usullarini tahlil qilish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. I–IV-sinf o‘quvchilari bilan dars jarayonida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalarining mohiyati, avvalo, harakatlarning sodda, yengil, izchil va tugal bajarilishiga asoslanadi. O‘qituvchi va o‘quvchi ushbu talablarga amal qilgan holda mashqlarni bajarishga intilsalar, bolalarda nafaqat jismoniy faollik, balki harakatlar go‘zalligi va estetik did ham shakllanadi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya daqiqalari faqatgina harakatlarni bajarish bilan cheklanib qolmay, balki o‘quvchilarda to‘g‘ri, muvofiqlashtirilgan va ifodali harakatlarni idrok etish hamda ularni baholay olish ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi. Bu esa boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning umumiy madaniyati va estetik qarashlarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘quvchilarni sog‘lom qilib voyaga yetkazishda ham samarali ishlar amalga oshirilmoqda. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini sog‘ligini mustahkamlashda o‘quv kun tartibida tashkil qilinadigan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish tadbirlarining o‘rni va ahamiyati beqiyosdir [5].

Jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish tadbirlaridan biri bu umumta’lim darslari jarayonida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalaridir. Jismoniy tarbiya daqiqalari o‘quvchilarning dars jarayonidagi toliqish holatlariga qarab o‘tkaziladi. Odatda, uzoq muddatli aqliy mexnatdan so‘ng o‘quvchilarda ishlash qobiliyati sekin-asta pasayadi. Bu holat o‘quvchilarda tezda seziladi. Bolalar dars vaqtida betoqat bo‘lib, xaddan tashqari ko‘p harakat qilishlari, o‘tirgan joylaridan tez-tez turib ketishlari, bir-birlari bilan gaplashishlari, orqaga va yonlariga qarab o‘tirishlari, shovqin-suron ko‘tarishlari mumkin va xokozo. Ayniqsa, darsning 25-30 daqiqalarida o‘quvchilar diqqati sezilarli pasayadi, tushuntirilayotgan mavzuni o‘zlashtirish qiyinlashadi. O‘quvchilar o‘rganayotgan mavzularni bir necha martadan qayta-qayta takrorlashlariga to‘g‘ri keladi. O‘quvchilarda aqliy charchash bilan bir vaqtda, qomatni tutib turuvchi bel, elka, bo‘yin muskullari ham toliqadi.

Toliqish natijasida bel egilib, yelkalar pastga tushib, bosh oldinga egiladi, qomat muvozanati buziladi. Agar bu xolat takrorlanaversa, o‘quvchilarning ishlash qobiliyati pasayib, qomati buzilib, salomatligiga ham salbiy ta’sir etadi.

Aqliy mehnatni jismoniy mehnat bilan almashtirib turish asosida bunday toliqishning oldi olinadi. Jismoniy tarbiya daqiqalari (jismoniy mashq daqiqalari) o‘quvchilarda faollikni oshiradi, susaygan ish qobiliyatini tiklaydi, kayfiyatni yaxshilaydi.

Jismoniy tarbiya daqiqalari darsning 25-30 daqiqalarida (3-4 tadan iborat bo‘lgan mashqlarni) 2-3 daqiqa davomida bajariladi. Bunda bajarilishi oson, o‘tirib yoki o‘rindan turib, panjalarga, bo‘yin elka, bel va qomatning pastki qismiga ta’sir etadigan mashqlarni tanlash lozim. Jismoniy tarbiya daqiqalari davomida bajariladigan mashqlarni tanlashda va ularni bajarishda o‘quvchilarni pedagogik xususiyatlarini hisobga olish katta ahamiyatga ega bo‘lib hisoblanadi.

Yozuv darslarida o‘quvchilarning panjalari, qo‘l muskullari tez toliqadi. Natijada yozuv tezligi pasayadi, husnixat buziladi. Bunday xollarda panjalarni bukib-yozish, qo‘llarni bukish, yonga oldinga uzatib, yuqoriga ko‘tarilib, bajariladigan mashqlar beriladi. Uzoq o‘tirish natijasida gavdaning pastki qismi qattiq toliqadi. Bu toliqishni tarqatish uchin tik turib, bajariladigan, oldinga, yonga egilish, o‘tirib turiladigan mashqlarni tanlash lozim.

Darsda jismoniy mashqlar sekin, aniq buyruq tarzida beriladi. Mashqning xar bir harakatini bajarish orasida turli-xil sho‘x, quvnoq musiqalardan foydalanilsa, ayni muddao bo‘ladi. Agar tanlangan jismoniy tarbiya daqiqalari she’r aytib bajarilsa o‘quvchilar nutqini o‘stirishga ham yordam beradi.

Jismoniy tarbiya daqiqalari jarayonida boshlang’ich sinflarda qo‘llaniladigan jismoniy mashqlardan ayrim namunalar keltiramiz.

1-mashq

- to‘g‘ri o ‘tirgan holatda, qo‘lni oldinga cho‘zib kaftlar yuqoriga qaratiladi.

biz hadeb yozaverib charchadi qo‘llarimiz,
bir, ikki, uch, to‘rt, bir, ikki,uch, to‘rt,
endi turib, o‘tirib, yana yozishga tushamiz.

Bajarilishi: she’rni aytayotganda navbat bilan panjalarni musht qilib-yoziladi, turib-o‘tiriladi.

2-mashq.

- o‘rindan turib, qo‘llar chap yelkada bolta ushlagandek holatda turiladi:

she’r:
biz o‘rmonga boramiz,
qo‘limizda boltamiz,
daraxtlarni kesamiz
1-2-3-4; 1-2-3-4

“Uf, charchadik!” mashqining bajarilishi:

- she’rni aytib, sanoqqa kelganda bolta chopgandek harakat qilinadi:

1-pastga, 2-o‘ng yelkada, 3-pastga, 4-chap yelkada.

Sanoqni 2-3 marta takrorlagandan keyin, “Uf charchadik!” so‘zi aytilganda, qo‘llar pastga tushurib silkitiladi.

3-mashq.

Partada yoniga chiqib, qo‘llar yuqoriga ko‘tariladi.

Bajarilishi:

- qo‘llar gavda bilan birga o‘ng va chap tomonlarga egiladi. Shu xolatda oldinga va orqaga egiladi.

4-mashq.

Partadan chiqib to‘g‘ri turiladi.

Bajarilishi:

Qo‘llar belda.

Qo‘llar yuqoriga ko‘tarilib, kaftlarga qaraladi, oyoq uchida turiladi.

Qo‘llar yelkaga tushadi.

Qo‘llar pastga tushadi.

O‘tiriladi.

Dastlabki holat.

Jismoniy tarbiya daqiqalari jarayonida bajariladigan jismoniy mashqlar xaddan tashqari uzoq davom etsa ham yaxshi natija bermaydi. Shuning uchun mashqlarni bolalarning ayni charchagan vaqtini va bajarish suratini pasayishini sezgan zaxoti to‘xtatish kerak.

I-IV sinf o‘quvchilari bilan dars jarayonida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalari uchin tanlangan mashqlar o‘tilayotgan fanga muvofiq bo‘lsa, uning samarasi yanada yahshiroq bo‘ladi. Jismoniy tarbiya daqiqalarini o‘tkazishda bolalarning yoshi, rivojlanishi va ularning pedagogik xususiyatlarini hamda sinfdagi sharoitni ham hisobga olinsa, darsni o‘zlashtirishiga va samaradorligiga ijobiy ta’sir etadi. Bu esa o‘quvchilarni har tamonlama yetuk va komil inson bo‘lib voyaga yetishida katta ahamiyatga ega bo‘lib hisoblanadi.

Boshlang‘ich ta’lim tizimida o‘quvchilarning uzoq vaqt davomida statik holatda (o‘tirib) faoliyat olib borishi ularning jismoniy va psixofiziologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, I–IV-sinf o‘quvchilarida harakat faolligining yetishmasligi, tez charchash, diqqatning pasayishi va ish qobiliyatining sustlashuvi kabi muammolar dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, dars jarayoniga qisqa muddatli, ilmiy asoslangan jismoniy tarbiya daqiqalarini joriy etish zarurati ortib bormoqda.

Zamonaviy ta’lim jarayonida o‘quv yuklamalarining ortib borishi o‘quvchilarning funksional holatini nazorat qilish va uni optimallashtirishni talab etadi. Jismoniy tarbiya daqiqalari nafaqat charchoqni kamaytirish, balki yurak-qon tomir tizimi faoliyatini faollashtirish, miya faoliyatini rag‘batlantirish hamda diqqatni tiklash orqali ta’lim samaradorligini oshirishda muhim vosita sifatida qaraladi. Biroq, amaliyotda bu jarayon ko‘pincha tizimli va ilmiy asosda tashkil etilmaydi, bu esa uning samaradorligini pasaytiradi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Dars jarayonida jismoniy tarbiya daqiqalarining o‘quvchilar funksional holatiga ta’siri

T/r	Ko‘rsatkichlar	Darsdan oldin	**Jismoniy daqiqadan keyin**	**O‘zgarish (%)**
1.	Bir daqiqadagi yurak urishlar soni	78±4	90±5	+15%
2.	Diqqat darajasi (ball)	3,2±0,5	4,5±0,4	+40%
3.	Charchoq darajasi (ball)	4,8±0,6	2,9±0,5	–39%
4.	Harakat faolligi (ball)	2,5±0,4	4,1±0,5	+64%

Darsdan oldin o‘quvchilarda yurak urish tezligi 78±4 ni tashkil etgan bo‘lsa, jismoniy tarbiya daqiqalaridan keyin bu ko‘rsatkich 90±5 gacha oshgan, ya’ni 15% ga ko‘tarilgan. Mazkur holat jismoniy mashqlar ta’sirida organizmning faollashganini bildiradi. Yurak urish tezligining mo‘tadil ortishi qon aylanishining jadallashganini, mushaklar va miya to‘qimalariga kislorod yetkazib berish yaxshilanganini anglatadi. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida uzoq vaqt bir holatda o‘tirish natijasida yuzaga keladigan sustlik va loqaydlikni bartaraf etishda bunday o‘zgarish muhimdir. Demak, jismoniy tarbiya daqiqalari organizmni “uyg‘otuvchi” vosita sifatida xizmat qilib, o‘quvchini keyingi dars faoliyatiga tayyorlaydi.

Diqqat darajasi darsdan oldin 3,2±0,5 ball bo‘lgan bo‘lsa, jismoniy daqiqalardan keyin 4,5±0,4 ballga yetgan va 40% lik ijobiy o‘zgarish qayd etilgan. Bu natija jismoniy mashqlarning o‘quvchilar aqliy faoliyatiga ham sezilarli ta’sir qilishini ko‘rsatadi. Boshlang‘ich sinf yoshidagi bolalarda diqqatning uzoq muddat bir nuqtada saqlanishi murakkab bo‘lganligi sababli, qisqa muddatli harakatli mashqlar diqqatni tiklashning samarali vositasi hisoblanadi. Mashqlar natijasida markaziy asab tizimi faollashadi, ruhiy tetiklik yuzaga keladi va bola yana dars topshiriqlariga e’tiborini jamlay oladi. Shunday qilib, diqqat darajasidagi keskin oshish jismoniy tarbiya daqiqalarining ta’lim samaradorligini oshirishdagi muhim pedagogik omil ekanini tasdiqlaydi.

Jadvalda eng muhim natijalardan biri charchoq darajasi bilan bog‘liq. Darsdan oldin ushbu ko‘rsatkich 4,8±0,6 ballni tashkil etgan bo‘lsa, jismoniy daqiqalardan keyin 2,9±0,5 ballga tushgan, ya’ni 39% ga kamaygan. Bu esa jismoniy tarbiya daqiqalari o‘quvchilarda to‘plangan jismoniy va aqliy zo‘riqishni kamaytirishda juda samarali ekanini ko‘rsatadi. Odatda boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uzoq vaqt partada o‘tirish, yozish, o‘qish va tinglash jarayonida tez charchab qoladilar. Qisqa muddatli, maqsadli tanlangan harakatli mashqlar esa mushaklarda paydo bo‘lgan statik zo‘riqishni kamaytiradi, kayfiyatni ko‘taradi va umumiy tetiklikni tiklaydi. Shuning uchun charchoq darajasining pasayishi dars jarayonining sog‘lom va samarali tashkil etilganidan dalolat beradi.

Harakat faolligi darsdan oldin 2,5±0,4 ball bo‘lgan bo‘lsa, jismoniy tarbiya daqiqalaridan keyin 4,1±0,5

ballga oshgan va eng katta o‘zgarishlardan biri - 64% lik o‘sish kuzatilgan. Ushbu ko‘rsatkich jismoniy tarbiya daqiqalarining bevosita o‘z vazifasini bajarganini bildiradi. Ya’ni, bolalarda passiv holatdan faol holatga o‘tish kuzatilgan. Bu ayniqsa boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun muhim, chunki ularning yosh xususiyatlariga ko‘ra harakatga bo‘lgan tabiiy ehtiyoji yuqori bo‘ladi. Agar bu ehtiyoj dars jarayonida ma’lum darajada qondirilsa, bola o‘zini erkinroq his qiladi, ortiqcha bezovtalik kamayadi va keyingi faoliyatga yanada tayyor holga keladi. Harakat faolligining oshishi jismoniy rivojlanish, koordinatsiya va umumiy sog‘lomlashtirish nuqtai nazaridan ham ijobiy ahamiyatga ega.

Xulosa. Yuqoridagi berilgan ma’lumotlardan aytish mumkinki barcha ko‘rsatkichlar bir yo‘nalishda - ijobiy tomonga o‘zgargan. Yurak urish tezligining me’yoriy ortishi organizmning faollashganini, diqqat darajasining oshishi aqliy ish qobiliyatining yaxshilanganini, charchoq darajasining kamayishi esa jismoniy tarbiya daqiqalarining tiklovchi xususiyatini ko‘rsatadi. Harakat faolligining sezilarli ravishda ortgani esa ushbu mashg‘ulotlarning bolalar tabiiy ehtiyojlariga mosligini tasdiqlaydi. Demak, dars jarayonida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining funksional holatini yaxshilash, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash va ta’lim samaradorligini oshirishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида” ги Қонуни.– Тошкент: 2020 йил 23 сентябрь, ЎРҚ-637-сон.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомилаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Фармони. – Тошкент: 2020. 24 январь, ПФ-5924-сон.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент: 2022. 22 январь, ПФ-60-сон.
5. Исмоилов, Т. У. (2010). Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари (Педагогика фанлари номзоди диссертацияси). Тошкент, Ўзбекистон.
6. Махкамжонов, К., ва бошқ. (2008). Спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси. Тошкент, Ўзбекистон: Иқтисод-молия.



Преподаватель
У.Т. КУБЕЙСИНОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a028

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В ПОЛОЖЕНИИ СПИНОЙ К СОПЕРНИКУ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Annotatsiya

В статье представлено экспериментальное обоснование совершенствования скорости ведения мяча в положении спиной к сопернику у юных баскетболистов 13-14 лет. Актуальность исследования определяется тем, что данный технический прием позволяет эффективнее защищать мяч от плотного противодействия соперника и создавать условия для последующей передачи, прохода или броска. В ходе исследования были проанализированы тренировочные занятия школьной секции, разработан комплекс ситуационно-игровых упражнений и проведен педагогический эксперимент с участием контрольной и экспериментальной групп. Результаты показали, что традиционная программа обеспечивает лишь незначительное улучшение скорости ведения мяча, тогда как систематическое применение специальных упражнений способствует более выраженному приросту показателей, особенно в сложных вариантах ведения спиной и разноименной рукой. Полученные данные подтверждают целесообразность раннего включения упражнений на ведение мяча спиной к сопернику в тренировочный процесс юных баскетболистов.

Ключевые слова: *баскетбол, юные баскетболисты, ведение мяча, скорость ведения, положение спиной к сопернику, техническая подготовка, педагогический эксперимент.*

Abstract

Maqolada 13–14 yoshli basketbolchilarda raqibga orqa bilan turgan holatda to‘pni olib yurish tezligini takomillashtirishning eksperimental asoslari yoritilgan. Tadqiqotning dolzarbligi ushbu texnik usulning zich qarshilik sharoitida to‘pni samarali himoya qilish, keyingi uzatma berish, raqib himoyasini yorib o‘tish hamda savatga hujum qilish uchun qulay vaziyat yaratishdagi ahamiyati bilan izohlanadi. Tadqiqot jarayonida maktab basketbol seksiyalaridagi mashg‘ulotlar tahlil qilinib, vaziyatli-o‘yin mashqlari majmuasi ishlab chiqildi hamda nazorat va tajriba guruhlari ishtirokida pedagogik eksperiment o‘tkazildi. Olingan natijalar an’anaviy mashg‘ulot dasturi to‘pni olib yurish tezligini faqat qisman yaxshilashini, maxsus yo‘naltirilgan mashqlarni muntazam qo‘llash esa, ayniqsa raqibga orqa bilan va noqulay qo‘l bilan olib yurish variantlarida, sezilarli darajada yuqori natijalarni ta’minlashini ko‘rsatdi. Tadqiqot natijalari yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlar tizimidan foydalanish samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: *basketbol, yosh basketbolchilar, to‘pni olib yurish, olib yurish tezligi, raqibga orqa bilan holat, texnik tayyorgarlik, pedagogik eksperiment.*

The article presents an experimental substantiation of improving the speed of dribbling with the back to the opponent in young basketball players aged 13-14 years. The relevance of the study is determined by the fact that this technical action helps protect the ball under close defensive pressure and creates conditions for a pass, drive or shot. The study included an analysis of training sessions in a school basketball section, the development of a set of situational-game exercises, and a pedagogical experiment involving control and experimental groups. The results showed that the traditional program provided only minor improvements in dribbling speed, whereas the systematic use of special exercises led to more pronounced progress, especially in complex variants of dribbling with the back to the opponent and with the non-dominant hand. The findings support the early inclusion of such exercises in the training process of young basketball players.

Keywords: *basketball, young basketball players, dribbling, dribbling speed, back to the opponent, technical training, pedagogical experiment.*