

БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИКАСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЗАМОНАВИЙ ТРЕНАЖЁР ВА СИМУЛЯТОРЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

Жўрабоев Мирзамурод Тўравой ўгли
Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар
вазирлиги Малака ошириш институти
Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси
shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мазкур мақолада баскетболчиларнинг техник маҳоратини ривожлантиришда замонавий тренажёр ва симуляторлардан фойдаланишнинг аҳамияти таҳлил қилинган. Шунингдек, замонавий спорт технологияларининг ўзига хос имкониятлари, шутинг машиналари ва виртуал реаллик асосидаги симуляторлар орқали машғулот жараёнини самарали ташкил этиш усуллари ёритилган. Илмий ёндашув асосида техник кўникмаларни аниқлаш, тузатиш ва ривожлантириш орқали спортчиларда юқори натижаларга эришиш имкониятлари асосланган. Мақола баскетбол бўйича мураббийлар, спорт тадқиқотчилари ва мутахассислар учун амалий ва назарий қимматга эгадир.

Калит сўзлар: баскетбол, техника, тренажёр, симулятор, шутинг машинаси, виртуал реаллик, машғулот жараёни, спорт технологиялари, индивидуал тайёргарлик, илмий ёндашув.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ И СИМУЛЯТОРОВ В РАЗВИТИИ ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Журабоев Мирзамурод Туравой угли
Преподаватель цикла физической подготовки
Институт повышения квалификации
МВД Республики Узбекистан
shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируется важность использования современных тренажеров и симуляторов в развитии технического мастерства баскетболистов. Также освещены своеобразные возможности современных спортивных технологий, способы эффективной организации тренировочного процесса с помощью шутинговых машин и симуляторов на основе виртуальной реальности. На основе научного подхода обоснованы возможности достижения спортсменами высоких результатов путем выявления, коррекции и развития

технических навыков. Статья имеет практическую и теоретическую ценность для тренеров по баскетболу, спортивных исследователей и специалистов.

Ключевые слова: баскетбол, техника, тренажер, симулятор, шутинговая машина, виртуальная реальность, тренировочный процесс, спортивные технологии, индивидуальная подготовка, научный подход.

USE OF MODERN TRAINERS AND SIMULATORS IN THE DEVELOPMENT OF BASKETBALL PLAYERS' TECHNIQUES

Zhuraboev Mirzamurod Turavoy ugli

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of

Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: This article analyzes the importance of using modern simulators in developing basketball players' technical skills. Also, the specific possibilities of modern sports technologies, methods of effective organization of the training process through shutting machines and simulators based on virtual reality are highlighted. Based on a scientific approach, the possibilities of achieving high results in athletes through the identification, correction, and development of technical skills are substantiated. The article is of practical and theoretical value for basketball coaches, sports researchers, and specialists.

Keywords: basketball, technique, simulator, simulator, shutting machine, virtual reality, training process, sports technologies, individual training, scientific approach.

КИРИШ

Бугунги кунда жаҳон спорт соҳасида рақобат даражаси тобора ортиб бораётган бир пайтда, спортчиларнинг жисмоний ва техник маҳоратини юксалтириш мақсадида янги инновацион технологиялар, жумладан, тренажёрлар ва симуляторлардан фойдаланиш долзарб аҳамият касб этмоқда. Айниқса, юқори натижага эришиш учун ҳаракат қилувчи баскетболчилар тайёргарлигида замонавий ускуналардан фойдаланиш муваффақият гаровидир.

Баскетбол - бу юқори суръатда ҳаракат, тўп билан дақиқ ишлаш, тезкор қарор қабул қилиш ва жамоавий ҳамжиҳатликни талаб қилувчи спорт тури ҳисобланади. Шу боисдан, спортчининг техник маҳоратини яхшилашда, айниқса тўпни узатиш, қабул қилиш, дриблинг ва аниқ зарбаларни амалга ошириш қобилиятини шакллантиришда тренажёр ва симуляторлар муҳим ўрин тутди.

Ҳозирги кунда баскетболчилар учун махсус мўлжалланган бир қатор тренажёр турлари мавжуд бўлиб, улар спортчиларда муайян техник кўникмаларни самарали ва тезкор шакллантиришга хизмат қилади. Масалан, шутинг машиналари (Shot Tracker, Dr. Dish, Noah Shooting System) тўпни автоматик қайтариш орқали спортчининг зарба аниқлигини, бурчакни ва ҳаракат динамикасини таҳлил қилиб, техник хатоларни қисқа муддатда тузатиш имконини беради. Бу тренажёрлар машқ жараёнини реал вақтда таҳлил қилиб, ҳар бир зарбанинг самарадорлиги бўйича маълумот тақдим этади.

Бундан ташқари, виртуал реаллик (VR) симуляторлари баскетболчиларда тактик вазиятларни англаш, қарор қабул қилиш тезлигини ошириш ва психологик босимда ҳаракат қилиш қобилиятини ривожлантиради. Масалан, VR баскетбол тренажёрлари орқали спортчи турли рақибларга қарши ўйин моделларини синовдан ўтказиши ва ўзи учун қулай позицияларда тўп билан ҳаракат қилишни машқ қилиши мумкин.

Замонавий технологиялардан фойдаланишнинг яна бир афзал томони - бу индивидуал ёндашув имкониятидир. Ҳар бир спортчининг техник камчиликлари ва кучли жиҳатлари аниқланиб, улар асосида шахсий машғулот режаси тузилади. Бу нафақат умумий тайёргарлик, балки ҳар бир баскетболчининг индивидуал салоҳиятини очишга ёрдам беради.

Шунингдек, замонавий симулятор ва тренажёрлар орқали машғулот жараёнларини рақамлаштириш, маълумотларни таҳлил қилиш ва тажриба асосида оптимал қарорлар қабул қилиш имкони пайдо бўлади. Бундай ёндашув тренерлар учун ҳам катта қулайлик яратади - улар ҳар бир спортчининг натижаларини реал вақтда кузатиб, зарур тузатишлар кирита оладилар.

Юртимизда спорт соҳасида фаолият юритаётган мутахассислар ҳам бу йўналишда инновацион ёндашувларнинг аҳамиятини алоҳида таъкидлаб келишмоқда. Жумладан, мутахассис Шерали Юнусхўжаев ўз фикрида шундай дейди:

«Баскетболда тўпни бошқариш, аниқ зарбалар ва тезкор қарор қабул қилиш каби кўникмаларни шакллантириш нафақат жисмоний машқлар, балки технология билан уйғунлашган машғулотлар орқали самарали ривожланади. Ҳозирги кунда дунё тажрибасида шутинг машиналари, ҳаракат сенсорлари, виртуал реаллик платформалари каби тренажёр ва симуляторлар кенг қўлланилмоқда. Улар орқали ҳар бир спортчининг техникаси юзасидан аниқ таҳлил қилиб, индивидуал камчиликларни қисқа вақтда бартараф этиш мумкин. Тренерлар учун бу технологиялар натижага асосланган аниқ режалар тузишга ёрдам беради. Шу боис, баскетболчиларни тайёрлашда бундай замонавий ёндашувлардан фойдаланиш нафақат тавсия этилади, балки зарур ҳисобланади».

Мутахассислар таъкидлаганидек, инновацион ускуналар ёрдамида тайёргарлик жараёнини рақамлаштириш ва таҳлил қилиш спортчиларни юқори босқичга олиб чиқишга хизмат қилади. Бу, айниқса, ёшлар ўртасида истеъдодларни эрта аниқлаш ва мақсадли ривожлантиришда муҳим ўрин тутди.

ХУЛОСА

Замонавий спортда юқори натижаларга эришиш нафақат жисмоний қобилият, балки ақлий, техник ва психологик тайёргарликнинг ҳам мукамаллигини талаб қилади. Баскетбол каби юқори динамикага эга спорт турида эса спортчининг техник кўникмалари - тўп билан муомала, дриблинг, аниқ узатма ва зарба, позицион ҳаракатлар ва тезкор қарор қабул қилиш қобилияти ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Мазкур мақолада таҳлил қилинганидек, айнан шундай кўникмаларни ривожлантиришда замонавий тренажёр ва симуляторлардан самарали фойдаланиш баскетболчилар тайёргарлигида янги босқични шакллантирмоқда. Шу турдаги ускуналарнинг асосий афзаллиги шундаки, улар спортчиларга ўз хатоларини тезкор аниқлаш, реал вақтда таҳлил қилиш ва аниқ техник тузатишлар киритиш имконини беради. Айниқса, шутинг машиналари ва виртуал реаллик (VR) симуляторлари орқали такрорий машқлар, қарор қабул қилиш сценарийлари ва реакция тезлигини ривожлантириш юқори самара бераётгани тажрибада исботланган.

Бундан ташқари, тренажёр ва симуляторлар спортчининг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда тайёргарликни йўлга қўйишга ёрдам беради. Бу нафақат спортчининг шахсий салоҳиятини очади, балки тренерларга ҳам таҳлил, кузатув ва ўзгариш киритиш имкониятларини беради. Таълим жараёнида рақамлаштирилган маълумотлар асосида таҳлил юритиш эса машғулот сифатини юқори даражага кўтаради.

Мутахассислар фикрига таянган ҳолда айтиш мумкинки, баскетболчиларда техник маҳоратни шакллантириш фақат традицион усуллар билан чекланиб қолмаслиги керак. Янги авлод спортчилари тезкор, технологик муҳитда ўсмоқда ва уларнинг эҳтиёжлари ҳам замон талабларига мос равишда инновацион ёндашувлар орқали қондирилиши мақсадга мувофиқ.

Шу боис, баскетболни ривожлантиришга масъул ташкилотлар, спорт мактаблари ва мураббийлар жамоаси тайёргарлик жараёнига замонавий технологияларни кенг татбиқ этишга жиддий эътибор қаратиши лозим. Бу нафақат миллий спорт салоҳиятини юксалтиришга, балки халқаро мусобақаларда муносиб иштирок этиш учун замин яратади.

Хулоса қилиб айтганда, тренажёр ва симуляторлардан самарали фойдаланиш - бу баскетболчиларнинг техник маҳоратини тизимли ва илмий

асосда ривожлантиришда замонавий спорт таълими ва тайёргарлик жараёнининг муҳим қисмига айланмоғи лозим.

АДАБИЁТЛАР

1. Тошев А.Ш. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси. – Тошкент. 2021.
2. Каримов, Н.Х. Баскетбол: назарий ва амалий асослар. – Тошкент. 2020.
3. Хамидов Б.Б. Замонавий спорт технологиялари ва уларни амалиётга жорий этиш. // “Жисмоний тарбия ва спорт” илмий-амалий журнали, 2023, №2, б. 44–49.
4. Karpov V.L. Innovative Technologies in Sport Training. – Moscow: Sport Academy Press, 2019.
5. Dr. Dish Basketball Shooting Machine. [Online resource] – <https://drdishbasketball.com>.
6. Martens R. Successful Coaching. – Human Kinetics, 2012.
7. Schmidt R.A., Wrisberg, C.A. Motor Learning and Performance: From Principles to Application. – Human Kinetics, 2020.
8. Рахматов А.Ж. Спорт психологияси: ўқув қўлланма. – Тошкент. 2019.
9. Noah Basketball. [Online resource] – <https://www.noahbasketball.com>
10. Сиддиқов Ш.Р. Ёш баскетболчиларни тайёрлашда илмий-услубий ёндашувлар. // “Ёш мутахассис” журнали, 2022, №3, б. 21–26.