

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ



Илимий-методикалық журнал

2025

3/4-сан

*Ўзбекистан Республикасы Министрлер Кабинети жанындагы
Жоғарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз ғәм хабар агентлиги тәрәпинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы ғуўалық берилген.*

Нөкис



Авлиякулов А.К. Яшил кўникмаларни ривожлантиришда таълимнинг роли	411
Quvanov Z. Bilimlarni ongli o'zlashtirishda tanqidiy fikrlashni joriy etish yo'llari	416
Abdullayev Sh.A. Ijtimoiy tarmoqlarda yuzaga kelayotgan kommunikatsiya uslublarining o'zbek va ingliz tillariga integratsiyasi va uning til madaniyatiga ta'siri	421
Abdurahmonova F.M. Tarbiya va ta'lim jarayonida psixologiyaning roli	426
Allayorova S.B. Oliy ta'limning pedagogik innovatsiyalar logistikasi kontekstida ijtimoiy-gumanitar fanlarni o'qitish metodikasi	430
Kenjayeva M.Q. Yusuf Xos Hojibning ma'naviy-axloqiy qadriyatlarga oid qarashlarida axloqiy kamolot masalalari	438
Temirbekova A.O. Neyrolingvistik dasturlash alohida yo'nalish sifatida	446
Joldasbaeva A.M. The phenomenon of tolerance in education from the point of view of different disciplines	451

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Utebergenov A.K., Mamutov P.J. Sport shínig'wlarínin fiziologiyalıq klassifikaciyası	456
Utebergenov A.K., Bekmurzaev A.K. Sportshılardıń ulıwma hám arnawlı tayarlıqlarınıń formaları	462
Joldasbayev P.M. Gimastika quralları ha'm tu'rlerinin' xarakteristikası	466
Seytmuratov T.Sh., Yusupbaeva B.D. Sportshılardı tayarlaw sistemasiniń házirgi jaǵdayı	476
Aytjanov S. Basketbolshılardıń texnikalıq, taktikalıq hám fizikalıq tayarlıǵın jetilistiriw	484
Urazbaev N.J., Daryabaeva A.J. 14-15 jaslı gandbolshılardıń texnikalıq háraketlerin rawajlandiriw metodikasın jetilistiriw	488
Abdikarimov N. Gandolshılardıń shidamlılıǵın rawajlandiriw	492
Ziyatov M.N. Stretching-statik mashqlar vositasida 6-7 yoshlı bolalarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish texnologiyalari	495
Muratov M.Sh. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazishda pedagogik usullar	502
Muratov M.Sh. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda pedagogik mahoratning ahamiyati	507
Xolboeva G. X. Yosh yengil atletikachilarni jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga tayangan holda saralash mexanizmini ishlab chiqish	512
Sattarov Q.N. Basketbol mashg'ulotlarida pedagogik yondashuv va o'quvchilarning tarbiyasi	519
Normaxmatov I.Z. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda jismoniy tarbiyaning pedagogik asoslari	523
Jumanova I.Sh. Gimnastika va yengil atletika mashg'ulotlarida pedagogik innovatsiyalar va natijalari	527
Axmedjanov Sh.B. Basketbol va voleybol o'yinlarida pedagogik yondashuv orqali o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirish	532
Axmedjanov Sh. B. Sportning kurash turlari (yengil va grekorim kurashi) orqali o'quvchilarda tarbiyaviy qadriyatlarni shakllantirish	536
Jumanova I.Sh. Sport pedagogikasida jamoaviy ish va uning ta'limdagi ahamiyati	541
Mamatqulov R.S. Yosh basketbolchilarni "merganlik" sifatlarini tirli hararakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish	545
O'tashev X. N. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida ommaviy sport harakatini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus kompleks mashqlarni qo'llash samaradorligi	550
Allayarov I.K. Voleybolda o'yin chidamkorligini erta yoshdan boshlab rivojlantirish	557
Mamutov P.J., Turganbaev J.Q. Oliy ta'lim muassasalari talabalari kun tartibini tashkil etishda ertalabki badantariyaning o'rni	560



YOSH BASKETBOLCHILARNI “MERGANLIK” SIFATLARINI TIRLI HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Mamatqulov R.S.

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti
katta o'qituvchisi*

Tayanch so'zlar: merganlik, basketbol, reaksiya estafetasi, o'yin metodikasi, zarba aniqligi.

Ключевые слова: броски, баскетбол, эстафета реакции, игровая методика, точность броска.

Key words: shooting, basketball, reaction relay, game methodology, shot accuracy.

PEZIOUME:

Ushbu maqolada basketbolchilarda merganlik - ya'ni to'pni nishonga aniq va samarali yo'naltira olish qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirishning dolzarb jihatlarini tahlil qilinadi. Tadqiqot markazida o'yin usullaridan foydalanib, sportchilarning maqsadli harakatlar aniqligini barqarorlashtirish imkoniyatlarini aniqlash yotadi. Mualliflar turli didaktik o'yinlar, mashg'ulot elementlari va simulyatsion topshiriqlar yordamida merganlik ko'nikmalarini mustahkamlash usullarini taklif etishgan. Maqolada eksperimental guruh bilan olib borilgan amaliy ishlar natijalari, merganlikning shakllanish bosqichlari va ularning psixomotor tayyorgarlik bilan bog'liqligi ilmiy asosda yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, maqsadga yo'naltirilgan harakatlarni o'yin shaklida mashq qilish sportchilarda nafaqat merganlikni oshiradi, balki musobaqaviy holatlardagi aniqlik va barqarorlikni ham ta'minlaydi. Mazkur maqola sport mashg'ulotlari metodikasini takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, murabbiylar, pedagoglar hamda jismoniy tarbiya sohasi tadqiqotchilari uchun foydalidir.

PEZIOUME:

В статье анализируются современные аспекты формирования и развития меткости у баскетболистов, то есть умения точно и эффективно направлять мяч в цель. Основное внимание в исследовании уделяется выявлению возможностей стабилизации точности целевых действий спортсменов с использованием игровых методов. Авторами предложены методы укрепления метких навыков с использованием различных дидактических игр, элементов тренинга и имитационных заданий. В статье научно освещены результаты практической работы, проведенной с экспериментальной группой, этапы формирования меткости и их связь с психомоторной подготовкой. Результаты исследования показывают, что отработка целевых действий в игровой форме не только повышает меткость у спортсменов, но и обеспечивает точность и устойчивость в соревновательных ситуациях. Статья направлена на совершенствование методики спортивной подготовки и полезна для тренеров, преподавателей и научных работников в области физического воспитания.

SUMMARY:

This article analyzes the current aspects of the formation and development of marksmanship in basketball players - that is, the ability to accurately and effectively direct the ball to the target. The focus of the study is to identify the possibilities of stabilizing the accuracy of athletes' targeted actions



using game methods. The authors proposed methods for strengthening marksmanship skills using various didactic games, training elements and simulation tasks. The article scientifically covers the results of practical work conducted with the experimental group, the stages of the formation of marksmanship and their connection with psychomotor preparation. The results of the study show that practicing targeted actions in a game form not only increases marksmanship in athletes, but also ensures accuracy and stability in competitive situations. This article is aimed at improving the methodology of sports training and is useful for coaches, teachers and researchers in the field of physical education.

Kirish. Basketbol -dinamik harakatlar, aniqlik va koordinatsiyani talab qiluvchi sport turi. Sportchining savatchaga to'p otishdagi aniqligi - uning umumiy texnik mahoratining muhim ko'rsatkichidir. Zarba aniqligi esa sportchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarligini ham aks ettiradi. Shu bois, ushbu maqolada yosh basketbolchilarda merganlikni rivojlantirish uchun o'yin metodikasi asosida tuzilgan maxsus mashg'ulotlarning ahamiyati o'rganildi.

Tadqiqot metodikasi: Tadqiqot Chirchiq davlat pedagogika universitetining 17–28 yoshdagi 24 nafar basketbolchi o'rtasida olib borildi. Ishtirokchilar tasodifiy usulda 2 ta guruhga bo'lindi:

- Nazorat guruhi (NG)
- Eksperimental guruh (EG)

Eksperimental guruh bilan 8 hafta davomida o'yin metodikasiga asoslangan mashg'ulotlar olib borildi. Har bir haftada 3 marotaba mashg'ulotlar quyidagi o'yinlarga asoslangan edi:

1. **“Zanjirli zarba”** — harakatlanayotgan nishonga zarba berish;

Basketbolda **“zanjirli zarba”** — bu o'yinchilarning harakatlanayotgan nishonga (masalan, harakatdagi to'p yoki raqib) qarshi ketma-ket va muvofiqlashtirilgan zarbalar berish texnikasini anglatadi. Bu usul o'yinchilarning birgalikda harakat qilishi orqali raqibni chalg'itish va samarali hujum uyushtirishga xizmat qiladi.

“Zanjirli zarba” texnikasining asosiy jihatlari:

Koordinatsiya va muvofiqlik: O'yinchilarning harakatlari bir-biri bilan muvofiqlashtirilgan bo'lishi kerak. Bu, ayniqsa, tezkor hujumlar yoki himoyaviy harakatlarda muhimdir.

Harakatlanayotgan nishonga e'tibor: Zanjirli zarba texnikasi harakatdagi nishonga (masalan, harakatlanayotgan to'p yoki raqib) qarshi samarali zarba berishni maqsad qiladi.

Mashg'ulotlar orqali rivojlantirish: Bu texnikani rivojlantirish uchun o'yinchilar turli mashg'ulotlar va o'yinlar orqali o'zaro muvofiqlik va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini oshirishlari kerak.

Basketbolda merganlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlar:



Basketbolda merganlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashg'ulotlar tavsiya etiladi:

Otish texnikasi asoslari: O'yinchilarga to'g'ri turish, qo'llarning holati va to'pni bo'shatish texnikasini o'rgatish muhimdir. Bu, otish aniqligini oshirishga yordam beradi.

Otish uchun zarur bo'lgan mushaklarni kuchaytirish: Otish jarayonida ishtirok etadigan mushaklarni kuchaytirish, uning samaradorligini oshirishning kalitidir. Bu nafaqat qo'l mushaklari, balki butun tanadagi mushaklar, shu jumladan oyoqlar, torso va orqa haqida.

Turli xil otish turlari va ularning amaliyoti: O'quv jarayonini o'zgartirish uchun har xil turdagi otish amaliyotini kiritish muhimdir. Bu o'yinchilarga turli o'yin vaziyatlariga moslashishga yordam beradi.

Aqliy tayyorgarlik va diqqat: Aqliy tayyorgarlik va o'ynash paytida diqqatni jamlash qobiliyati jismoniy tayyorgarlikdan kam emas, ayniqsa otish aniqligi haqida gap ketganda.

2. **“Reaksiya estafetasi”** — bu o'yinchilarning tezkorlik, aniqlik va koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan dinamik mashq bo'lib, u jamoaviy hamkorlikni mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Reaksiya estafetasi mashqining asosiy maqsadlari:

Tezlikni oshirish: O'yinchilarning harakatga tez javob berish qobiliyatini rivojlantirish.

Aniqlikni mustahkamlash: To'pni uzatish va qabul qilishdagi aniqlikni oshirish.

Koordinatsiyani yaxshilash: Jamoaviy harakatlarda muvofiqlikni ta'minlash.

Reaksiya tezligini oshirish: Kutilmagan vaziyatlarga tez moslashish qobiliyatini rivojlantirish.

Mashqni tashkil etish tartibi:

Jamoalarga bo'linish: O'yinchilar 3-4 kishilik jamoalarga bo'linadi. Saflanish: Har bir jamoa a'zolari start chizig'i ortida saf tortadi.

Masofa belgilash: Start chizig'idan 15–20 metr masofada har bir jamoa uchun nishonlar (masalan, fishkalar yoki ustunchalar) o'rnatiladi.

Mashqning bajarilishi: O'qituvchining signali bilan birinchi o'yinchi to'p bilan nishongacha yuguradi.

Nishonga yetib borgach, to'pni belgilangan tarzda (masalan, polga urib) olib yuradi yoki uzatadi.

Keyin to'pni navbatdagi o'yinchiga uzatadi va o'zi safning oxiriga qaytadi.



Mashq shu tarzda davom etadi, to'p jamoaning barcha a'zolari orqali aylangunga qadar.

G'olibni aniqlash: Mashqni eng tez va aniqlik bilan bajargan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi.

3. **“Ko'r yo'lbars”** — yopiq ko'z bilan zarba berish (fazoviy xotirani rivojlantirish);

Basketbolda **“Ko'r yo'lbars”** deb ataluvchi mashq — bu ko'zlarni bog'lab, zarba berish orqali fazoviy xotira, mushak xotirasi va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan samarali usuldir. Ushbu mashq o'yinchilarning maydonni “ko'rmasdan” his qilish, to'g'ri pozitsiyani topish va zarbani aniqlik bilan bajarish qobiliyatini oshiradi.

Mashqning asosiy maqsadlari:

Fazoviy xotirani rivojlantirish: Ko'zlar bog'langan holda zarba berish, o'yinchilarning maydondagi joylashuvni his qilish va eslab qolish qobiliyatini kuchaytiradi.

Mushak xotirasini mustahkamlash: Ko'r-ko'rona zarbalar orqali o'yinchilar zarba texnikasini avtomatlashtiradi, bu esa o'yinda tez va aniq harakat qilishga yordam beradi.

Diqqat va konsentratsiyani oshirish: Ko'zlar bog'langan holatda zarba berish, o'yinchilarning diqqatini jamlash va harakatlarini muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantiradi.

Mashqni bajarish tartibi:

Tayyorlanish: O'yinchi ko'zlarini bog'laydi va to'pni ushlab turadi.

Pozitsiyani aniqlash: Murabbiy yoki yordamchi o'yinchiga zarba berish joyini (masalan, erkin zarba chizig'i yoki 3 ochko chizig'i) aniqlashda yordam beradi.

Zarba berish: O'yinchi ko'zlari bog'langan holda zarba beradi.

Baholash: Murabbiy zarbaning aniqligi va texnikasini baholaydi, zarba muvaffaqiyatli bo'lgan taqdirda, o'yinchi ko'zlarini ochadi va natijani ko'radi.

Tavsiyalar:

Boshlang'ich bosqichda: Yangi boshlovchilar uchun zarba masofasini qisqartirish va ko'zlarni to'liq bog'lamasdan mashq qilish tavsiya etiladi.

Murabbiy nazorati: Mashq davomida murabbiy o'yinchining xavfsizligini ta'minlashi va zarba texnikasini kuzatib borishi muhimdir.

Doimiy mashq: Ushbu mashqni muntazam ravishda bajarish, o'yinchilarning fazoviy xotira va mushak xotirasini sezilarli darajada yaxshilaydi.

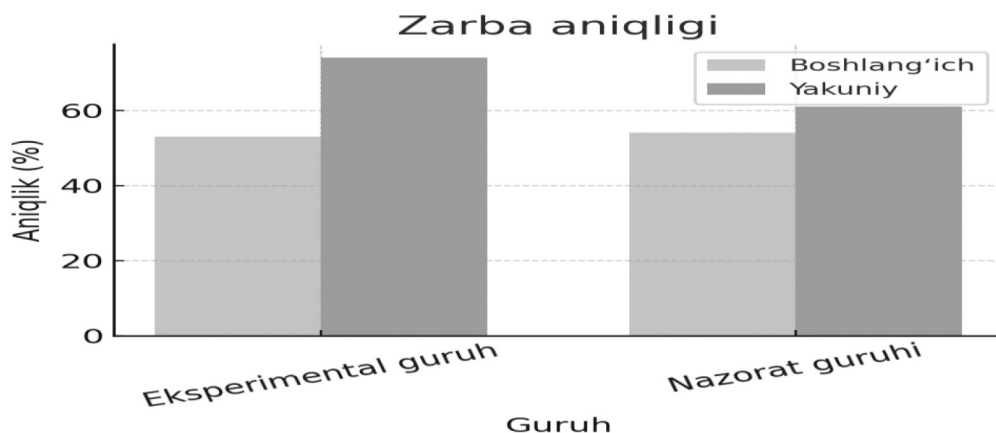


Jadval 1. Zarba aniqligi foizi (eksperiment oldi va keyingi natijalar)

Guruh	Boshlang'ich natija (%)	Yakuniy natija (%)	O'sish (%)
Eksperimental guruh	53	74	21
Nazorat guruhi	54	61	7

Natijalar va tahlil

Jadval 1dan ko‘rinib turibdiki, eksperimental guruhda zarba aniqligi o‘rtacha 21% ga oshdi. Bu esa o‘yin metodikasining yuqori samaradorligini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa o‘rish atigi 7% ni tashkil etdi. Eksperimental guruhdagi sportchilar reaksiya tezligida ham ijobiy o‘zgarishlarga erishdi.



Xulosa: O‘yin shaklidagi mashg‘ulotlar sportchilarning harakatlar aniqligini oshiradi, koordinatsiya va psixologik barqarorlikni kuchaytiradi. Basketbolchilar bilan olib borilgan tadqiqotlar natijasida shunday xulosaga kelindi: o‘yin metodikasi asosida olib borilgan mashg‘ulotlar o‘yinchi harakatlarining avtomatizatsiyasiga va o‘yin davomida yuqori natijaga erishishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Rasulov D. (2022). Basketbolchilarda zarba aniqligi metodikasi. Toshkent:
2. Mamatqulov R. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Basketbol). Toshkent. 2022.
3. Masharipov Y., Jo‘rayev N. Sport psixologiyasi. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
4. “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi”. O‘quv qo‘llanma, 2024
5. “Jismoniy tarbiya va sport”. Respublika ilmiy masofaviy konferensiya materiallari, 2022.
6. Xoldarov T. Jismoniy tarbiya - sihat-salomatlik. Jizzax davlat pedagogika universiteti, 2020.

ISSN 2181-7138

Қары Ниязий атындағы Тәрбия педагогикасы миллий институты
Қарақалпақстан филиалы

**«МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ»**

№ 3/4

Нөкис — 2025

Басып шығыўға жуўапкер:

А. Тилегенов, С. Нуржанов

Баспаға таярлаған:

А. Тилегенов

Компьютерде таярлаған:

П. Реймбаев, З. Ниязымбетова

Мәңзил: 230105 Нөкис қаласы, Әмир Темур көшесі, 179^а жай

Тел.: +998 61 224-01-34, факс: +998 61 224-23-00

e-mail: uznipnkkf@mail.uz,

mugallim-pednauk@mail.uz

www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz

www.KRTEACH.UZ

Журналға келген мақалаларға жуўап қайтарылмайды, журналда жарияланған мақалалардан алынған үзіндилер «Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеміндеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледі. Мақалада келтирилген мағлыўматларға автор жуўапкер.

Оригинал-макеттен басыўға рухсат етилди 04.06.2025. Форматы 70x100^{1/8}

«Таймс» гарнитурасында офсет усылында басылды.

Шәртли б.т. 31. Нашр. т. Нұсқасы _____ Буйыртпа №