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.*

Введение. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к технической подготовленности спортсменов, поскольку результативность игровых действий во многом зависит от способности игрока быстро и рационально владеть мячом в условиях ограниченного пространства и активного противодействия соперника [1, 2]. Одним из важных технических приемов является ведение мяча в положении спиной или боком к сопернику, позволяющее закрывать мяч корпусом, сохранять контроль над ним и создавать условия для дальнейшего атакующего действия.

В подготовке юных баскетболистов данный навык имеет особое значение, так как именно на начальном и учебно-тренировочном этапах формируются базовые двигательные стереотипы, координационная устойчивость и симметричность владения мячом правой и левой рукой [3]. Недостаточное внимание к ведению мяча в положении спиной к сопернику может ограничивать технический арсенал спортсмена и снижать эффективность его действий при плотной опеке.

Анализ практики тренировочных занятий показывает, что в школьных секциях нередко преобладают стандартные варианты прямолинейного ведения мяча, тогда как упражнения на ведение спиной, боком и разноименной рукой применяются ограниченно. Это снижает вариативность технической подготовки и не обеспечивает полноценного освоения действий, необходимых в условиях современного баскетбола [4, 5].

В связи с этим актуальным является экспериментальное обоснование комплекса специальных ситуационно-игровых упражнений, направленных на совершенствование скорости ведения мяча в положении спиной к сопернику у юных баскетболистов.

Объект исследования - процесс технической подготовки юных баскетболистов 13-14 лет.

Предмет исследования - методика совершенствования скорости ведения мяча в положении спиной к сопернику у юных баскетболистов.

Цель исследования - экспериментально обосновать эффективность комплекса специальных упражнений, направленных на повышение скорости ведения мяча в положении спиной к сопернику у юных баскетболистов.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что систематическое применение ситуационно-игровых упражнений, включающих ведение мяча спиной, боком и разноименной рукой, позволит более эффективно повысить скорость выполнения данного технического действия по сравнению с традиционной программой подготовки.

Задачи исследования:

1. изучить содержание тренировочных занятий по баскетболу в условиях школьной секции;
2. проанализировать представленность упражнений, направленных на развитие скорости ведения мяча;
3. разработать комплекс специальных ситуационно-игровых упражнений для совершенствования ведения мяча в положении спиной к сопернику;
4. оценить динамику показателей скорости ведения мяча в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента.

Материалы и методы исследования. Исследование было организовано в форме педагогического эксперимента с предварительным и итоговым тестированием. В эксперименте приняли участие юные баскетболисты 13-14 лет, занимающиеся в школьной секции. Общая выборка составила 16 человек, которые были распределены на контрольную и экспериментальную группы по 8 спортсменов.

Контрольная группа занималась по традиционной программе подготовки, включающей общие упражнения по технике ведения, передачи, броска и игровых взаимодействий. В тренировочный процесс экспериментальной группы дополнительно был включен комплекс специальных ситуационно-игровых упражнений, направленных на совершенствование скорости ведения мяча в положении спиной и боком к сопернику, а также на развитие владения мячом правой и левой рукой.

Педагогический эксперимент проводился с января по июнь 2025 года. Занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю по 90 минут. До начала эксперимента и после его завершения выполнялось контрольное тестирование скорости ведения мяча на дистанции 2 х 14 м. Оценивались следующие варианты: прямолинейное ведение правой рукой, прямолинейное ведение левой рукой, ведение мяча в положении спиной/боком правой рукой и ведение мяча в положении спиной/боком левой рукой.

Для анализа исходного состояния тренировочного процесса использовались педагогическое наблюдение и количественный учет упражнений, применяемых в течение 6 тренировочных занятий. При обработке результатов рассчитывались абсолютные изменения времени выполнения теста и относительное улучшение в процентах. Поскольку показатели представлены в виде групповых средних значений, акцент был сделан на сравнительной динамике контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1.

Анализ упражнений для отработки скорости ведения мяча в ходе 6 тренировочных занятий

Наименование упражнений	Количество	Повторность	Продолжительность, мин	Доля, %
Прямолинейное ведение мяча правой рукой	15	3-4	2-3	23,4
Ведение мяча по кругу	10	3-4	2-3	15,6
Ведение мяча с броском по кольцу	20	5-6	4-5	31,3
Ведение мяча с противодействием соперника	13	7-8	6-8	20,3
Эстафеты с ведением мяча	6	3	7-9	9,4
Итого за 6 занятий	64	21-23	21-28	100,0

Анализ таблицы 1 показывает, что за 6 занятий было использовано 64 упражнения, связанные с ведением мяча. Однако их содержание было недостаточно вариативным. Наибольшая доля приходилась на ведение мяча с последующим броском по кольцу (31,3%) и прямолинейное ведение правой рукой (23,4%). В то же время упражнения, направленные на ведение мяча спиной к сопернику, боком и разноименной рукой, практически не были представлены. Это подтверждает необходимость специального педагогического воздействия, ориентированного на развитие сложных вариантов владения мячом [2, 6].

Организация педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие юные баскетболисты 13–14 лет, занимающиеся в школьной секции. Общий объем выборки составил 16 человек. Для проведения исследования спортсмены были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную.

Контрольная группа включала 8 человек и занималась по традиционной программе подготовки. Экспериментальная группа также состояла из 8 человек, однако в её тренировочный процесс, помимо традиционной программы, были включены специальные ситуационно-игровые упражнения, направленные на совершенствование скорости ведения мяча.

Педагогический эксперимент проводился с января по июнь 2025 года. Занятия проходили 3 раза в неделю по 90 минут. Основным контрольным тестом являлось определение скорости ведения мяча на дистанции 2 × 14 м.

Содержание экспериментальной программы. Экспериментальная программа была направлена на постепенное усложнение условий ведения мяча. На начальном этапе применялись упражнения без мяча, развивающие ориентацию, координацию и скорость перемещения спиной и боком. Далее вводились эстафетные упражнения с ведением мяча правой и левой рукой. На заключительном этапе использовались задания, приближенные к игровым ситуациям: ведение по кругу и по траектории «восьмерки», ведение спиной/боком с последующей передачей, броском или изменением направления движения.

Особое внимание уделялось симметричному развитию владения мячом правой и левой рукой, так как ограничение технической подготовки только ведущей рукой снижает возможность эффективного действия при плотной защите [7, 8].

Таблица 2.

Комплекс специальных упражнений экспериментальной программы

№	Упражнение	Дозировка	Методическая направленность
1	Челночное перемещение 2 х 14 м приставными шагами спиной	3 повторения	Освоение перемещения спиной без мяча
2	Эстафета с ведением мяча спиной правой рукой	2-3 серии	Развитие скорости и контроля мяча удобной рукой
3	Эстафета с ведением мяча спиной левой рукой	2-3 серии	Развитие симметричности владения мячом
4	Ведение мяча спиной правой и левой рукой попеременно	2-3 серии	Переключение рук в условиях движения
5	Перемещение спиной по кругу диаметром 3 м	На время	Развитие ориентации и координации
6	Перемещение правым и левым боком	На время	Подготовка к ведению мяча в боковом положении
7	Упражнения по кругу и «восьмерке» с ведением мяча	2-4 серии	Приближение упражнения к игровой ситуации
8	Ведение мяча спиной/боком с последующим броском или передачей	2-3 серии	Формирование связки «ведение - решение - действие»

Результаты исследования

После завершения педагогического эксперимента в обеих группах отмечалась положительная динамика скорости ведения мяча. Однако характер изменений существенно различался. В контрольной группе улучшение было незначительным и

в основном касалось только простого варианта прямолинейного ведения правой рукой. В экспериментальной группе положительная динамика была более выраженной по всем тестам, особенно в сложно-координационных вариантах ведения мяча спиной/боком к сопернику.

Для более наглядного представления результатов в таблице 4 дополнительно рассчитаны абсолютное изменение времени выполнения теста и относительное улучшение в процентах. Снижение времени выполнения теста рассматривалось как улучшение результата.

Таблица 3.

Динамика скорости ведения мяча у юных баскетболистов до и после эксперимента

Тест	Группа	До, с	После, с	Δ, с	Улучшение, %	Краткая оценка
Прямолинейное ведение правой рукой	КГ	11,4	10,6	-0,8	7,0	Незначительное улучшение
Прямолинейное ведение правой рукой	ЭГ	11,2	8,0	-3,2	28,6	Выраженное улучшение
Прямолинейное ведение левой рукой	КГ	15,7	15,5	-0,2	1,3	Незначительное улучшение
Прямолинейное ведение левой рукой	ЭГ	16,2	13,2	-3,0	18,5	Умеренное улучшение
Ведение спиной/боком правой рукой	КГ	19,4	19,1	-0,3	1,5	Незначительное улучшение
Ведение спиной/боком правой рукой	ЭГ	20,2	15,0	-5,2	25,7	Выраженное улучшение
Ведение спиной/боком левой рукой	КГ	24,6	24,3	-0,3	1,2	Незначительное улучшение
Ведение спиной/боком левой рукой	ЭГ	24,8	21,2	-3,6	14,5	Умеренное улучшение

Как видно из таблицы 4, в контрольной группе улучшение показателей находилось в пределах 1,2-7,0%, что указывает на ограниченное влияние традиционной программы на развитие изучаемого навыка. В экспериментальной группе прирост был более выраженным: прямолинейное ведение правой рукой улучшилось на 28,6%, ведение спиной/боком правой рукой - на 25,7%, прямолинейное ведение левой рукой - на 18,5%, ведение спиной/боком левой рукой - на 14,5%.

Наиболее важным результатом является улучшение сложных вариантов ведения мяча в экспериментальной группе. Это свидетельствует о том, что специальные ситуационно-игровые упражнения не только ускоряют выполнение технического действия, но и расширяют двигательный арсенал юного баскетболиста, повышая его готовность к действиям в условиях противодействия соперника.

Таблица 4.

Методическая интерпретация полученных изменений

Показатель	Что отражает	Практическое значение
Прямолинейное ведение правой рукой	Базовый вариант технического действия	Рост скорости выполнения основного способа ведения
Прямолинейное ведение левой рукой	Показатель симметричности технической подготовленности	Снижение зависимости игрока только от ведущей руки
Ведение спиной/боком правой рукой	Сложнокоординационный способ защиты мяча от соперника	Повышение эффективности действий при плотной опеке
Ведение спиной/боком левой рукой	Наиболее сложный вариант ведения с разноименной рукой	Расширение технического арсенала юного баскетболиста

Обсуждение результатов. Полученные результаты подтверждают, что скорость ведения мяча в положении спиной к сопернику требует целенаправленного формирования, поскольку данный навык является более сложным по координационной структуре по сравнению с обычным прямолинейным ведением. Традиционная программа подготовки, как показал анализ тренировочных занятий, недостаточно насыщена упражнениями, развивающими ведение мяча спиной, боком и разноименной рукой.

Более выраженное улучшение показателей в экспериментальной группе объясняется тем, что специальные упражнения создавали условия, близкие к игровой деятельности: спортсмен должен был сохранять контроль над мячом, перемещаться в нестандартном положении, менять направление движения и использовать обе руки. Такая организация тренировочного процесса способствует не только повышению скорости выполнения приема, но и развитию устойчивости технического действия в условиях, приближенных к противодействию

соперника [3, 6, 8].

Особенно значимым является улучшение ведения мяча левой рукой и ведения спиной/боком, поскольку данные способы расширяют технические возможности юного баскетболиста. В условиях игры это позволяет эффективнее защищать мяч корпусом, снижать предсказуемость действий и быстрее переходить к передаче, проходу или броску.

Заключение. 1. Анализ тренировочных занятий показал недостаточную представленность упражнений, направленных на совершенствование скорости ведения мяча в положении спиной к сопернику и разноименной рукой.

2. Традиционная программа подготовки обеспечила лишь незначительное улучшение скорости ведения мяча у юных баскетболистов, особенно в сложных вариантах выполнения технического приема.

3. Применение комплекса специальных ситуационно-игровых упражнений в экспериментальной группе привело к более выраженному улучшению всех изученных показателей скорости ведения мяча.

4. Наибольший прирост в экспериментальной группе был зафиксирован при прямолинейном ведении правой рукой и ведении мяча спиной/боком правой рукой, что подтверждает эффективность разработанной программы.

5. Разработанный комплекс упражнений может быть рекомендован для использования в тренировочном процессе юных баскетболистов 13-14 лет с целью расширения технического арсенала и повышения эффективности действий при плотном противодействии соперника.

Литература:

1. Гомельский, А. Я. (1997). Баскетбол: секреты мастерства. Физкультура и спорт.
2. Железняк, Ю. Д., & Портнов, Ю. М. (2004). Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Академия.
3. Матвеев, Л. П. (1999). Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Советский спорт.
4. Платонов, В. Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Олимпийская литература.
5. Холодов, Ж. К., & Кузнецов, В. С. (2003). Теория и методика физического воспитания и спорта. Академия.
6. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics
7. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance (8th ed.). Wolters Kluwer
8. Stone, M. H., Stone, M., & Sands, W. A. (2007). Principles and practice of resistance training. Human Kinetics
9. Кубейсинова, У. Т. (2024). Организация соревнований, правила соревнований и судейская деятельность (баскетбол) [O‘quv qo‘llanma]. O‘quv adabiyotining nashr guvohnomasi, O‘Q-0000120.
10. Кубейсинова, У. Т. (2024). Прыжковой активности и интенсивности ее восстановления в условиях тренировочно-соревновательных нагрузок. In “Sport o‘yinlarida ustuvor harakat qobiliyatlarini shakllantiruvchi innovatsion texnologiyalar” mavzusidagi respublika ilmiy anjumani (pp. 145–147).

Talaba
F.J. SAYDULLAYEVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0009-6376-5864

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a029

OLIY TA’LIM MUASSASALARI TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA RAQS FITNESINING SAMARADORLIGI

Annotatsiya

Преимущество танцевального фитнеса заключается в том, что он не требует специального оборудования и доступен широкой публике. Результаты исследования служат для улучшения программ физического воспитания в высших учебных заведениях. Этот вид деятельности также подходит для студентов различных специальностей. Целью данного исследования было определение влияния танцевального фитнеса на физическое развитие студентов с использованием педагогического эксперимента и анкетирования. Результаты подтвердили, что танцевальный фитнес оказывает положительное влияние на физическую подготовку и общее развитие студентов. В ходе тренировок у участников наблюдалось значительное повышение уровня выносливости и координации. Также были отмечены положительные изменения в настроении, самооценке и общем состоянии студентов. Наблюдалось снижение антропометрических показателей, включая массу тела и габариты. В целом, танцевальный фитнес доказал свою эффективность в улучшении

Abstract

Raqs fitnesining afzalligi shundaki, u maxsus jihozlarni talab qilmaydi va keng omma uchun qulay hisoblanadi. Ushbu faoliyat turi oliy ta’lim muassasalarining turli yo‘nalishlarida tahsil olayotgan talabalar uchun ham mos keladi. Mazkur tadqiqot talabalarda raqs fitnesining jismoniy rivojlanishga ta’sirini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, unda pedagogik tajriba va so‘rovnoma usullaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturlarini takomillashtirishga xizmat qiladi. Olingan natijalar raqs fitnesi talabalarning jismoniy tayyorgarligi hamda umumiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Mashg‘ulotlar davomida ishtirokchilarda chidamlilik va koordinatsiya darajasi sezilarli oshgani kuzatildi. Shuningdek, talabalarning kayfiyati, o‘zini his qilishi va umumiy holatida ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Antropometrik ko‘rsatkichlarda, jumladan tana vazni va o‘lchamlarida kamayish kuzatildi. Umuman olganda, raqs fitnesi talabalarning jismoniy va funksional holatini yaxshilashda samarali vosita ekanligi isbotlandi.

***Kalit so‘zlar**: fitnes texnologiyalari, jismoniy tarbiya, raqs, oliy ta’lim muassasasi, innovatsiyalar, talabalarning jismoniy tayyorgarligi.*

The advantage of dance fitness is that it does not require special equipment and is accessible to the general public. The results of the study serve to improve physical education programs in higher education institutions. This type of activity is also suitable for students studying in various fields. This study aimed to determine the effect of dance fitness on physical development in students, using pedagogical experiment and questionnaire methods. The results confirmed that dance fitness has a positive effect on the physical fitness and general development of students. During the training, participants were observed to have a significant increase in the level of endurance and coordination. Also,