

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E.Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproductiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиев - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N.Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



4. Оганджанов А.Л., Миронов Д. Л. «Методика оценки физической подготовленности прыгунов в длину на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства». Известия Тульского государственного университета физической культуры и спорта, 2019 г. Вып.10 стр. 97-103.

5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. — М.: АСТ: Астрель, 2002. — 864 с.: ил. - (Профессия - тренер).

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с,

7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Издательство Спорт, 2019. — 656 с.

8. Пьянзин А.И. Теория и технология управления тренировочным процессом легкоатлетов-прыгунов. Дисс.. док.пед.наук. автореферат. — СПб.: 2005. — 42 с.;

9. Рузамухамедов К.Ф. Юкори малакали баландликка сакровчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. (PhD) диссер.. автореферати. — Ч.: 2022. — 103 б.;

10. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография [Текст]: / Л.П. Сергиенко. — М.: Советский спорт, 2013 — 1048 с.

11. Тухтабоев Н.Т. Кўп йиллик тайёргарлик босқичларида баландликка сакровчи кизларнинг ўқув-машғулот жараёнларини бошқариш. Педагогика фанлари доктори (DSc) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация афтореферати. — Ч.: 2023. — 39 б.;

12. Shakirjanova, K.T. Soliyev, I.R. Latibova, L.V. Olimov, M.S. Baratov, A.M. Akmanov, B.O. Saydkulov, Z.V. Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. Journal of Critical Reviews 2020 Journal article. <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-85085150185&partnerID=MN8TOARS>



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +998909207097

Email: maftunafarhodova410@gmail.com

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

tayanch doktrant

M.F.Farhodova

Toshkent, O'zbekiston.

O'QUV MASHGULOT BOSQICHIDAGI YOSH BADIY GIMNASTIKACHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASHDA YILLIK TAYYORGARLIK MEKANIZMINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В статье изучается вопрос создания и применения эффективного комплекса упражнений для подготовки молодых гимнасток к соревнованиям. В ходе исследования было установлено, что комплекс упражнений эффективно развивает гибкость, прыгучесть, равновесие и технические навыки спортсменок. Кроме того, упражнения способствуют повышению технической точности и психологической готовности при выполнении соревновательных композиций.

Ключевые слова: художественная гимнастика, комплекс упражнений, подготовка к соревнованиям

Annotation

Ushbu maqolada yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda samarali mashqlar majmuasi yaratish va uni amaliyotga tatbiq etish masalasi o'rganildi. Tadqiqot davomida mashqlar majmuasi sportchilarning egiluvchanlik, sakrovchanlik, muvozanat va texnik ko'nikmalarini rivojlantirishga samarali ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Shuningdek, mashqlar musobaqa kompozitsiyasini bajarishdagi texnik aniqlik va psixologik tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, mashqlar majmuasi, musobaqaga tayyorgarlik

This article examines the development and implementation of an effective exercise complex for preparing young rhythmic gymnasts for competitions. The study found that the exercise complex effectively improves flexibility, jumping ability, balance, and technical skills of athletes. Additionally, the exercises contribute to enhancing technical accuracy and psychological readiness in performing competition routines.

Keywords: rhythmic gymnastics, exercise complex, competition preparation

Dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilgan. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni, 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi hamda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunda

yoshlar sportini rivojlantirish, yuqori malakali sport zaxirasini shakllantirish va xalqaro maydonda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash ustuvor vazifa sifatida belgilangan.

Mazkur normativ-huquqiy hujjatlar sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, tayyorgarlik jarayonini zamonaviy metodikalar asosida takomillashtirish hamda sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashni talab etadi. Ayniqsa, murakkab koordinatsion sport turlaridan biri bo'lgan badiiy gimnastikada



tayyorgarlik jarayonining sifatli tashkil etilishi alohida ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy sport tizimida yuqori natijaga erishish faqatgina tabiiy qobiliyat yoki ko'p mashq qilish bilan emas, balki ilmiy asoslangan rejalashtirish orqali amalga oshiriladi. Ayniqsa, badiiy gimnastika murakkab koordinatsion sport turi bo'lib, unda har bir element texnik aniqlik, estetik ifoda, moslashuvchanlik va psixologik barqarorlikni talab qiladi.

Badiiy gimnastika sport turi xalqaro miqyosda Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi (FIG) tomonidan tartibga solinadi. Ushbu tashkilot tomonidan tasdiqlangan baholash mezonlari va musobaqa qoidalari sportchilardan yuqori darajadagi texnik mukammallik, murakkab elementlar va artistiklikni talab etadi. Shu sababli yosh sportchilarni dastlabki o'quv-mashg'ulot bosqichidayoq musobaqa talablariga mos ravishda tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quv-mashg'ulot bosqichi (9-12 yosh) sportchi rivojlanishining eng muhim davrlaridan biri hisoblanadi. Bu yoshda harakat koordinatsiyasi tez rivojlanadi; moslashuvchanlik yuqori darajada shakllanadi; texnik elementlarni tez o'zlashtirish qobiliyati kuchli bo'ladi; psixologik ta'sirchanlik yuqori bo'ladi.

Agar aynan shu davrda mashg'ulotlar noto'g'ri rejalashtirilsa yoki yuklama me'yoridan oshsa, sportchining keyingi rivojlanish bosqichida salbiy oqibatlar kuzatilishi mumkin. Shu bois yillik tayyorgarlik mexanizmini ilmiy asosda tuzish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Hozirgi amaliyotda ayrim sport maktablarida mashg'ulotlar an'anaviy tarzda, ya'ni tajribaga asoslangan holda tashkil etiladi. Biroq zamonaviy sport nazariyasi yillik tayyorgarlikni makrotsikl, mezotsikl va mikrosikl asosida rejalashtirishni tavsiya etadi. Bu esa yuklamani to'g'ri taqsimlash, tiklanish jarayonini nazorat qilish hamda musobaqa cho'qqisiga optimal sport formasida chiqishni ta'minlaydi.

Yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash jarayoni quyidagi omillarni o'z ichiga oladi:

Jismoniy tayyorgarlik – egiluvchanlik, sakrovchanlik, muvozanat va koordinatsiya.

Texnik tayyorgarlik – Jixozlar (halqa, lenta, to'p, arqon, cho'p) bilan ishlash aniqligi.

Taktik tayyorgarlik – kompozitsiyani to'g'ri taqsimlash va tempni boshqarish.

Psixologik tayyorgarlik – start oldi hayajonni boshqarish.

Ayniqsa musobaqa faoliyatida stress omili muhim rol o'ynaydi. Yosh sportchi mashg'ulotda mukammal bajargan elementini musobaqada takrorlay olmasligi mumkin. Bu esa tayyorgarlik mexanizmda psixologik komponent yetarli darajada shakllanmaganini ko'rsatadi.

Shuningdek, yillik tayyorgarlik mexanizmi quyidagi bosqichlarni qamrab olishi zarur: *Tayyorlov davri, musobaqaoldi davri, musobaqa davri, o'tish (tiklanish) davri*. Har bir davrning o'z maqsadi, vazifasi va yuklama hajmi mavjud bo'lib, ular bir-biri bilan uzviy bog'langan holda tashkil etilishi kerak.

Shu munosabat bilan mazkur tadqiqot yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish, yuklama va tiklanish nisbatini optimallashtirish hamda mashg'ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundaki, sport natijalarining barqaror o'sishi ko'p jihatdan aynan o'quv-mashg'ulot bosqichida yaratilgan metodik asosga bog'liqdir. Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi yosh gimnastikachilarning jismoniy, texnik va psixologik ko'rsatkichlarini tizimli ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Natijada sportchilar musobaqalarda yuqori natija ko'rsatish bilan birga, sog'lom va barqaror rivojlanish bosqichini bosib o'tadilar.

Tadqiqot maqsadi.

Yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash uchun samarali mashqlar majmuasi asosida yillik tayyorgarlik rejasini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari.

-Yosh gimnastikachilarni tayyorgarlik darajasini aniqlash.

-Musobaqaga tayyorlash uchun mashqlar majmuasini tuzish.

-Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi va rejaning samaradorligini tajriba orqali tekshirish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, pedagogik testlar, pedagogik tajriba va matematik statistik usul kabilardan foydalanilgan.

Tadqiqot natijasi va uning muhokomasi. Yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqaga tayyorlash bo'yicha maxsus mashqlar majmuasi ishlab childi. Tadqiqot davomida tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) ishtirokchilari 3 oy davomida mashg'ulotlar olib bordi. Tajriba guruhida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar



majmuasi (Dinamik shpagat kombinatsiyasi, plyometrik sakrashlar, muvozanat-releve + aylanish, halqa bilan kombinatsion texnik mashq, arqon bilan tezlik kombinatsiyasi va yarim

musobaqa kombinatsiyasini ijro etish mashqlar) qo'llanildi, nazorat guruhida esa oddiy dars dasturi asosida shug'ullandi.

1-jadval

Yosh badiiy gimnastikachilarning musobaqaga tayyorgarligini oshiruvchi mashqlar majmuasi

№	Mashq nomi	Bajarilish usuli	Takrorlanish soni va vaqti
1	Dinamik shpagat kombinatsiyasi	Dinamik shpagat kombinatsiyasi Old shpagat (chap oyoq oldinda), keyin oyoq almashtirish, yon shpagat. Har bir holat nazorat ostida, orqa tik, tizza bukilmaydi.	3 set × 20-30 soniya har bir holat
2	Plyometrik sakrashlar	Yarim o'tirishdan maksimal balandlikka sakrash. Qo'llar faol ishlaydi, yerga tushishda panja-tizza amortizatsiyasi.	3 set × 10-12 sakrash, setlar orasida 40 soniya dam
3	Muvozanat-releve + aylanish	Harim panjada tik turish, qo'llar yuqorida, 20 soniya ushlab turish, so'ng 360° aylanish bajarish	Har oyoqda 3 set × 20 soniya + 5 ta aylanish
4	Halqa bilan kombinatsion texnik mashq	Halqani ulotqirish, aylanish elementi, sakrash + halqani ushlab, yerga barqaror tushish	5-6 marta to'liq kombinatsiya
5	Arqon bilan tezlik kombinatsiyasi	Tez tempda ikki oyoqda sakrash, 10 soniyadan keyin bir oyoqqa o'tish, oxirgi 10 soniya yuqori temp	3 set × 30 soniya intensiv sakrash
6	Yarim musobaqa kombinatsiyasini ijro etish	Musika ostida musobaqa elementlarini ketma-ketlikda bajarish. Har bir elementni texnik to'g'ri bajarish, qo'llar va oyoqlar moslashtirilgan holatda, ritmga e'tibor beriladi. Murabbiy xatolarni tuzatadi va har bir harakatni nazorat qiladi.	2-3 marta to'liq yoki 1/2 kompozitsiya

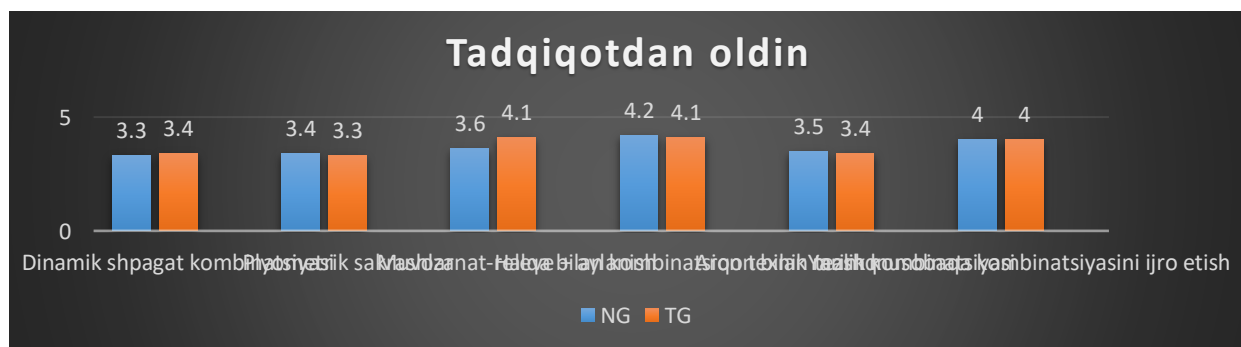
Sportchilarni tadqiqot oldi va tadqiqot keyingi natijalarni ball sistimasida taqqosladik quyidagi 2-jadvalda sinaluvchi TG va NG guruhlarining tadqiqotdan oldingohgi va tadqiqotdan keying natijalari keltirilgan

2-jadval

№	Test	Nazorat guruhi		Farq	Tajriba guruhi		Farq
		TO	TK		TO	TK	
1	Dinamik shpagat kombinatsiyasi	3,3	3,7	0,4	3,4	4,3	0,9
2	Plyometrik sakrashlar	3,4	3,8	0,4	3,3	4,2	0,9
3	Muvozanat-releve + aylanish	3,6	4,1	0,5	3,4	4,4	1,0
4	Halqa bilan kombinatsion texnik mashq	4,2	4,6	0,4	4,1	4,8	0,7
5	Arqon bilan tezlik kombinatsiyasi	3,5	3,7	0,2	3,4	4,1	0,7
6	Yarim musobaqa kombinatsiyasini ijro etish	4,0	4,1	0,1	4,0	4,7	0,7
7	X	3,6	4,0	0,33	3,5	4,4	0,87

Izoh: TO- tadqiqotdan oldin. TK- tadqiqotdan keyin

TG-tajriba guruhi. NG-nazorat guruhi

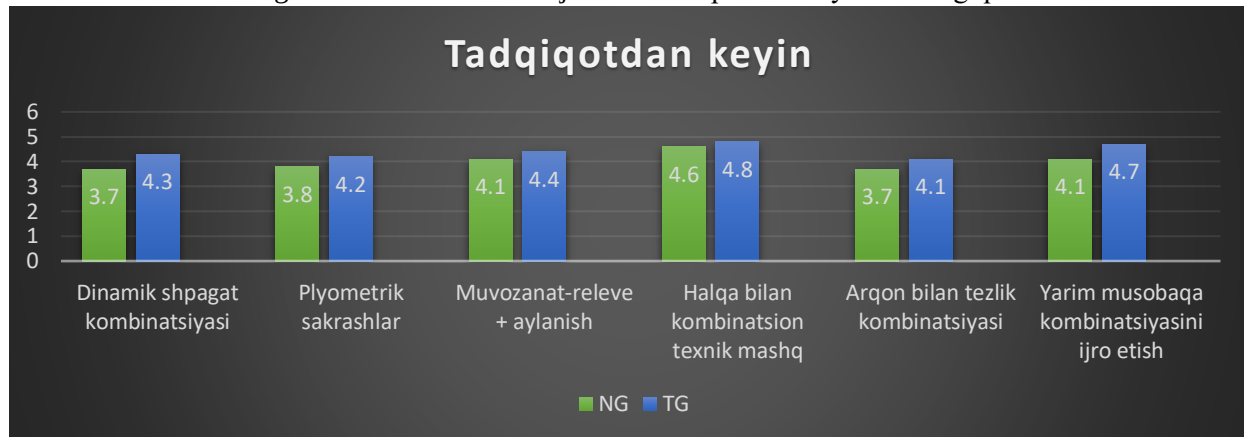


1-rasm. Tajriba va nazorat guruhiga mansub, o'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni tadqiqotdan oldingi natijalari



Yuqoridagi tadqiqotdan oldin olingan natijalardan ko'rinib turibdiki, tajriba va nazorat guruhlarida ko'rsatgan ko'rsatgichlar deyarli farq qilmaydi. Yuqoridagi tadqiqotdan keyin tajriba oxirida olingan natijalardan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida ishlab chiqilgan maxsus mashqlardan foydalanib mashg'ulot o'tilgani uchun va nazorat guruhlarida har doimgi mashg'ulotlardan foydalanib mashg'ulot o'tilgani uchun TG va NG guruhlarida sezilarli natijani

ko'rsatdi. Sportchilarning mashqlar davomida o'z-o'zini boshqarish va konsentratsiya qobiliyati ham yaxshilandi, bu esa musobaqa paytida stressni kamaytiradi va o'zini ishonchli his qilishiga imkon yaratadi. Shunday qilib, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, samarali mashqlar majmuasi yosh gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonini tizimli, maqsadli va samarali boshqarishning muhim vositasi hisoblanadi va sport amaliyotida keng qo'llanishi mumkin.



2-rasm. Tajriba va nazorat guruhiga mansub, o'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni tadqiqotdan keyingi natijalari

Tadqiqot jarayoni shuni ko'rsatdiki, tizimli va maqsadli mashqlar majmuasidan foydalanish nafaqat jismoniy va texnik ko'nikmalarni oshirish, balki sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini muvozanatlash va jarohatlar xavfini kamaytirishga ham xizmat qiladi. Shuningdek, ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi murabbiylar uchun amaliy qo'llanma vazifasini bajaradi va o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashda asosiy vosita sifatida xizmat qiladi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida samarali mashqlar majmuasini ishlab chiqish va qo'llash muhimligini o'rganishga qaratildi.

1. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashqlar majmuasi sportchilarning egiluvchanligi, sakrovchanligi, muvozanati, koordinatsiyasi va texnik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga samarali ta'sir qildi. Mashqlar majmuasi yosh gimnastikachilarga musobaqa elementlarini barqaror va to'g'ri bajarishga yordam beradi, shu bilan birga ularning harakatlarini ritmga moslashtirish, texnik aniqlikni oshirish va musobaqa sharoitiga psixologik tayyorgarlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

2. Dinamik shpagat kombinatsiyasi bo'yicha NG guruhda tadqiqotdan oldingi kursoratgich 3,3 ball, TG guruhda 3,4 ball; Plyometrik sakrashlar bo'yicha NG guruhda 3,4 ball, TG guruhda 3,3

ball; Muvozanat-releve + aylanish bo'yicha qo'llangan mashqlardan NG guruhda 3,6 ball TG guruhda 4,1 ball; Halqa bilan kombinatsion texnik mashq bo'yicha qo'llangan mashqlardan NG guruhda 4,2 ball, TG guruhda 4,1 ball Arqon bilan tezlik kombinatsiyasi qo'llangan mashqlardan NG guruhda 3,5 ball TG guruhda 3,4 ball;

3. Dinamik shpagat kombinatsiyasi bo'yicha NG guruhda tadqiqotdan oldingi kursoratgich 3,7 ball, TG guruhda 4,3 ball; Plyometrik sakrashlar bo'yicha NG guruhda 3,8 ball, TG guruhda 4,2 ball; Muvozanat-releve + aylanish bo'yicha qo'llangan mashqlardan NG guruhda 4,1 ball TG guruhda 4,4 ball; Halqa bilan kombinatsion texnik mashq bo'yicha qo'llangan mashqlardan NG guruhda 4,6 ball, TG guruhda 4,8 ball Arqon bilan tezlik kombinatsiyasi qo'llangan mashqlardan NG guruhda 3,7 ball TG guruhda 4,1 ball; Yarim musobaqa kombinatsiyasini ijro etish mashqi bo'yicha qo'llangan mashqlardan NG guruhda 4,1 ball, TG guruhda 4,7 ballni tashkil etgan edi, tashkil etgan edi, o'rtacha ball hisoblanganda esa NG guruhda 4,0 ballni TG guruhda 4,4 ballni tashkil etdi.

4. Mashqlar majmuasi o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali boshqarishga imkon beradi va yosh gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashning ilmiy asoslangan vositasi sifatida ishlatilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:



1. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O. – Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: Barkamol Fayz Media, 2017. – 500 bet.

2. X.X. Umarov – Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O'zkitobsavdo, 2020. – 144 b.

3. Matsapayev Azizbek Gaibnazar – Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Urganch: Khwarezm Travel, 2023. – 224 b.

4. A.O. Niyazbekova, A.K. Eshtayev, U.M. Unxainedova – Tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (Badiiy gimnastika). Toshkent: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI, 2023. – 216 b.

5. Xojimirzayev A. – Sport mahoratini oshirish (Gimnastika). Namangan: nashr, 2023. – 201 b.

6. Gulhayo Kholboyevna, Dilnoza Nazarova – Methods of Development of Physical Qualities in Gymnastics. JournalNX – Multidisciplinary Peer Reviewed Journal, 2021. –B. 485-492.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: rashidovna@gmail.com

Самостоятельный соискатель Самаркандского
Государственного Университета имени Ш.
Рашидова
Р.Р.Бадаев
Самарканд, Узбекистан.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТИРОВАНИЯ

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, направленного на оценку педагогической эффективности использования подвижных игр в процессе подготовки юных баскетболистов. Эмпирическая часть работы основана на анкетировании 30 спортсменов, занимающихся баскетболом на начальном этапе подготовки. Анкета включала пять основных вопросов, позволяющих определить возраст участников, стаж занятий, частоту тренировок, регулярность посещения занятий и уровень интереса к тренировочному процессу. Анализ полученных данных позволил выявить особенности мотивации юных спортсменов, а также их отношение к занятиям баскетболом. Результаты исследования показали, что большинство детей проявляет устойчивый интерес к тренировкам, регулярно посещает занятия и положительно воспринимает игровые методы обучения. Полученные данные подтверждают значимость подвижных игр как эффективного педагогического средства, способствующего формированию двигательных навыков, развитию координационных способностей и повышению мотивации детей к занятиям спортом.

Ключевые слова: юные баскетболисты, подвижные игры, тренировочный процесс, анкетирование, двигательные навыки, мотивация, техническая подготовка, физическое развитие.

Annotation

Maqolada yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanishning pedagogik samaradorligini baholashga qaratilgan tadqiqot natijalari keltirilgan. Ishning empirik qismi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida basketbol bilan shug'ullanuvchi 30 nafar sportchilar orasida o'tkazilgan so'rovnoma asosida tashkil etilgan. So'rovnoma beshta asosiy savoldan iborat bo'lib, unda ishtirokchilarning yoshini, mashg'ulotdagi tajribasini, mashg'ulotlar chastotasini, mashg'ulotlarga qatnashish muntazamligini va tayyorgarlik jarayoniga bo'lgan qiziqish darajasini aniqlash imkonini beruvchi savollar kiritilgan. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilish yosh sportchilarning motivatsiya xususiyatlarini hamda ularning basketbol mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatini aniqlash imkonini berdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalarning aksariyati mashg'ulotlarga doimiy qiziqish bildiradi, mashg'ulotlarga muntazam qatnashadi va o'yin usullari bilan o'qitishni ijobiy qabul qiladi. Olingan ma'lumotlar harakatli o'yinlarning samarali pedagogik vosita sifatidagi ahamiyatini tasdiqlaydi; ular harakat ko'nikmalarini shakllantirishga, koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga va bolalarning sport mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: yosh basketbolchilar, harakatli o'yinlar, tayyorgarlik jarayoni, so'rovnoma, harakat ko'nikmalari, motivatsiya, texnik tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish.

The article presents the results of a study aimed at evaluating the pedagogical effectiveness of using active games in the training process of young basketball players. The empirical part of the study is based on a survey of 30 athletes who are engaged in basketball at the initial stage of training. The questionnaire included five main questions that made it possible to determine the age of the participants, training experience, frequency of training sessions, regularity of attendance, and the level of interest in the training process. The analysis of the obtained data made it possible to identify the motivation characteristics of young athletes, as well as their attitudes toward basketball training. The results of the study showed that most children demonstrate a stable interest in training, regularly attend sessions, and positively perceive game-based teaching methods. The obtained data confirm the importance of active games as an effective pedagogical tool that contributes to the formation of motor skills, the development of coordination abilities, and the increase of children's motivation to engage in sports.

Keywords: young basketball players, active games, training process, survey, motor skills, motivation, technical training, physical development.

Введение. Современная система подготовки юных спортсменов ориентирована на применение педагогически обоснованных методов обучения, способствующих развитию двигательных способностей, физических качеств и устойчивого интереса к занятиям спортом. Особое значение эти задачи приобретают на этапе начальной подготовки, когда происходит формирование базовых технических умений и создаётся фундамент будущего спортивного мастерства. В практике детско-юношеского спорта одним из наиболее

результативных средств обучения являются подвижные игры. Их использование обусловлено возрастными особенностями детей, для которых характерны высокая эмоциональная восприимчивость, стремление к игровой деятельности и потребность в двигательной активности. Игровые упражнения позволяют сочетать обучение техническим элементам с элементами соревновательности и эмоционального вовлечения.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

