

UO'K: 796.323**ISAKOV Ruslan Shavkatovich**

dotsent, "Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport" kafedrası, Andijon davlat universiteti, Andijon sh., O'zbekiston
e-mail: rrrrrr.iiiiii.1979@gmail.com

Recenziya buyicha: A.Tashabaev, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent, "Ijtimoiy pedagogika" kafedrası, Andijon davlat chet tillar instituti

QUESTIONNAIRE METHODOLOGY AS A TOOL FOR DIAGNOSING THE CHARACTERISTICS OF THE TRAINING PROCESS OF BASKETBALL PLAYERS IN THE 3×3 FORMAT

Abstract

This article is devoted to the study of the possibilities of using the questionnaire method to assess the level of preparedness of 3x3 basketball teams among different age categories of athletes. The main focus is on studying the potential of questionnaires as a means of collecting reliable information regarding the characteristics of training activities, identifying weaknesses and formulating recommendations for optimizing the educational process. The purpose of this work is not so much to study in detail the survey methodology itself, but to substantiate its practical significance and adequacy in the context of analyzing sports pedagogy aimed at improving the quality of educational and training activities for basketball players.

Key words: athletes, questionnaire, questionnaire methodology, questionnaire structure, open questions, closed questions, control questions, socio-demographic information, research methodology, sports pedagogy.

3×3 FORMATDAGI BASKETBOLCHILAR O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINING XUSUSIYATLARINI TASHXISLASHDA SO'ROVNOMADAN FOYDALANISH USLUBIYATI

Аннотация

Ushbu maqola turli toifa yoshdagi sportchilar o'rtasida 3x3 formatdagi basketbol jamoasining tayyorgarlik darajasini baholash uchun so'rovnoma usulidan foydalanish imkoniyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Asosiy e'tibor o'quv faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida ishonchli ma'lumot to'plash, zaif tomonlarni aniqlash va o'quv jarayonini optimallashtirish bo'yicha tavsiyalarni shakllantirish vositasi sifatida anketalarning imkoniyatlarini o'rganishga qaratilgan. Ushbu ishning maqsadi so'rovnoma metodologiyasini batafsil o'rganish emas, balki basketbolchilarning mashg'ulot faoliyati sifatini oshirishga qaratilgan sport pedagogikasini tahlil qilish kontekstida uning amaliy ahamiyati va yetarliligini asoslashdir.

Ключевые слова: sportchilar, so'rovnoma, so'rovnoma metodologiyasi, so'rovnoma tuzilishi, ochiq savollar, yopiq savollar, nazorat savollari, ijtimoiy-demografik ma'lumotlar, tadqiqot metodologiyasi, sport pedagogikasi.

МЕТОДИКА АНКЕТИРОВАНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ДИАГНОСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАСКЕТБОЛИСТОВ В ФОРМАТЕ 3×3

Annotatsiya

Настоящая статья посвящена исследованию возможностей применения метода анкетирования для оценки уровня подготовленности баскетбольных команд формата 3×3 среди разных возрастных категорий спортсменов. Основное внимание уделено изучению потенциала анкетирования как средства сбора достоверной информации относительно особенностей тренировочной деятельности, выявлению слабых мест и формулированию рекомендаций по оптимизации образовательного процесса. Цель данной работы заключается не столько в детальном изучении методики анкетирования самой по себе, сколько в обосновании её практической значимости и адекватности в условиях анализа спортивной педагогики, направленного на повышение качества учебно-тренировочных мероприятий баскетболистов.

Kalit so'zlar: спортсмены, анкетирование, методика анкетирования, структура анкеты, открытые вопросы, закрытые вопросы, контрольные вопросы, социально-демографическая информация, методология исследований, спортивная педагогика.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi muttasil kengayib, sportning yangi turlari bilan to'ldirilib, klassik sport turlari fanlari yangilanib bormoqda. Zamonaviy dunyo 3x3 basketboli o'z rivojlanishining qiyin yo'lini bosib o'tib, istiqbolli rivojlanishga erishdi. Bugungi 3x3 basketboli yuqori sport natijalariga erishishda sportchilar tayyorgarligining barcha: texnik, taktik, jismoniy turlari bo'yicha eng yuqori darajasini ko'rsatadigan sport o'yini hisoblanadi. Universitetda o'qish davrida talabalarning 3x3 basketbol jamoalarini tayyorlash jarayoniga katta e'tibor qaratilmoqda. Bu yoshda tananing kamolotga yetishi tugallanadi va talabalarning tanasi allaqachon kattalarga xos xususiyatlarga ega bo'la boshlaydi. Aynan shu yoshga kelib, basketbolchilar o'ynash uchun zarur bo'lgan yaxshi jismoniy va texnik tayyorgarlikka asoslangan poydevorni shakllantirishlari kerak. Ma'lumki, basketbolchilarning talabalik yoshi o'yinchining o'ziga xos individual xususiyatlarga ega bo'lgan u yoki bu amplua (markaziy, hujumchi, himoyachi) ixtisosligining asosiy shakllanishi bilan bog'liq.

3x3 basketboli – tez sur'atda o'tadigan sport turi. Musobaqalarga tayyorgarlikning samaradorligi o'quv va o'quv jarayonining sifati, uning tuzilishi va intensivligiga bog'liq. 3x3 formatining ommaviyligi ortib borayotganligi sababli, o'rgatish usullarini uning o'ziga xos xususiyatlariga moslashtirish kerak.

So'rov turli yosh toifalari va tayyorgarlik darajasidagi sportchilar o'rtasida o'tkazildi (n=14). So'rovni tashkil etish va o'tkazish ijtimoiy-pedagogik tadqiqotlar sohasidagi yetakchi mutaxassislarining klassik va zamonaviy asarlarida batafsil bayon etilgan so'rovnomalarni tuzishning barcha uslubiy va metodologik tamoyillariga qat'iy rioya qilishga asoslandi [1,2,4,7]. So'rovnoma umumiy qabul qilingan so'rov standartlariga muvofiq tuzilgan va uchta asosiy: kirish, asosiy va demografik qismni o'z ichiga olgan. Kirish qismida tadqiqotning maqsad va vazifalari, shuningdek, so'rovnomaning to'ldirish bo'yicha ko'rsatmalar mavjud edi. Asosiy qism o'rganilayotgan masalalar bo'yicha respondentlarning fikrini aniqlashga qaratilgan savollarni o'z ichiga oladi. Demografik bo'limda ishtirokchilarning jinsi, yoshi va boshqa ijtimoiy-demografik xususiyatlari haqida ma'lumotlar berildi.

Yig'ilgan ma'lumotlar sifatini yaxshilash

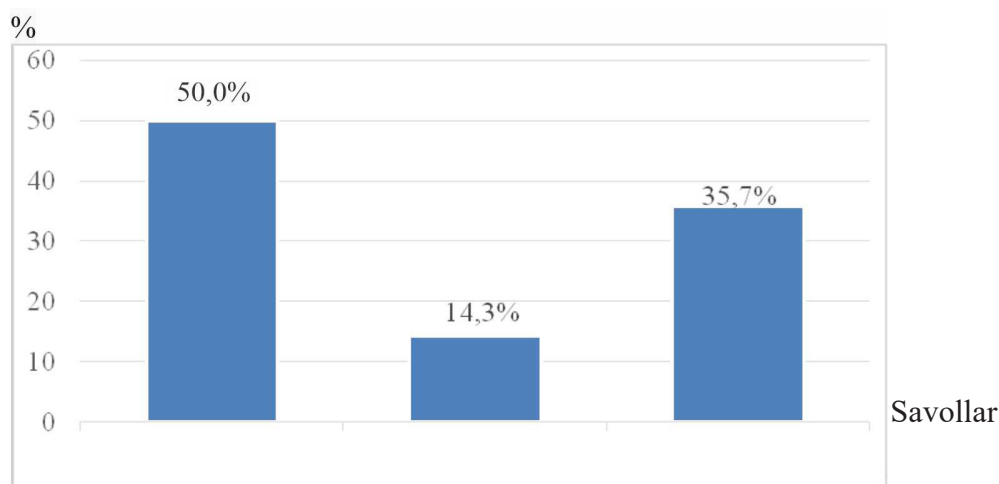
uchun So'rovnoma turli shakldagi savollarni o'z ichiga oldi: ochiq, yopiq, yarim yopiq, shuningdek, javoblarning samimiyligini nazorat qilish uchun mo'ljallangan tuzoq savollar. Jami So'rovnomada 20 dan ortiq savollar mavjud edi, ammo taqdim etilgan tahlil natijalarida tadqiqot maqsadlarini to'liq aks ettiruvchi asosiy beshta savolga alohida e'tibor qaratildi.

So'rovnomaning ishlab chiqishda asosiy e'tibor savollarning mazmuni, ularning mantiqiy ketma-ketligi va tuzilishiga qo'yiladigan talablarga muvofiqligiga qaratildi, bu esa olingan ma'lumotlarning asosiligi va ishonchliligini oshirishga yordam berdi. So'rovnoma ma'lumotlarini ishlab chiqish va qayta ishlash bo'yicha uslubiy tavsiyalar quyidagi ishlarga asoslangan [3,6,8].

Birinchi navbatda, sportchilarning o'quv-mashq jarayonining turli jihatlariga munosabatini o'rganish va keyingi tadqiqotlarni talab qiladigan asosiy muammolarni ajratib ko'rsatish zarur.

Belgilangan **maqsaddan** kelib chiqqan holda, **so'rovnoma usuli** eng maqbul bo'lib chiqdi, bu ko'plab sportchilarni qamrab olish, keng umumlashtirish va bir vaqtning o'zida juda ko'p masalalarni ko'rib chiqish imkonini beradi.

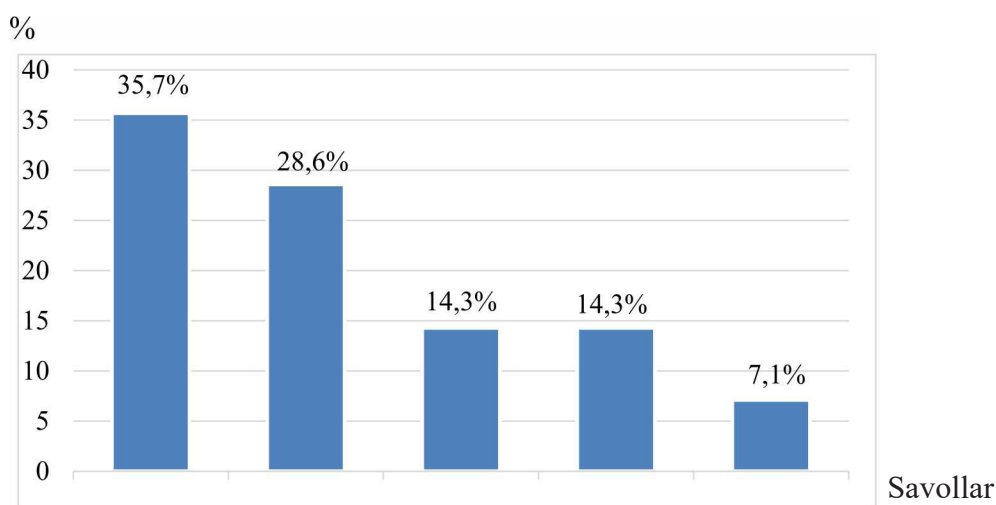
Tahlil "Sizning yoshingiz" savoli bo'yicha javoblarni taqsimlashning quyidagi tuzilishini ko'rsatdi: 14 respondentning yarmi 15 yoshgacha bo'lgan yosh toifasida – 50% (7 kishi). Bu sportchilar orasida kichik yoshdagi guruhning sezilarli vakilligini ko'rsatadi, bu ularning jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasini tahlil qilishda, shuningdek, bolalarning rivojlanish xususiyatlariga moslashtirilgan o'quv dasturlarini ishlab chiqishda hisobga olinishi kerak; respondentlarning 14,3% (2 kishi) 15–18 yoshda. Respondentlarning kichik qismi katta yoshdagi o'smirlarning yosh guruhiga tegishli. Bu fakt shuni ko'rsatadiki, o'rganilayotgan namunadagi kech o'smirlik davridagi sportchilar soni nisbatan kichik bo'lib, bu sportchilarning ushbu toifasi uchun natijalarni umumlashtirishga ta'sir qilishi mumkin; respondentlarning 35,7% (5 kishi) 18 yoshdan oshganlar. Ishtirokchilarning katta qismini 18 yoshdan oshganlar tashkil etadi. Bu shuni ko'rsatadiki, respondentlarning katta qismi allaqachon yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan va mashg'ulot jarayonini tashkil qilish uchun turli talablarga ega bo'lgan yosh sportchilardir (1-diagr.).



1-diagramma

“Mashg‘ulot jarayonining qaysi jihatlari sizga eng qiyin ko‘rinadi?” – degan savol darajasi baholanar ekan, shuni ta‘kidlash mumkinki, respondentlar ularga eng katta qiyinchilik tug‘diruvchi quyidagi jihatlarni qayd etishgan: “Jismoniy yuklamalar” – 35,7% (5 kishi). Bu shuni ko‘rsatadiki, ba‘zi sportchilar uchun mashg‘ulot jarayonining intensivligi yuqori, deb qabul qilinadi hamda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda yuklama darajasini moslashtirishni talab qiladi. Ehtimol, moslashuvchan o‘quv rejalarini ishlab chiqish va tiklanish rejimini optimallashtirishga ko‘proq e‘tibor qaratish lozim; “Texnik tayyorgarlik” – 28,6 % (4 kishi). Tadqiqot ishtirokchilarining deyarli uchdan bir qismi texnik elementlarni o‘zlashtirishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bu texnikani o‘qitish usullariga, murakkab elementlarni bosqichma-bosqich va qulay tushuntirishdan foydalanishga e‘tiborni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatishi mumkin; “Taktik tayyorgarlik” – 14,3% (2 kishi). Nisbatan kam sonli respondentlarning

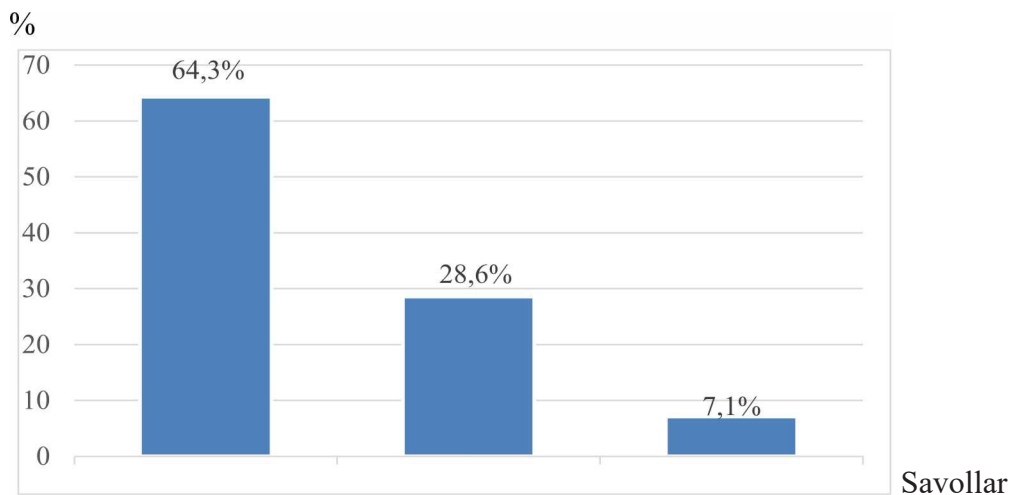
ta‘kidlashicha, eng katta qiyinchiliklar o‘quv-mashg‘ulotlar va musobaqalarda taktik sxemalarni tushunish va qo‘llash bilan bog‘liq. Bu o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga taktik mashqlarni faolroq kiritish va o‘yin vaziyatlarini modellashtirishning dolzarbligini ko‘rsatadi; “Psixologik jihatlar” (tashvish, “stress”) – 14,3% (2 kishi). Ayrim sportchilar o‘quv-mashg‘ulotlar davomida psixologik qiyinchiliklar ham ularning samaradorligiga ta‘sir qilishini ta‘kidladilar. Shuning uchun o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga psixologik tayyorgarlik elementlarini kiritish maqsadga muvofiqdir: tashvishlarni boshqarish mashqlari, o‘ziga ishonch va stressga chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar; “Boshqalar” (alohida ko‘rsatilgan) – 7,1% (1 kishi). Respondent taklif qilingan variantlarga kiritilmagan individual jihatlarni ko‘rsatdi, bu esa o‘quv-mashg‘ulotlarni rejalashtirishda sportchilarning shaxsiy xususiyatlari va ehtiyojlarini hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi (2-diagr.).



2-diagramma

“Mashg‘ulotlarni kuchaytirgandan so‘ng o‘yiningizda yaxshilanishni sezyapsizmi?” – degan savolga javoblarni tahlil qilish quyidagilarni ta’kidlash mumkin: “Ha, sezilarli yaxshilanishlar” – 64,3% (9 kishi). Aksariyat respondentlar mashg‘ulot jarayonining intensivligini oshirgandan so‘ng, ular o‘z o‘yinlarida yaqqol ijobiy o‘zgarishlarni sezishganini ta’kidladilar. Bu kuchaytirilgan o‘quv dasturlarining yuqori samaradorligidan dalolat beradi va uslubiy ish yo‘nalishining to‘g‘riligini tasdiqlaydi. Sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasi oshdi, musobaqalarda o‘ziga bo‘lgan ishonchi oshdi; “Ha, lekin kichik yaxshilanishlar” – 28,6% (4 kishi). Tadqiqot ishtirokchilarining ba’zilari ijobiy o‘zgarishlar

mavjudligini ko‘rsatdilar, ammo ularni o‘rtacha deb baholadilar. Bu mashg‘ulot yuklamalarining individual tanlovi yetarli emasligini yoki sportchilarning yangi mashg‘ulot rejimiga moslashishining dastlabki bosqichini ko‘rsatishi mumkin. Ushbu guruh uchun rivojlanish dinamikasini diqqat bilan kuzatib borish va individual rejalarini tuzatish zarur; “Yaxshilanish yo‘q” – 7,1% (1 kishi). Bu ortib borayotgan yuklamalarga noto‘g‘ri moslashish, charchoq yoki to‘g‘ri motivatsiyaning yo‘qligi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bunday hollarda sportchining mashg‘ulot jarayonini qo‘shimcha individual tahlil qilish, shu jumladan uning jismoniy holati va psixologik tayyorgarligini baholash tavsiya etiladi (3-diagr.).



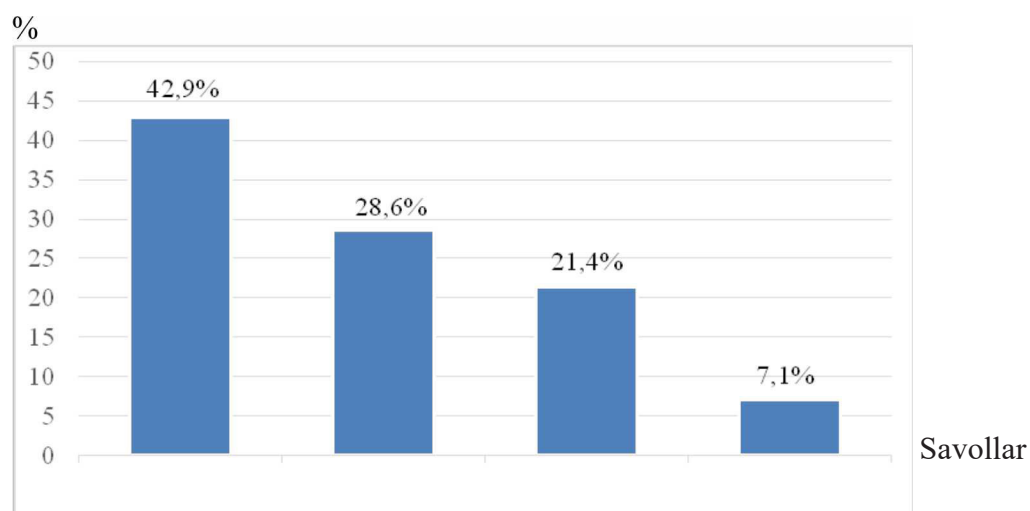
3-diagramma

“Siz uchun qaysi mashqlar eng qiyin?” – degan savolga javoblarga qarab ta’kidlash mumkinki, sportchilar quyidagi javoblarni berdilar: “Kuch mashqlari” (o‘tirib-turish, yerga tayangan holda qo‘llarni bukib-yozish, tortish va b.) – 42,9% (6 kishi). Respondentlarning deyarli yarmi kuch mashqlarini bajarishda eng katta qiyinchiliklarni boshdan kechirishadi. Bu sportchilarning umumiy kuchini rivojlantirishga alohida e’tibor berish, shuningdek, jarohatlar va ortiqcha charchashning oldini olish uchun yukni bosqichma-bosqich oshirishni hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturlarini ishtirokchilarning kuch qobiliyatlari darajasini hisobga olgan holda individual moslashtirish talab etiladi; “Muvofiqlashtirish mashqlari” (muvozanat mashqlari, murakkab harakat mashqlari) – 28,6% (4 kishi). Sportchilarning muhim qismi muvofiqlashtirish mashqlarini bajarishda qiyinchiliklarni qayd etdi. Bu, ayniqsa, asosiy vosita qobiliyatlari rivojlanayotgan kichik yoshda, harakatni muvofiqlashtirishni rivojlantirish bo‘yicha muntazam ish olib borish zarurligini

ta'kidlaydi. Mashg'ulot jarayoniga o'yin va maxsus muvofiqlashtirish mashqlarini faolroq kiritish kerak; "Chidamlilik mashqlari" (uzoq masofaga yugurish, intervalli mashg'ulotlar) – 21,4% (3 kishi). Bu aerobik mashg'ulotlarning yetarli darajada emasligi, shuningdek, uzoq muddatli yuklamalarni idrok etishning psixologik jihatlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Aerobik ish hajmini bosqichma-bosqich hamda bunday

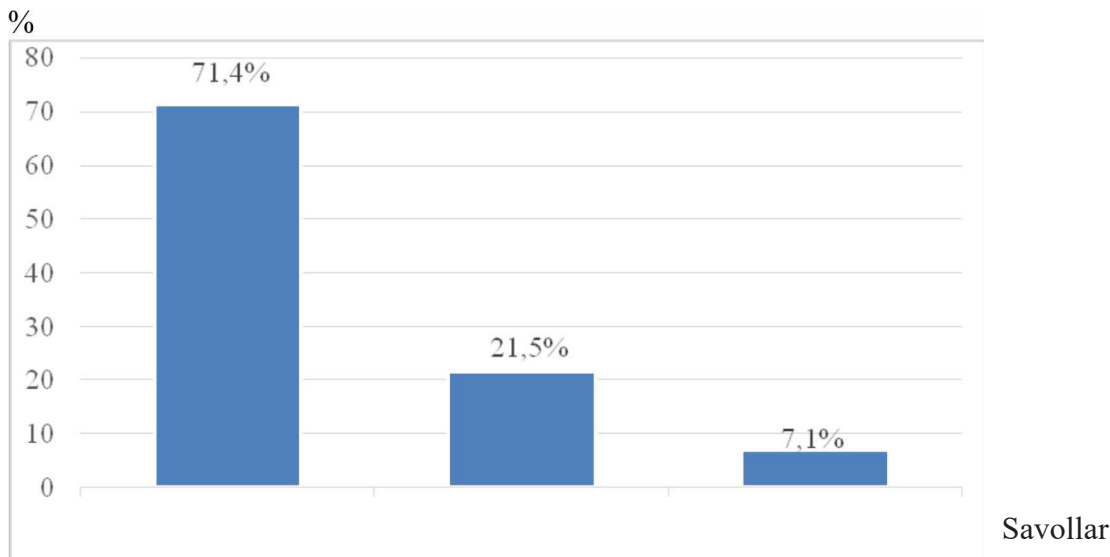
turdagi mashqlarga qiziqishni oshirish uchun motivatsiya usullaridan foydalanish zarur; "Texnik mashqlar" (ixtisoslashtirilgan) – 7,1% (1 kishi). Bu shuni ko'rsatadiki, umuman olganda, respondentlarning asosiy texnik ko'nikmalari maqbul darajada shakllangan, ammo ular yuqori natijalarga erishish uchun yanada chuqurlashtirish va takomillashtirishni talab qiladi (4-diagr.).



4-diagramma

Savolnomadagi beshinchi toifadagi "Doimiy mashqlardan keyin jismoniy tayyorgarligingiz yaxshilanganini his qilyapsizmi?"–savollarini tahlil qilib, quyidagi javoblar olindi: "Ha, sezilarli yaxshilanish" – 71,4%(10 kishi). Aksariyat ishtirokchilar muntazam o'quv-mashg'ulotlar natijasida jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilanganini qayd etdi. Bu esa, o'quv-mashg'ulotlarining tizimli samaradorligi, jismoniy mashqlar va mashg'ulot usullarining to'g'ri tanlanganligidan dalolat beradi. Sportchilar kuch, chidamlilik, tezlikni oshirish, shuningdek, farovonlik va ishlashning umumiy yaxshilanishini his qiladilar; "Ha, lekin o'rtacha yaxshilanishlar" – 21,5% (3 kishi). Ba'zi respondentlar ijobiy o'zgarishlarni qayd etsalar-

da, "o'rtacha" deb ta'rifladilar. Bu tananing individual xususiyatlariga, dastlabki tayyorgarlik darajasiga yoki muntazam mashg'ulotlar davrining yetarli emasligiga bog'liq bo'lishi mumkin. Ushbu guruh uchun yuklamalarning hajm va intensivligini mumkin qadar tuzatish bilan tizimli mashg'ulotlarni davom ettirish tavsiya etiladi; "Sezilarli o'zgarishlar yo'q" – 7,1% (1 kishi). Bu bir qator omillarni ko'rsatishi mumkin: motivatsiyaning yetarli emasligi, mashqlarni noto'g'ri bajarish, mashg'ulot va tiklanish rejimiga rioya qilmaslik. Bunday hollarda shaxsiy o'quv rejasini qo'shimcha tahlil qilish va mashg'ulotlarni tashkil etishga yondashuvlarni tuzatish talab etiladi (5-diagr.).



5-diagramma

3x3 formatdagi basketbolchilar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma **natijasida** ularni tayyorlashdagi asosiy muammolar va kuchli tomonlar aniqlandi. Asosiy e'tibor mashg'ulot jarayonini individuallashtirishga qaratilishi kerak, ayniqsa jismoniy tayyorgarlik nuqtayi nazaridan, bu yerda kuch va muvofiqlashtirish mashqlarida qiyinchiliklar kuzatiladi. Psixologik tayyorgarlikni yaxshilash zarurati ham aniqlandi, chunki sportchilarning ma'lum bir qismi tashvish va "stress"ni boshdan kechiradi. Mashg'ulotlar faollashtirilgani, ayniqsa, jismoniy

va texnik tayyorgarligini oshirishda ijobiy natijalar ko'rsatayotgani bunday yondashuvlar samaradorligini tasdiqlaydi.

Biroq, sportchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish va turli yosh toifalari uchun o'quv dasturlarini moslashtirish kerak. **So'rovnoma shuni tasdiqladiki**, bu usul xolis ma'lumot to'plash va 3x3 formatdagi basketbolchilarning mashg'ulotlar jarayonida muammoli yo'nalishlarni aniqlashda samarali vosita bo'lib, keyingi ilmiy tahlil va amaliy tuzatishni talab qiladi.

Adabiyotlar

1. Боголюбов Л.Н. Педагогические и социологические аспекты спортивных исследований. // Учебник. М.: АСО. 2003. – 291 с.
2. Девятко И.Ф. Методология и методика социологических исследований в спорте. // Учебник. М.: Академия. 2002. – 388 с.
3. Зазыкин О.В. Психология спортивной подготовки: от теории к практике. // Учебное пособие. М.: Речь. 2013. – 96 с.
4. Костяная Е.В. Психология и педагогика спорта. // Учебное пособие. М.: Современная школа. 2011. – 126 с.
5. Лутфуллина Р. Метод анкетирования – для анализа тренировочного процесса. // Фан спорта, 2024, С.5–12.
6. Платонов Н.Н. Основы спортивной тренировки. // Учебник. М.: Физкультура и спорт, 2010. – 678 с.
7. Сухов А.В. Анкетирование в спортивной педагогике: Теория и практика. // Учебное пособие. СПб.: Лань. 2005. – 88 с.
8. Шмаков А.Н. Спортивная педагогика и психология: Методология исследования и практическое применение. // Учебное пособие. СПб.: Бизнес-Пресса. 2000. – 58 с.