O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108

Ўқитувчи
И.С. ХАЙДАРОВ[1]
[1]Жиззах давлат педагогика университети
Жиззах шаҳри, Ўзбекистон

ВОЛЕЙБОЛДА ТЎПНИ КИРИТИШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТЕХНИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Аннотация

В данной статье анализируются методы подачи мяча в современном волейболе и их технические особенности. Изучены различные способы подачи, их влияние на эффективность игры и технические аспекты. Также рассматриваются методы оценки точности и эффективности подачи и их применение в процессе подготовки спортсменов. На основе современных исследований и международного опыта обсуждается роль различных способов подачи в формировании тактики игры и их результативность. В статье представлены рекомендации для тренеров и спортсменов, а также научные подходы к совершенствованию подачи.

Ключевые слова: *волейбол, подача мяча, технические характеристики, методика, атака, тактика, спорт, эффективность, оценка, стратегия.*

Annotation

Ушбу мақолада замонавий волейболда тўпни киритиш усуллари ва уларнинг техник хусусиятлари таҳлил қилинади. Турли хил тўп киритиш усуллари, уларнинг ўйин самарадорлигига таъсири ва техник жиҳатлари таҳлил қилинган. Шунингдек, тўп киритишнинг аниқлиги, самарадорлигини баҳолаш усуллари ва улардан спортчилар тайёргарлигини оширишда фойдаланиш имкониятлари кўриб чиқилган. Замонавий тадқиқотлар ва халқаро тажрибалар асосида, турли хил тўп киритиш услубларининг ўйин тактикасини шакллантиришдаги ўрни ва уларнинг самарадорлиги бўйича фикрлар илгари сурилган. Мақолада мураббийлар ва спортчилар учун тавсиялар, шунингдек, тўп киритишни такомиллаштиришга оид илмий ёндашувлар келтирилган.

Калит сўзлар: *волейбол, тўп киритиш, техник хусусиятлар, методика, ҳужум, тактика, спорт, самарадорлик, баҳолаш, стратегия.*

This article analyzes ball-serving techniques in modern volleyball and their technical characteristics. Various serving methods, their impact on game efficiency, and their technical aspects have been studied. Additionally, methods for assessing the accuracy and effectiveness of serves and their application in athlete training are discussed. Based on modern research and international experience, the role of different serving techniques in shaping game tactics and their effectiveness is explored. The article provides recommendations for coaches and athletes, along with scientific approaches to improving serving techniques.

Key words: *volleyball, ball serving, technical characteristics, methodology, attack, tactics, sports, efficiency, evaluation, strategy.*

Мавзунинг долзарблиги. Ҳозирги кунда волейбол жаҳон миқёсида тезкор ва тактик жиҳатдан мураккаб спорт тури сифатида ривожланиб бормоқда. Волейболда тўпни киритиш (подача) жамоа ҳужумининг дастлабки босқичи бўлиб, у рақиб томонга тўпни узатиш орқали ўйинни бошлашни таъминлайди. Замонавий волейболда тўпни киритиш нафақат ўйинни бошлаш учун қўлланилади, балки у рақибни кучли ҳужумдан маҳрум қилиш, ҳимоявий хатти-ҳаракатларини мураккаблаштириш ва ҳатто тўғридан-тўғри очко олиш воситаси сифатида хизмат қилади. Айниқса, жаҳон даражасидаги мусобақаларда рақиб жамоаларнинг тайёргарлиги юқори бўлгани учун, уларни мураккаб вазиятга тушириш ва хатога мажбур қилиш тўпни киритиш орқали амалга оширилади.

Бугунги кунда мураббийлар ва спортчилар турли хил тўпни киритиш услубларини такомиллаштиришга катта эътибор қаратишмоқда. Ҳар бир жамоа мураббийи тўп киритишни тактик қурол сифатида ишлатишни ўрганиб, рақибни заиф нуқталаридан фойдаланиш учун махсус техник-тактик стратегиялар ишлаб чиқади. Шундай қилиб, тўп киритиш нафақат техника ва куч билан, балки аниқ режалаштирилган стратегия билан ҳам боғлиқ бўлиб, бу унинг волейболдаги долзарблигини янада оширади.

Тадқиқотнинг мақсади малакали волейболчи қизларнинг тўпни ўйинга киритиш аниқлигини ёрдамчи жихозлар воситасида ошириш методикасини такомиллаштириш тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифаси:

Малакали волейболчи қизларнинг тўпни ўйинга киритиш аниқлигини ёрдамчи жиҳозлар воситасида ошириш методикасини такомиллаштириш усулларини ишлаб чиқиш;

Волейболда амалий ҳаракатлар техникасини бажаришдаги хатолар таркибини очиб бериш ва аҳамиятини аниқлаш;

Волейбол техник усулларига ўхшаш бўлган воситаларни қўллаш ҳисобига ҳаракат сифатларини касбий фаолият учун зарур бўлган маҳорат ва малакалари шакллантириш;

Замонавий волейболда тўп киритиш турлари бўйича мутахассислар турли фикрларни илгари сурмоқдалар. Пулатов А.А. томонидан тайёрланган “Волейбол назарияси ва услубияти” дарслигида замонавий волейболда қўлланиладиган техник ва тактик асослар, жумладан, тўп киритиш турлари ва уларнинг ўйиндаги роли ҳақида маълумотлар берилган. Бу усулнинг асосий мақсади тўпни рақиб жамоасига иложи борича қийин қилиб беришдир. Шунинг учун бу усул ҳужум техникасининг воситаси ҳисобланади. Тўпни киритиш дастлабки ҳолатдан ва учта кетма-кет фазалар: тайёргарлик (тўпни ташлаш, қўлни силкиш), асосий (зарба бериш) ва якунловчи (қўлни тушириш ва кейинги ҳаракат) фазалардан иборат. Волейболда пастдан тўғри, юқоридан тўғри, ёндан юқоридан ва сакраб тўғри тўп киритиш усуллари мавжуд.[1]

Бу усулларни бажаришда тўпга зарба бериш турли тарздаги кетма-кетликда бажарилади. Биринчи навбатда тўпга айланма ҳаракат бериш, сўнгра айланма ҳаракат бермасдан тўп киритиш (бирмунча мураккаб бўлганлиги сабабли) усуллари ўргатилади ёки такрорланади.

[1]*А.В.Дворников. Технико-тактическая подготовка квалифицированных волейболистов к выполнению скоростной подачи в прыжке. Автореф. дис.канд, пед. наук. – Москва , 2018. -24 с*

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Россиялик олим А.В.Дворников фикрича техника ва турли хил тўпни киритиш усулларининг хилма-хиллигига қарамай, уни бажаришдаги ҳаракатлар бир қатор умумий қонуниятларга эга: ўйинчининг барқарор ҳолатни қабул қилиши, тўпни ҳавога ташлаши, зарба учун тайёргарлик кўриши, қарши ҳаракат билан зарба бериш ва қўлнинг тўпни киритиш йўналишидаги ҳаракатини таъминлаш. Тўпни ҳавога ташлаш – тўпни киритиш техникасининг энг муҳим қисмларидан бири ҳисобланади. Бу тўпни киритишнинг зарба ҳаракати қандай бажарилишини белгилайдиган асосий омиллардан бири бўлиб, уни бажаришда кўплаб хатолар юзага келиши мумкин. Тўпни ҳавога ташлаш жараёнида қуйидаги шартларга риоя қилиш зарур, бу эса зарба самарадорлигини оширишга ёрдам беради: қўлнинг ҳаракатини юмшоқ ва текис бошлаш, кейинчалик ҳаракат тезлигини аста-секин ошириш. Бу эса тўп траекториясининг шаклини ва унинг баландлигини оптимал тарзда бошқаришга ёрдам беради.[2]

1-расм

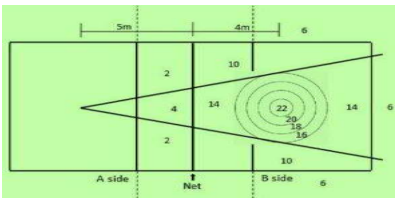
Тўпни киритиш классификацияси (А.В.Дворников бўйича)



Қатор хорижлик олимлар томонидан ўтказилган тадқиқотда волейболда юқоридан тўп киритиш техникасининг аниқлиги ва уни баҳолаш методикаси ишлаб чиқилиб унинг ишончлилиги ўрганилган (2-расм). Тадқиқотда тўпни киритиш аниқлигини баҳолаш учун махсус мақсадли зона яратилган. Бу зона тўртта айланадан ташкил топган бўлиб, уларнинг диаметри 1, 2, 3 ва 4 метрни ташкил этган. Ҳар бир зонада тўп тушган жойга қараб 2 дан 22 баллгача баҳоланган. Агар тўп айланаларнинг энг марказий нуқтасига тушса, энг юқори 22 балл берилади. Марказдан узоқлашган сари баллар 2 очкодан камайиб боради. Агар тўп майдон ичида, лекин махсус учбурчак зонадан ташқари тушса, унга 14 балл берилади. Агар тўп тўрнинг юқори қисмига тегиб, мақсадли зонага тушса – 12 балл, тўрга тегиб, лекин мақсадли зонага етмаса – 8 балл, майдон ичида учбурчак зонадан ташқари тушса – 10 балл, майдон ташқарисига чиқса – 6 балл берилади.

2-расм

Белгиланган иш майдонининг тасвири. (Hoa, Nguyen & Tram, Nguyen & Cau, Chau & Tri, Nguyen. бўйича)



Шунингдек, «А» томон учбурчак зонасига тушган тўп 4 балл, ташқаридаги ҳудудга тушгани эса 2 балл олади. Тадқиқот расмий волейбол майдонида ўтказилган. Тўр баландлиги 2,24 метр бўлиб, мақсадли зоналар махсус стикерлар билан белгиланган ва стандарт волейбол тўпларидан фойдаланилган.[3]

Ушбу методикадан волейболчиларнинг тўп киритиш аниқлигини баҳолаш, уларнинг индивидуал маҳоратини аниқлаш ва машғулот жараёнларини такомиллаштириш мақсадида фойдаланиш мумкин. Тест ўйинчиларнинг тажриба даражасини таҳлил қилишга ёрдам беради, чунки у тўп критиш аниқлигини баҳолаш орқали тажрибали спортчилар ўртасидаги фарқни аниқ кўрсатиб беради. Бундан ташқари, ушбу методика ёрдамида мураббийлар ўйинчиларнинг ривожланишини кузатиб, уларнинг кучли ва заиф томонларини таҳлил қилиши мумкин. Тест натижалари машғулот жараёнларини режалаштиришда катта аҳамият касб этади.

Волейболда техник усуллар муайян ҳаракат тизимини ҳосил қилади, яъни бир-бири билан боғланган ва ўзаро таъсир кўрсатувчи элементлар йиғиндисидан иборат. Ушбу элементлар фазалар деб аталади. Фаза – бу ҳаракатнинг маълум қисмини ифодаловчи жараён бўлиб, у вақт давомида содир бўлади. Ҳар бир фазанинг ўз вазифаси бор ва улар кетма-кетликда амалга ошади.

Тайёргарлик фазаси – Ҳаракатга тайёргарлик кўриш жараёни. Унда ўйинчи зарур позицияни эгаллайди ва техник ҳаракатни бажариш учун тайёрланади.

Асосий (ишчи) фаза – Ҳаракатнинг энг муҳим қисми, унда асосий куч ишлатиш ва ҳаракатни бажариш амалга оширилади (масалан, тўпга зарба бериш ёки узатиш).

Якуний фаза – Ҳаракат тугаши билан боғлиқ бўлиб, у мувозанатни сақлаш ёки кейинги ҳаракатга тайёргарликни ўз ичига олади.

Фазаларнинг асосий хусусиятлари

Бошқа фазалардан нисбий мустақиллиги – Ҳар бир фаза алоҳида жараён сифатида амалга оширилади, лекин умумий ҳаракат тизимида муҳим

[2] *А.В.Дворников. Технико-тактическая подготовка квалифицированных волейболистов к выполнению скоростной подачи в прыжке. Автореф. дис.канд, пед. наук. – Москва , 2018. -24 с*

[3] *Hoa, Nguyen & Tram, Nguyen & Cau, Chau & Tri, Nguyen. (2024). Authenticity and Dependability of the Volleyball Serve Precision Examination. Revista de Gestão Social e Ambiental. 18. e06886. 10.24857/rgsa. v18n2-122.*

ўрин тутади. Ўз вазифасига эга бўлиши – Ҳар бир фазанинг муайян вазифаси бор (масалан, тайёргарлик фазаси куч тўплашга ёрдам беради). Механик хусусиятлари фарқли бўлиши – Ҳар бир фазанинг ҳаракат динамикаси ва механикаси бир-биридан фарқ қилади. Бу фазаларни тушуниш ва уларни тўғри бажариш волейболчиларнинг техникасини такомиллаштиришда муҳим аҳамият касб этади.

Хулоса. Таҳлиллар шуни кўрсатадики, замонавий волейболда тўпни киритиш нафақат асосий техник элемент, балки жамоавий тактикада муҳим роль ўйнайдиган восита ҳисобланади. Турли хил тўп киритиш усуллари ўйинда рақибни мураккаб вазиятга тушириш, ҳимояда хатоларга йўл қўйишга мажбур қилиш ва самарали ҳужум қилиш имкониятларини оширишга хизмат қилади. Тўп киритиш услубларининг мураккаблиги, уларни бажаришдаги техник ва жисмоний талаблар ўйинчиларнинг маҳоратини оширишга йўналтирилган машғулот дастурларида алоҳида аҳамиятга эга.

Бугунги кунда волейболда тўп киритиш самарадорлигини баҳолаш учун турли илмий усуллар ишлаб чиқилган. Ушбу усуллар орқали тўп киритиш аниқлиги, унинг рақибга таъсири ва ўйин тактикасидаги ўрни баҳоланиб, спортчиларнинг индивидуал маҳорати таҳлил қилинади. Шунингдек, халқаро тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатадики, тўп киритишни такомиллаштириш орқали жамоаларнинг умумий ўйин самарадорлигини ошириш мумкин.

Мақолада келтирилган таҳлиллар ва тавсиялар мураббийлар ҳамда спортчилар учун фойдали бўлиб, уларнинг тактик ечимларини такомиллаштириш ва ўйин самарадорлигини оширишда муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, келгуси тадқиқотлар тўп киритиш услубларини янада чуқурроқ ўрганиш, янги методикалар ишлаб чиқиш ва уларни амалиётга жорий этиш имкониятларини очиб беради.

Адабиётлар:

1. A.A.Pulatov “Voleybol nazariyasi va uslubiyati” darslik. Chirchiq – 2020y. 345 b.
2. A.A.Pulatov “Voleybol nazariyasi va usulubiyati” darslik, Toshkent 2020y.
3. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo‘llanma. T.: 2008y. 215 b.
4. Olimov , A., & Khaydarov , I. (2024). Forming professional skills in female students in the field of volleyball education. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(08), 1–5. https://doi.org/10.37547/mesmj-V5-I8-01



Таянч докторант
Р.Д. ХОСИЛОВА[1]
[1]Андижон давлат университети
Андижон шаҳри, Ўзбекистон

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУТАХАССИСЛАРИНИНГ МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ ҚИЗ БОЛАЛАР ЭГИЛУВЧАНЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ДОИР ҚАРАШЛАРИ ВА ЁНДАШУВЛАРИ

Аннотация

Данная статья посвящена вопросу развития гибкости у девочек дошкольного возраста и включает анализ взглядов и подходов специалистов по физической культуре. В ходе исследования были проведены опросы среди спортивных тренеров и педагогов, которые оценили важность упражнений стретчинга, эффективность игрового подхода и его влияние на физическое и социальное развитие детей. Данное исследование дает рекомендации, имеющие практическое значение при разработке новых подходов, направленных на улучшение физического развития девочек дошкольного возраста.

Ключевые слова. *Гибкость, общая физическая подготовка, физическое развитие, физическая активность, осанка, упражнения на растяжку, игровой подход, анкетирование, математико-статистический анализ.*

Annotation

Ушбу мақола мактабгача ёшдаги қиз болаларнинг эгилувчанлик қобилиятини ривожлантириш масаласига бағишланган бўлиб, жисмоний тарбия мутахассисларининг қарашлари ва ёндашувларини таҳлил қилишни ўз ичига олади. Тадқиқот давомида спорт мураббийлари ва педагоглар ўртасида сўровномалар ўтказилиб, улар томонидан стретчинг машқларининг аҳамияти, ўйинли ёндашувнинг самарадорлиги ҳамда болаларнинг жисмоний ва ижтимоий ривожланишига таъсири баҳоланди. Мазкур тадқиқот мактабгача ёшдаги қиз болаларнинг жисмоний ривожланишини яхшилашга қаратилган янги ёндашувларни ишлаб чиқишда амалий аҳамиятга молик бўлган тавсияларни беради.

Калит сўзлар. *Эгилувчанлик, умумий жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланиш, жисмоний фаоллик, тана постураси, стретчинг машқлари, ўйинли ёндашув, анкета-сўровнома, математик-статистик таҳлил.*

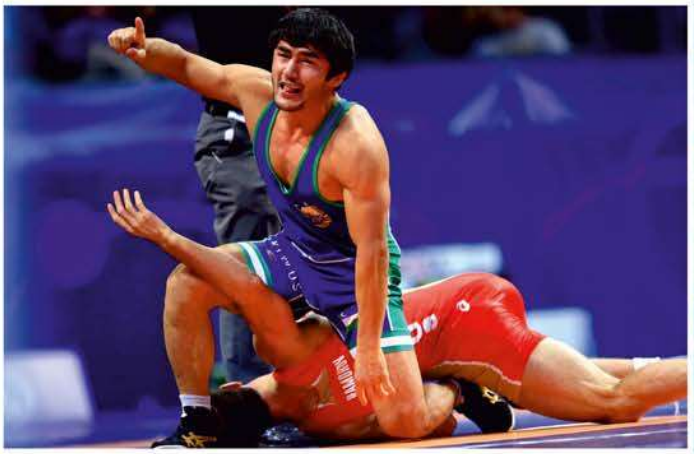
This article is devoted to the issue of flexibility development in preschool girls and includes an analysis of the views and approaches of physical culture specialists. In the course of the study, surveys were conducted among sports coaches and teachers who evaluated the importance of stretching exercises, the effectiveness of the game approach and its impact on the physical and social development of children. This study provides recommendations of practical importance in the development of new approaches aimed at improving the physical development of preschool girls.

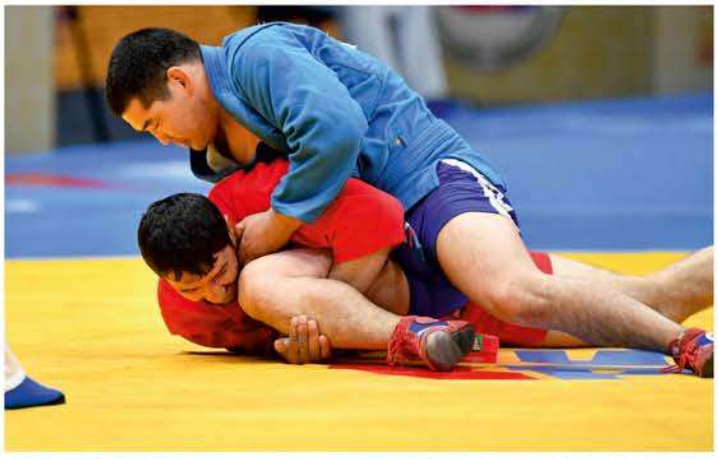
Key words. *Flexibility, general physical fitness, physical development, physical activity, posture, stretching exercises, game approach, questionnaire survey, mathematical and statistical analysis.*

Долзарблиги. Мактабгача ёшдаги болалар, айниқса қиз болалар учун эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришнинг аҳамияти бугунги кунда жисмоний тарбия ва болалар ривожланишига оид тадқиқотларда муҳим мавзулардан бирига айланган. Жисмоний тарбия тизимида мактабгача ёшдаги болаларнинг эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир янги усуллар, технологиялар


IBA
2








UZB
ARM

