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

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

ва дастурлар ишлаб чиқилмоқда. Шу билан бирга, бир қатор муаммолар ҳам мавжуд. Болаларда ривожланиб бораётган замонавий технологияларга боғланиш ортиб бормоқда, натижада табиий ҳаракат фаоллиги камаймоқда. Камҳаракатлилик кун сайин бўғимлардаги ҳаракатчанликнинг ёмонлашиб боришига сабаб бўлади. Бу эса, ёш ўтган сари бўғимлардаги ҳаракатларнинг қийин ва оғриқли бўлишига олиб келади. Мактабгача ёшдаги болалар орасида нотўғри ҳолат ва ҳаракатсизлик ортиб бораётгани бугунги кунда глобал муаммо бўлиб, бу долзарбликни оширади.

Қиз болалар учун эгилувчанлик қобилиятининг ривожланиши нафақат жисмоний ривожланиш, балки психологик ва эстетик жиҳатдан ҳам муҳимдир. Эгилувчанликнинг ривожлантирилиши умумий жисмоний ҳолатни ҳам, соғломлик даражасини ҳам ижобий томонга ўсишига олиб келади. Бироқ, ота-оналар ва педагоглар орасида эгилувчанликни ривожлантириш усуллари ҳақида етарлича маълумотларнинг йўқлиги, ушбу сифатни ривожлантиришда бир қанча муаммоларни яратади. Шу сабабли, жисмоний тарбия мутахассисларининг бу борадаги қарашлари ва ёндашувларини ўрганиш ҳамда замонавий ёндашувларни ишлаб чиқишга кучли эҳтиёж туғилди.

Тадқиқотнинг мақсади мактабгача ёшдаги қиз болаларнинг эгилувчанлик қобилиятини ривожлантириш учун жисмоний тарбия мутахассисларининг назарий ва амалий ёндашувларини таҳлил қилиш ва мавжуд тажрибаларни баҳолаш. Жисмоний тарбия соҳасидаги мутахассисларнинг эгилувчанликни ривожлантиришдаги илмий ва педагогик ёндашувлари ҳақида билим ва фикрларини ўрганиш.

Тадқиқот вазифалари.

- Мактабгача ёшдаги қиз болаларнинг эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга оид илмий адабиётларни таҳлил қилиш ва бу борадаги асосий консепсияларни аниқлаш;

- Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болаларга мўлжалланган эгилувчанлик машқларидан фойдаланишдаги амалий тажрибаларини ўрганиш ва таҳлил қилиш;

- Тадқиқот натижаларига асосланиб, мактабгача ёшдаги қиз болаларнинг егилувчанлигини ривожлантириш бўйича самарали методларни тавсия етиш ва илмий хулосалар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот методлари ва ташкил қилиниши. Ушбу тадқиқотни ўтказишда назарий таҳлил ва умумлаштириш, анкета-сўровномадан фойдаланиш, математик-статистик ҳисоблаш методларидан фойдаланилди. Мавзу доирасидаги муаммони ўрганиш мақсадида махсус анкета-сўровнома саволлари тузилди ва болалар билан ишловчи жисмоний тарбия мутахасисларига тарқатилиб, уларнинг фикрлари ва ёндашувлари таҳлил қилинди.

Тадқиқот натижалари ва уни муҳокамаси. Мазкур тадқиқот ишида асосий эътибор мактабгача таълим муассасаларида таҳсил олаётган мактабгача ёшда бўлган қиз болаларнинг эгилувчанлик сифатини ривожлантиришга қаратилган бўлиб, ушбу жисмоний сифатни оширишда стретчинг машқларини болаларга мос тарзда ўйинли ёндашув асосида бериш орқали ривожлантиришни мақсад қилганмиз. Эгилувчанлик – болаларнинг ҳаракат тизими ривожланишининг муҳим жиҳатларидан бири бўлиб, у мушаклар, бойламлар ва бўғимларнинг ҳаракат доирасини кенгайтиришга хизмат қилади. Эгилувчанлик – жисмоний ҳаракат сифати бўлиб, ҳаракат таянч аппаратларининг морфо-функционал хусусиятларига боғлиқ.

Болаларга чўзиш машқларини бажартиришда ўйинли ёндашув методини қўллаш самарадорликни икки ҳисса ошириб беради. Сабаби, болалар учун ўйинли ёндашув нафақат уларнинг жисмоний ривожланишига, балки мотивациясига ҳам катта таъсир кўрсатади. Мактабгача ёшдаги болалар кўпроқ очиқ ҳавода сайр қилиши ва ҳаракат қилиб, ҳар хил ўйинлар билан шуғулланиши керак. Ўйин орқали таълим бериш болаларга қизиқарли ва интерактив муҳит яратади, бу эса уларни фаол иштирок этишга ундайди. Болалар ўйин жараёнида машқларни завқ билан бажарадилар, уларнинг давомий иштироки таъминланади. Ўйинли фаолият орқали болалар ўз ютуқларини ҳис қилиб, муваффақиятдан завқ олади, натижада уларнинг ўзига бўлган ишончи мустаҳкамланади. Ўйинли машғулотлар мураккаб ҳаракатларни ўрганишда самарадор усул ҳисобланади. Болалар ўйин давомида янги ҳаракатларни ўрганиб, уларни табиий равишда бажара бошлайдилар. Ҳаракатланиш маҳоратини ошириш босқичида жисмоний машқларни ўқитишнинг ўйин, рақобатбардош усуллари кенг қўлланилади. Ўйинлар жамоавий ишлашга ўргатади, болаларда ижтимоий кўникмалар ва ҳамкорлик руҳини шакллантиради. Ўйин болалар ҳаётининг ажралмас қисми бўлиб, уларнинг жисмоний, ақлий ва ижтимоий ривожланишида муҳим рол ўйнайди. Юқорида ёритилган маълумотлардан билишимиз мумкинки, мактабгача ёшда бўлган қиз болаларнинг эгилувчанлик қобилиятини оптималлаштиришда стретчинг ва ўйинли ёндашув сезиларли самара беради.

Аммо болалар билан ишловчи жисмоний тарбия мутахассислари ушбу сифатни ривожлантиришга етарлича эътибор қаратадиларми, агар эътибор қаратсалар уни қандай йўл билан ривожлантирадилар, қандай усуллардан фойдаланадилар? Шу каби саволларга жавоб топиш мақсадида жисмоний тарбия мутаххасислари учун махсус анкета-сўровнома саволларини тузиб чиқдик ва уларга тақдим қилдик.

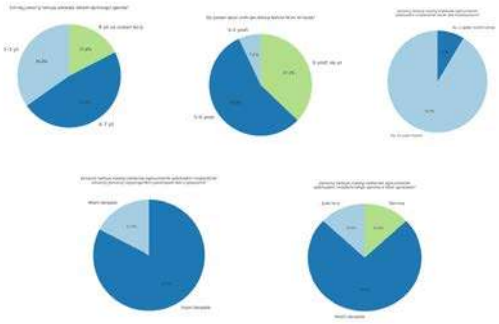
Ушбу анкета-сўровнома ёрдамида мамлакатимизда фаолият олиб бораётган соҳа вакилларининг мактабгача ёшдаги қиз болаларнинг эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари ҳақида бир қанча маълумотларни йиғдик ҳамда уларни таҳлил қилдик. Бу орқали мутахассисларни олдида турган муаммоларни ўрганиш ва унга самарали ечим бериш мумкин бўлади. Сўровномани очиқ ва аноним тарзда олиб бордик. Аноним сўров ўтказиш пайтида шахсий маълумотларни ёзиш шарт эмас, бу респондентларга, ҳар қандай саволга очиқ жавоб бериш имконини яратади.

1-жадвал

Анкета-сўровномада келтирилган саволларнинг бўлимларда тақсимланиши

№	Саволлар	Бўлимлар
1.	Сизнинг жисмоний тарбия соҳасида ишлаш тажрибангиз қанча?	умумий маълумотлар
2.	Сиз асосан қайси ёш гуруҳидаги болалар билан ишлайсиз?	умумий маълумотлар
3.	Жисмоний тарбия машғулотларида эгилувчанлик қобилиятини ривожлантириш керак деб ҳисоблайсизми?	умумий маълумотлар
4.	Жисмоний тарбия машғулотларида эгилувчанлик қобилиятини ривожлантириш умумий жисмоний тайёргарликни яхшилайди деб ўйлайсизми?	умумий маълумотлар
5.	Жисмоний тарбия машғулотларида эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга қанча эътибор қаратасиз?	умумий маълумотлар
6.	Стретчинг машқлари мактабгача ёшдаги болалар учун қанчалик қизиқ?	стретчинг ҳақидаги қарашлар
7.	Сизнингча, стретчинг машқлари мактабгача ёшдаги болалар учун қанчалик муҳим?	стретчинг ҳақидаги қарашлар
8.	Сиз ўзингизнинг дарсларингизда стретчинг машқларидан фойдаланасизми?	стретчинг ҳақидаги қарашлар
9.	Стретчинг машқларининг қайси турлари сизнингча 5–6 ёшдаги болалар учун самаралироқ?	стретчинг ҳақидаги қарашлар
10.	Жисмоний машғулотларда ўйин элементларини қўллаш қанчалик самарали деб ҳисоблайсиз?	ўйинли ёндашув ҳақидаги фикрлар
11.	Сизнингча, ўйинли ёндашув болаларнинг стретчинг машқларига қизиқишини оширадими?	ўйинли ёндашув ҳақидаги фикрлар
12.	Сиз дарсларингизда ўйин елементлари билан бойитилган стретчинг машқларини қўллаб кўрганмисиз?	ўйинли ёндашув ҳақидаги фикрлар
13.	Сизнингча, стретчинг ва ўйинли машқларни бирлаштиришда қандай қийинчиликлар бўлиши мумкин?	мавжуд муаммони аниқлашга қаратилган
14.	Стретчинг машқлари болаларда жароҳатланиш хавфини камайтиради деб ҳисоблайсизми?	мавжуд муаммони аниқлашга қаратилган
15.	Мактабгача ёшдаги қиз болаларнинг эгилувчанлик қобилиятини ривожлантириш учун мураббийларга қандай тавсиялар бериш мумкин деб ҳисоблайсиз?	келажакдаги имкониятлар
16.	Сиз ўйин елементлари билан бойитилган стретчинг машқларининг илмий асосланган методикасини ўз дарсларингизда қўллашга тайёрмисиз?	келажакдаги имкониятлар
17.	Сизнингча, мактабгача ёшдаги болалар учун мослаштирилган стретчинг методикасининг амалий қиймати қандай?	келажакдаги имкониятлар
18.	Сизда стретчинг ва ўйинли ёндашув бўйича махсус тренингларда қатнашиш истаги борми?	келажакдаги имкониятлар
19.	Қайси МТТ(Мактабгача таълим ташкилоти) ташкилотида ишлайсиз?	умумий маълумотлар
20.	Исм, фамилия ва шарифингиз? (ихтиёрий тўлдирилади, Ф.И.Ш маълумотлари махфийлиги тўлиқ таъминланади.)	умумий маълумотлар

Ушбу анкета-сўровнома асосида Республикамизнинг турли минтақаларида жисмоний тарбия мутахассислиги бўйича фаолият олиб бораётган жами 46 нафар соҳа вакилларининг болаларда эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришда стретчинг ва ўйинли ёндашувдан фойдаланишга бўлган фикрлари ва қарашлари ўрганилди. Қуйида сўровномадаги саволларга берилган жавобларнинг таҳлилини кўриб чиқамиз. Анкета-сўровноманинг умумий маълумотлар бўлимига қарашли саволларга респондентлар томонидан қуйидагича жавоблар берилган. (1-расмга қаранг.)

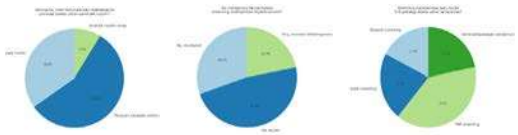


1-расм

Олинган натижалардан шуни аниқлашимиз мумкин-ки, иштирокчиларнинг 34.8% қисми жисмоний тарбия соҳасида 1-3 йил оралиғида, 47.8% қисми 4-7 йил оралиғида ва 17.4% қисми 8 ва ундан кўп йиллик муддатда фаолият кўрсатиб келмоқда. Уларнинг 7 % қисми 3-4 ёшлик болалар билан, 55.8% қисми 5-6 ёшдаги болалар билан ва 37.2% қисми эса 6 ва ундан катта ёшлик болалар билан ишлайди.

Сўровномада қатнашувчиларнинг жуда катта қисми, яъни 91.3% жисмоний тарбия дарсларида эгилувчанликни ривожлантириш жуда муҳим деб ҳисоблайди, қолган 8.7 % қисми еса у қадар муҳим емас деб ҳисоблайди. Жисмоний тарбия машғулотларида эгилувчанлик қобилиятини ривожлантириш умумий жисмоний тайёргарликни яхшилайди деган фикрга 82.6 % қисми ижобий ёндашади, 17.4 % мутахассисларимиз еса етарли даражада емас деб салбий ёндашади. Соҳа вакилларининг деярли 74% қисми ўзларининг жисмоний тарбия дарсларида эгилувчанлик сифатини ривожлантиришга етарли даражада еътибор қаратишларини билдириб ўтишган, 13% қисми жудаям кўп ва 13% қисми эса камроқ еътибор қаратишини билдирган.

Мутахассисларимизнинг стретчинг ҳақидаги қарашларини билишга қаратилган бўлимдаги саволларнинг таҳлили еса қуйидагича бўлди. (2-расмга қаранг).

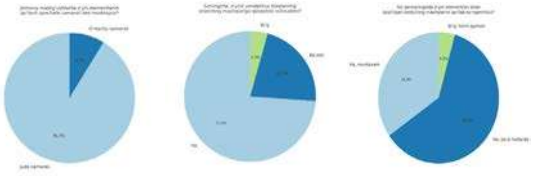


2-расм

Мактабгача ёшдаги болалар учун стретчинг машқларининг муҳимлик даражаси бўйича берилган саволга 56.5% мутахассисларимиз муайян даражада муҳим деб жавоб берганлар, 34.8% мутахассисларимиз эса жудаям муҳим деб топганлар, атиги 8.7% жисмоний тарбия йўриқчиларимиз унчалик муҳим эмас деб билганлар. Иштирокчиларимизнинг 30.4% қисми ўзларининг дарсларида стретчинг машқларидан мунтазам равишда фойдаланишларини айтганлар, 47.8% қисми эса баъзан фойдаланишларини билдирганлар, 21.7% қисми умуман фойдаланмасликларини айтиб ўтишган.

Соҳа вакиллари томонидан 5-6 ёшдаги болаларнинг эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда стретчинг машқларининг турларидан динамик стретчингни 17.4% қисми энг муҳими деб билган, 21,7% қисми эса статик стретчингни афзал кўрган, 39.1% қисми, яъни нейромускул тизими орқали эгилувчанликни ривожлантирувчи стретчингни муҳим ҳисоблаган, қолган 21.7% қисми стретчингни барча турларидан фойдаланган ҳолда комбинацияланган ёндашувни устун кўрган. Энг қизиқ томони, стретчингнинг баллистик тури ҳеч қайси мутахассислар томонидан танланмаган. Бунинг сабаби сифатида, баллистик стретчинг болалар учун хавфли ҳисобланишини кўришимиз мумкин.

Ўйинли ёндашувларга бўлган муносабатни аниқлашга қаратилган саволларга берилган жавобларнинг таҳлилини қуйидаги расмлардан аниқлаймиз. (3-расмга қаранг).



3-расм

Жисмоний машғулотларда ўйин елементларини қўллаш самарадорлиги ҳақида респондентларнинг фикрлари шуни кўрсатдики, аксарият мутахассислар бу ёндашувни самарали деб ҳисоблайди. Жумладан: 91.3% респондентлар “жуда самарали” деб жавоб берган.

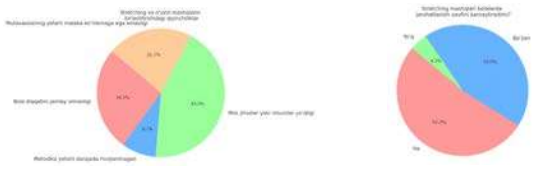
Респондентларнинг 8.7% қисми эса “ўртача самарали” деб ҳисоблайди. Ўйинли ёндашув болаларнинг стретчинг машқларига қизиқишини оширадими? саволига респондентларнинг жавоблари қуйидагича тақсимланди: 73.9% қисми “ҳа” деб жавоб берди. 21.7% “баъзан” деб жавоб берди. Фақатгина 4.4% иштирокчилар “йўқ” деб жавоб берди. Бу кўрсаткичлар ўйинли ёндашувнинг стретчинг машқларига бўлган қизиқишни оширишдаги самарадорлигини тасдиқлайди.

Ўйин элементлари билан бойитилган стретчинг машқларини қўллаш тажрибаси бўйича сўров натижалари шуни кўрсатдики: қатнашувчиларнинг 34.8% қисми бу машқларни мунтазам қўллаб келади. 60.9% қисми баъзи ҳолларда қўллаганини билдирган. Фақатгина 4.3% иштирокчилар “йўқ, ҳеч қачон” деб жавоб берди.

Ушбу натижалар респондентларнинг аксарияти стретчинг машқларини ўйин элементлари билан бойитиш тажрибасига эга эканлигини ва бу мето-

дикага қизиқиш борлигини кўрсатади.

Агар эгилувчанлик сифатини ривожлантириш учун стретчинг машқлари ва ўйин элементларининг интеграциясидан фойдаланиш самарали ва қизиқарли бўлишини ҳисобга олсак, бунда мутахассисларимиз қандай муаммоларга дуч келиши мумкинлигини ҳам ҳисобга олишимиз даркор. Шунинг учун ҳам анкета-сўровномамизга муаммони аниқлашга қаратилган махсус бўлимни киритдик. Мазкур бўлимдаги саволларга берилган жавобларнинг таҳлили қуйидагича бўлди. (4-расмга қаранг).



4-Расм

Стретчинг ва ўйинли машқларни бирлаштиришда юзага келиши мумкин бўлган қийинчиликлар ҳақида респондентларнинг фикрлари турлича бўлди.

43,5% киши “мос жиҳозлар ёки ресурслар йўқлиги” ни асосий қийинчилик сифатида кўрсатди. 26,1% қатнашувчи “бола диққатини жамлай олмаслиги”ни муҳим омил деб ҳисоблайди. 21.7% қисми “мутахассиснинг етарли малака-кўникмага ега эмаслиги”ни муаммо сифатида қайд этди. Қолган 8.7% мутахассис эса “методика етарли даражада ривожланмаган” деб ҳисоблайди. Ушбу натижалар шуни кўрсатадики, стретчинг ва ўйинли машқларни муваффақиятли бирлаштириш учун етарли жиҳозлар, методикани ривожлантириш ва мутахассисларнинг малакасини ошириш зарур.

Сўровноманинг энг сўнгги бўлими, яъни келажакдаги имкониятлар бўлимига тегишли саволларнинг таҳлилини қуйида келтирилган жадвал ва диаграмма орқали кўриб чиқамиз. Келажакдаги имкониятларни тахмин қилиш учун мутахассисларимизга “Мактабгача ёшдаги қиз болаларнинг эгилувчанлик қобилиятини ривожлантириш учун мураббийларга қандай тавсиялар бериш мумкин деб ҳисоблайсиз?” деган саволни ўртага ташладик ва ушбу саволга ўзларининг эркин фикрларини ёзишларини сўрадик. Кўплаб устозларимизнинг фикрлари деярли бир-бирига мос. Пастроқда келтирилган жадвалда уларнинг эркин фикрларини келтириб ўтамиз. (2-жадвалга қаранг).

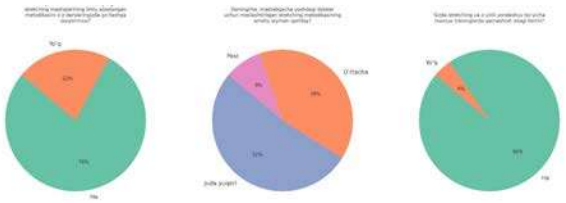
2-жадвал

Мактабгача ёшдаги қиз болаларнинг эгилувчанлик қобилиятини ривожлантириш учун мураббийлар томонидан берилган тавсиялар

№	Тавсиялар
1.	Кўпроқ гимнастика машқлари бажаришлари лозим.
2.	Машғулот жараёнида эгилувчанлик машқларини қўллаш керак.
3.	Машқлар кетма-кетлиги тўғри бажарилиши лозим.
4.	Уларнинг ёши ва жисмоний қобилиятларини ҳисобга олиш муҳим.
5.	Ҳар бир стретчинг машқларига болаларни жалб қилиш имкониятини ривожлантириш керак.
6.	Янги методлардан фойдаланишни билиш лозим.
7.	Эгилувчанлик машқларини дарснинг тайёрлов қисмига киритиш тавсия етилади.
8.	Танани қиздириб, юкламаларни аста-секинлик билан бериш зарур.
9.	Самарали эгилувчанлик машқларидан фойдаланиш керак.
10.	Ўйин элементларидан кўпроқ фойдаланиш тавсия этилади.
11.	Турли хил рақс элементларини машғулотларга киритиш фойдали бўлади.

Жисмоний тарбия мутахассислари томонидан мактабгача ёшдаги қиз болаларнинг эгилувчанлик қобилиятини ривожлантириш учун бир қанча муҳим тавсиялар берилди. Улар қуйидагича: энг аввало, гимнастика машқларини кўпайтириш ва эгилувчанлик машқларини машғулот жараёнига киритиш зарур. Машқлар кетма-кетлиги тўғри бажарилиши керак ва болаларнинг ёши ҳамда жисмоний қобилиятларини инобатга олиш муҳим. Шунингдек, стретчинг машқларини болалар учун қизиқарли ва фойдали қилишда ўйин элементларидан фойдаланиш, янги методлардан фойдаланиш, ва рақс элементларини машғулотларга киритиш самарали бўлади.

Машғулотларни танани қиздириш ва аста-секинлик билан юклама бериш орқали ўтказиш керак. Қолган жавобларнинг таҳлилини диаграммада келтирамиз. (5-расмга қаранг).



5-расм

Ўтказилган сўровнома натижалари шуни кўрсатдики, респондентларнинг аксарияти жисмоний тарбия машғулотларида ўйин элементлари билан бойитилган стретчинг машқларини қўллашга тайёр эканлигини билдирган. Сўровда қатнашганларнинг 78% бу методикани ўз дарсларида қўллашга тайёрлигини билдирган бўлса, 22% респондент бунга тайёр эмаслигини билдирган. Шунингдек, стретчинг методикасининг амалий қиймати ҳақида респондентларнинг 52% жуда юқори деб баҳолаган, 39% уни ўртача даражада муҳим деб ҳисоблаган, ва 9% паст баҳо берган. Бу эса, аксарият респондентлар томонидан стретчинг машқларининг амалий аҳамияти эътироф этилганини кўрсатади.

Стретчинг ва ўйинли ёндашув бўйича махсус

тренингларда қатнашиш истагини билдирган респондентлар сони жуда юқори бўлиб, 96% мутахассислар бу борада тренингларга қатнашиш истагини билдирган, фақат 4% бу имкониятга қизиқиш билдирмаган. Шу билан бирга, уларнинг аксарияти бу услубнинг болалар учун самарали эканлигини эътироф этиб, бу борадаги илмий асосланган методикаларга қизиқиш билдирмоқда.

Хулоса. Ўтказилган сўровнома натижалари шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия машғулотларида эгилувчанликни ривожлантириш муҳим деб ҳисобланади. Респондентларнинг аксарияти бу қобилият умумий жисмоний тайёргарликни яхшилашда катта рол ўйнашини таъкидлаган. Шунингдек, стретчинг машқлари мактабгача ёшдаги болалар учун фойдали экани, уларнинг жисмоний ривожланишига ижобий таъсир кўрсатиши қайд этилган. Сўровномада қатнашган мутахассисларнинг кўпчилиги дарс жараёнида стретчинг машқларидан фойдаланишини билдирган, бироқ баъзи респондентлар бундай машқларга етарли эътибор қаратилмаётганини таъкидлаган.

Бу эса, келажакда стретчинг машқларининг жисмоний тарбия машғулотларида кенгроқ қўлланилиши учун илмий асосланган методикаларга эҳтиёж борлигини кўрсатади. Ўйин элементларининг болалар учун аҳамияти ҳам респондентлар томонидан юқори баҳоланган. Аксарият мутахассислар ўйинли ёндашув болаларнинг стретчинг машқларига қизиқишини ошириши ва уларнинг самарадорлигини оширишини таъкидлаган. Бироқ, бу жараёнда болаларнинг диққатини жамлай олмаслиги, мос жиҳозларнинг етишмовчилиги ҳамда методик ёндашувнинг етарли даражада ривожланмаганлиги каби қийинчиликлар мавжудлиги аниқланган.

Натижалар шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия бўйича мутахассисларнинг аксарияти ўйин элементлари билан бойитилган стретчинг машқларининг илмий асосланган методикасини ўз дарсларида қўллашга тайёр. Бундан ташқари, респондентларнинг аксарияти стретчинг ва ўйинли ёндашув бўйича махсус тренингларда қатнашиш истагини билдирган. Умуман олганда, бу тадқиқот натижалари мактабгача ёшдаги болалар билан ишловчи жисмоний тарбия мутахассислари учун эгилувчанликни ривожлантиришга йўналтирилган махсус методикалар ишлаб чиқиш заруриятини кўрсатмоқда.

Бундан ташқари, ўйин элементлари билан бойитилган стретчинг машқларининг аҳамиятини ошириш ва улардан самарали фойдаланиш учун махсус тренинглар ва қўлланмалар ишлаб чиқиш тавсия этилади.

Адабиётлар:

1. А.А.Толаметов. Спорт метрологияси / Академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари учун ўқув қўлланма. - Т “Янги аср авлоди» 2010. 156 б.
2. Ф.А.Керимов Спортда илмий тадқиқотлар Т. 2016 – 217 бет.
3. А.Абдуллаев ЖМНМ. И жилд. Тошкент \ “Наврўз” нашриёти, 2017.
4. Н.И.Давронов. жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубиёти. Дарслик. Фан-таълим нашриёти. Тошкент-2022.
5. Fletcher, I. M., & Jones, B. (2004). The effect of different varm-up stretch protocols on 20-meter sprint performance in trained rugby union plaers. Journal of Strength and Conditioning Research, 18(4), 885-888.
6. Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A reviev of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. European Journal of Applied Physiology, 111(11), 2633-2651
7. Ylinen, J. (2008). Stretching therapy: For sport and manual therapies. Churchill Livingstone.
8. С.Е. Кушбакова. Мактабгача таълимда жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Чирчиқ – 2021.
9. Н.Ахмедов, З.Содиқова. Нормал анатомия ва физиология. Ўзбекистон миллий энциклопедияси-Давлат нашриёти. Тошкент-2008.



Ўқитувчи
Б.Ю. МАДАЛИМОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

13-15 ЁШЛИ БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ВА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Аннотация

В современном баскетболе техника и тактические действия занимают одно из ведущих мест в программе тренировок спортивных школ 13-15 лет. В данной статье раскрыты особенности формирования технико-тактических действий баскетболисток 13-15 лет. Описаны разработанные комплексы упражнений по развитию силовых качеств баскетболистов, которые позволили повысить эффективность тренировочного процесса без увеличения объема нагрузок, что повлияло на разнообразие игрового

Annotation

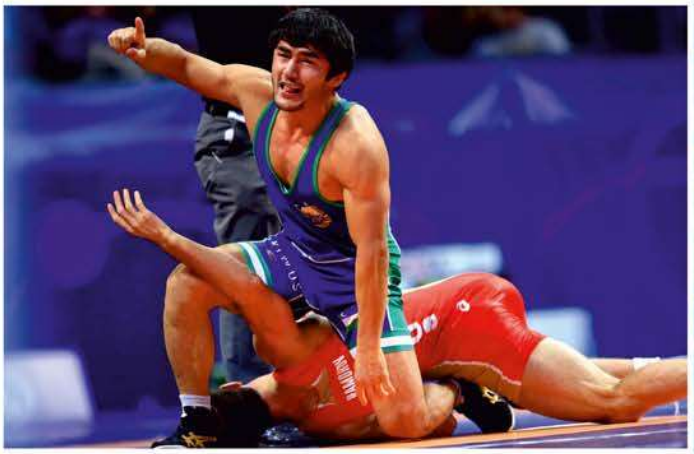
Замонавий баскетболда техника ва тактик ҳаракатлар 13-15 ёшли спорт мактабларининг машғулотлар дастурида етакчи ўринлардан бирини эгаллайди. Ушбу мақолада 13-15 ёшли аёл баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини шакллантириш хусусиятлари очиб берилган. Баскетболчиларнинг куч сифатларини ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган машқлар тўпламлари тавсифланган, бу юкламалар ҳажмини оширмасдан машғулот жараёнининг самарадорлигини оширишга имкон берди, бу ўйин репертуарининг хилма-хиллигига таъсир қилди ва ўйинчиларнинг иш фаолиятини оширди.

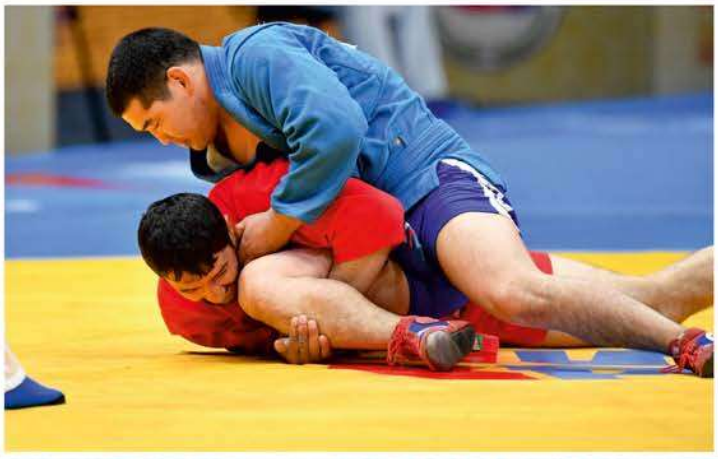
Калит сўзлар: *техника, тактика, баскетболчилар, ривожланиш, машғулот фаолияти, спортчи, машқлар тўплами.*

In modern basketball technique and tactical actions occupy one of the leading places in the training program


IBA
2








UZB
ARM

