



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TURIZM VA SPORT
VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

**“JISMONIY TARBIYA, SPORT MASHG‘ULOTLARI
NAZARIYASI VA USLUBIYATINING NAZARIY-AMALIY
MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN**

2022 yil 29 yanvar

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ "ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ – ПРАКТИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА"**

29 январ 2022 год

**THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL
CONFERENCE "THEORETICAL AND PRACTICAL
PROBLEMS OF THEORY AND METHODOLOGY OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT"**

January 29, 2022

CHIRCHIQ - 2022

“Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjumani to'plami. – Chirchiq: 2022. – 1721 b.

Mas'ul muharrir:

p.f.n., professor Umarov D.X.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Uslubiy Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

Tashkiliy qo'mita:

Boltabaev M.R.	Rektor, rais
Bayazitov K.F.	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor, rais o'rinbosari
Axmedov I.	O'quv ishlari bo'yicha prorektor, a'zo
Mamanov J.A.	Yoshlar bilan ishlash, ma'naviyat va ma'rifat bo'limi boshlig'i, a'zo
Ibragimov I.	Moliya va iqtisod ishlari bo'yicha prorektor, a'zo
Tillaxajayev A.	Sportni boshqarish va turizm fakulteti dekani, a'zo
Davletmuratov S.R.	Qishki va murakkab-texnik sport turlari fakulteti dekani, a'zo
Tangriye A.J.	Yakkakurash sport turlari fakulteti dekani, a'zo
Dadaboyev O.J.	Ko'pkurash sport turlari fakulteti dekani, a'zo
Dusanov N.E.	Sport o'yinlari fakulteti dekani, a'zo
Tajibayev S.S.	Paralimpiya fakulteti dekani, a'zo
Ismagilov D.K.	Futbol fakulteti dekani, a'zo
Asatova G. R.	O'zbek Belarus qo'shma jismoniy tarbiya, sport va turizm fakulteti dekani, a'zo
Artiqov Z.S.	Kurash fakul'teti dekani, a'zo
Sultanov F.N.	Tibbiyot fakulteti dekani, a'zo
Shopulatov A.N.	Ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i, a'zo
Umarov D.X.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri, a'zo
Kerimov F.A.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası professori, a'zo
Xolmurodov L.Z.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası dotsenti, a'zo kotib
O'rinboyev E.A.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası kafedrası katta o'qituvchisi, kotib
O'tashev X.N.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası katta o'qituvchisi, texnik kotib
Rajabov S.S.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o'qituvchisi, texnik kotib

Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari to'plamida O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning Harakatlar strategiyasi asosida jismoniy va sport tayyorgarligining nazariy-metodologik asoslari; maktabgacha va boshlashg'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy-uslubiy masalalari; bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirishda ommaviy sportning o'rnini; adaptiv jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolar va echimlari muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar muhokamasi o'rin olgan.

To'plamda nashr etilgan maqolalardagi ma'lumotlarning haqqoniyligiga mualliflar mas'uldirlar.

внутренней части верхнего «якоря»; делают еще 2-3 пересекающиеся петли, необходимо следить, чтобы тейп-лента не проходила по подколенной впадине, иначе может возникнуть потертость; накладывают несколько якорей от верхнего и нижнего «якорей», но не закрывают собственно коленного сустава. Все «якоря» открытые. Ни в коем случае нельзя накладывать тейп-ленту на подколенную впадину.

BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA QO'LLANILADIGAN SAMARALI USULLAR

Sabirova Nasiba Rasulovna

Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyo kafedrasi o'qituvchisi

Buxoro davlat universiteti

Buxoro, O'zbekiston

e-mail: sabirova.nasiba87@mail.ru.

Kalit so'zlar: basketbolchilar, texnika, tezkorlik, himoyachi, hujumchi, markaziy o'yinchi, qobiliyatlar, mashg'ulotlar.

Keywords: basketball players, technique, speed, defender, striker, skills, training.

Ключевые слова: баскетболисты, техника, скорость, защитник, нападающий, подготовка.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash maqsadida professional sportchilarni tayyorlash, jismoniy tarbiya va sport genofondini shakllantirish borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Zamonaviy basketbol ham o'zining shiddatkorligi, jozibadorligi, serqirraligi, harakatlarning keskinligi, chiroyli kombinatsiyalar va inson ruhiyatiga intilish zavqini bag'ishlaydigan sport turi sifatida yosh-u qarini o'ziga birdek ohanrabo singari tortadi.

Basketbol sport turini rivojlantirish jarayonida ishlab chiqilgan texnikalar, usullar va ularning xilma-xilligi, o'ziga xos o'yin muammolarini eng muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradigan va g'alabaga yetaklaydigan vositadir.

"Texnika" atamasi barcha sport turidagi kabi muammoni hal qilishga qaratilgan harakatlar tizimini anglatadi. O'yin jarayonida texnikani mahoratli qo'llash va ularni amalga oshirish usullarini shakllantirish o'yinning asosiy vazifalardan biridir. Tarix basketbol rivojlanishining turli bosqichlarida texnikalar soni, ularni amalga oshirish usullari, baholash mezonlari o'zgargani va takomillashganidan guvohlik beradi. O'yinning vaqt o'tishi bilan o'zgarishi, uning texnikasi, taktikasini boyitish va o'yinchilarning tayyorgarlik darajasining oshishiga ta'sir ko'rsatdi.

Sportchining har bir rivojlanish bosqichidagi texnikasi eng samarali, amaliyotda sinab ko'rilgan vosita bo'lib, o'yinchiga qoidalar doirasida qiyin kurash vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilish imkonini beradi. Qiyin va muammoli vaziyatlarda, o'yin pozitsiyalarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi turli xil texnika va usullarni bilishi, vaziyatni analiz-sintez qilib vaziyatga eng mos texnikani yoki texnikalar kombinatsiyasini tanlay olishi va ularni tez va aniq bajarishi kerak.

Eng yuqori texnik mukammallik mezonlari:

a) o'yinda berilgan vazifani hujum yoki himoyada ikki yoki uchta texnika bilan birgalikda berilgan o'yin funksiyalarini to'liq bajarish;

b) ushbu usullarni amalga oshirishning aniqligi va samaradorligi;

d) chalg'ituvchi harakatlar ta'sirida texnikani bajarishda barqarorlik - sezilarli charchoq, psixologik stress, qiyin tashqi sharoitlar va boshqalar;

e) raqibning qarama-qarshiligining o'ziga xos variantlariga qarab, texnikaning bosqichlarini boshqarish qobiliyati;

f) texnikaning ishonchliligi, bu ko'p yillik musobaqalar ishtiroki davomida, yuqori aniqlik hamda o'z ustida doimiy ravishda ishlash bilan belgilanadi.

Mahoratli o'yinchilarning texnikasi boshqa sportchilardan texikasining yuqori darajadagi barqarorligi bilan ajralib turadi. Bugungi kunda sport amaliyotida texnik o'yinning barcha imkoniyatlari qo'llanilmaydi. Sportchi tanasining funksional va muvofiqlashtiruvchi imkoniyatlari hujum va himoyada texikasiga o'zgarishlar qilish uchun yaxshi istiqbol yaratadi.

Guruhlarning har birida ularni amalga oshirishning texikasi va usullari mavjud. Texnikani bajarishning deyarli har bir usuli bir necha xil bo'lib, ular harakatlar tuzilishining individual tafsilotlarini ochib beradi.

Basketbolning oltita asosiy pozitsiyasi va harakatlari bu turish, boshlash, qadamlar, burilishlar, to'xtashlar va sakrashlardir. Chunki tezkorlik juda muhim, bu asosiy pozitsiyalarning barchasi tez so'zi bilan belgilanadi.



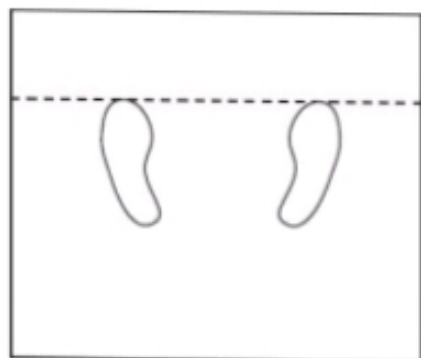
1-rasm. O'yinch

O'yinchilarni tez harakatlarga tayyorlash uchun yaxshi asosiy basketbol pozitsiyasi odatini rivojlantirishlari kerak. Tez harakatlanish rivojlantirish, mushaklar kuchi va chidamliligining yetarli darajada tarbiyalashga bog'liq (oldinda qorin mushaklari, orqada pastki orqa mushaklar).

Hujum va himoyada tezkor pozitsiyani o'rgatish qiyin vazifadir. Sabr-toqatli bo'lmagan yosh o'yinchilar uchun uzoq vaqt bu pozitsiyani saqlab qolish uchun ularda kuch va muskullarning chidamliligi rivojlangan bo'lishi lozim. Tezkor pozitsiyaning eng muhim qismi – bu

egilgan tizza va bukilgan tirsak pozitsiyasidir. Barcha bo'g'inlar egilib, tayyor bo'lishi kerak. O'yinchilar qanchalik past bo'lsa, shunchalik balandroq sakray oladilar, ular qanchalik savatga intilsalar, mudofaada ham shuncha yaxshiroq o'ynaydilar hamda to'pni yaxshiroq himoya qiladilar. "Past o'ynang va past bo'l" barcha o'yinchilar uchun juda muhim tushunchadir. O'yinchilarga birinchi navbatda tezkor pozitsiyani – hamma narsaga tayyor bo'lishni, tezkorlikni his qilishni o'rgatish lozim. Ushbu asosiy pozitsiyani saqlab qolish juda qiyin ish. Tez turishga doimiy o'rgatish sportchilarni buni avtomatik ravishda qabul qilishga o'rgatadi.

Tezlik, tez fikrlash, tez his qilish olgan bilimlarimizning amaliyotdagi ko'rinishidir. O'yinchining asosiy turish holati boshi tizzalari bir chiziqda xuddi stulda o'tirganidek bo'lishi lozim (1-rasm). Ko'pgina



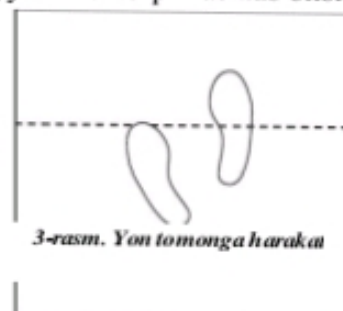
2-rasm. Oyoqlarning

vaziyatlarda oyoqlarning eng yaxshi joylashishi - oyoq barmoqlari tekis va oldinga qaragan emas, bir oz tashqariga qaragan holda va qiya holatda bo'lgani ma'qul. Oyoqlar orasidagi masofa yelka kengligida bo'lishi kerak, old oyoqning pastki qismi ikkinchi oyoq bilan bir xil gorizontaal chiziq bo'ylab joylashgan bo'lishi lozim. O'yinchilar bu holatda istalgan yo'nalishda harakat qilishlarida foydalanishlari mumkin (2-rasm).

Parallel pozitsiya yon tomondan qarama-qarshi tomonga harakatlanishda qo'l keladi, shuningdek, eng yaxshisi to'pni ushlab olish va to'xtash uchun qo'llaniladi.

Driblingdan keyin to'xtash va himoyachi harakat qilganda, umuman, yon tomonga harakatlanganda bu holatdan foydalansa bo'ladi. O'yin davomida o'yinchilar ikkala pozitsiyadan ham foydalanishadi (3-rasm).

O'yinchilarning tezligini o'yinda ta'minlash uchun bo'g'inlar doimo (to'piqlari, tizzalari, sonlari, yelkalari, tirsaklari va bilaklari) egilgan va tayyor holatda bo'lishi lozim. Murabbiy Jon Vuden

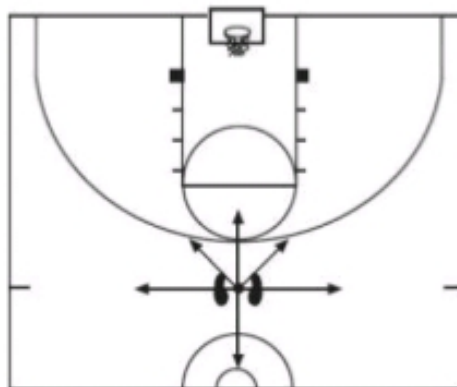


3-rasm. Yon tomonga haraka

tezlikni oshirish uchun barcha bo'g'imlarning egilishini tavsiya qiladi. Hujumdagi o'yinchilar o'yin texnikasini bo'g'inlarni bukish va to'pni tanaga yaqin ushlab turish orqali rivojlantirishlari mumkin.

Himoyachi o'yinchilar ham bo'g'inlarni bukish, qo'llarni qisqa tutish (tirsaklarni bukish) orqali o'z o'yinlarini (harakatlarini) kuchaytirishi mumkin.

Har bir oyoqning butun to'voni yerga tegish turishi lozim. Tezlik va muvozanat uchun zarur bo'lgan gavda og'irlik markazini saqlab qolish uchun oyoqlarning orqa qismidagi tizza bo'g'imidagi burchak 90 dan 120 darajagacha bo'lishi kerak. O'yinchilar yonma-yon, oldinga, orqaga va diagonal yo'nalishlarda himoya startlari va siljishlarini bajarishni o'rganishlari kerak. Boshning chayqalishi o'yinchining turg'un qadam yoki siljishdan foydalanish o'rniga pozitsiyadan ko'tarilayotganini va pozitsiyada turmasligini ko'rsatadi.



4-rasm. Boshlash va to'xtash uchun himoya yo'nalishi

Xulosa qilib aytganda, basketbolchilarni tayyorlashning eng samarali usullaridan biri qo'l va oyoqlarning holati va ularning o'yindagi pozitsiyasini to'g'ri tanlay olishga o'rgatish, shuningdek, basketbolchining texnik va jismoniy tayyorgarlikni to'g'ri baholab, unga o'zlashtirilgan texnikasining darajasiga mos yuklamalarni berish va to'g'ri yo'naltira olish demakdir.

ADABIYOTLAR:

1. Jerry V. Krause, Don Meyer, Jerry Meyer. Basketball skills & drills" third edition. 2008.
2. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов. Москва, - 2015.
3. Исломов Э.Ю., Хамроев Б.Х., Сафаров Д.З. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке // Вопросы науки и образования, 2020. № 20 (104).
4. Джураева М.З. Роль физкультуры в формировании здоровых привычек у молодых людей. Academy. № 10. 14.10.2020 с 47-49.

ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРЛАШ ТУШУНЧАСИ, УНИНГ АҲАМИЯТИ, ТУРЛАРИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА ВОСИТАЛАРИ

Сафаров. А.С.

Қариш Давлат Университети
Жисмоний маданият факультети
e-mail: feruz.bobomurod78@mail.ru.

Калит сўзлар; функционал, юклама, куч, тезкорлик, чидамкорлик, этчиллик, эгилувчанлик, юклама,

Ключевые слова; функциональный, нагрузка, сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, нагрузка,