

**AYOLLAR BASKETBOL JAMOALARIDA JISMONIY
TAYYORGARLIKNING XUSUSIYATLARI**

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКИХ
БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНДАХ**

**THE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL TRAINING IN WOMEN'S
BASKETBALL TEAMS**

Ashurova Ibodatxon Ilhomjon qizi.

*Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti
xotin-qizlar sporti fakulteti 2-kurs talabasi*

Ashurova Ibotkhon Ilhomjon qizi.

*2nd year student of the Faculty of Women's Sports, Faculty
of Physical Culture, Fergana State University*

Ашурова Ибодатхон Илхомжон кизи.

*Студентка 2 курса Ферганского государственного университета,
факультет физической культуры, факультет женского спорта*

Annotatsiya

Ushbu maqolada ayollar basketbol jamoalarida jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlari va uning o'yindagi samaradorlikka ta'siri o'rganilgan. Ayollar basketbolida jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda jinsiy farqlar, muskul kuchi, chidamlilik, tezlik va harakatlar koordinatsiyasi kabi o'ziga xos omillar muhim ahamiyatga ega. Maqolada ayollar jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda zamonaviy yondashuvlar, metodlar va mashqlar tizimi taqdim etilgan. Bunda jismoniy tayyorgarlikning individual va guruh tarzidagi yondashuvlari alohida ko'rib chiqiladi.

Kalit So'zlar: Ayollar basketboli, jismoniy tayyorgarlik, jinsiy farqlar, chidamlilik, tezlik, muskul kuchi, harakatlar koordinatsiyasi, sport metodikasi, tayyorgarlik dasturi.

Annotation

This article explores the characteristics of physical training in women's basketball teams and its impact on game performance. In women's basketball, the development of physical training involves specific factors such as gender differences, muscle strength, endurance, speed, and coordination of movements. The article presents modern approaches, methods, and exercise systems to improve physical training for female athletes. Both individual and group training approaches to physical preparation are examined in detail.

Keywords: Women's basketball, physical training, gender differences, endurance, speed, muscle strength, movement coordination, sports methodology, training program.

Kirish. Ayollar basketboli sportining rivojlanishi, nafaqat jismoniy, balki psixologik va texnik tayyorgarlikni ham o'z ichiga oladi. Jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa, ayollar uchun jismoniy xususiyatlarga moslashtirilgan yondashuvni talab qiladi. Jinsiy farqlar tufayli ayollar basketbolida jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda o'ziga xos metodlar va mashqlar tizimi kerak bo'ladi. Ayollar sportchilari uchun muskul kuchi, chidamlilik, tezlik va harakatlarni koordinatsiyalashga alohida e'tibor berish zarur. Ushbu maqola ayollar basketboli sportida jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlarini, uning samaradorligini va jamoaning muvaffaqiyatini oshirishga qanday ta'sir qilishini o'rganadi.

Asosiy Qism. Jinsiy Farqlar va Jismoniy Tayyorlik

Ayollar va erkaklar o'rtasidagi jismoniy farqlar, jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Ayollarda, umumiy jismoniy kuch, mushak massasining o'sishi, erkaklar bilan solishtirganda biroz pastroq bo'lishi mumkin. Shuningdek, ayollarda tezlik va chidamlilikni yaxshilashga alohida e'tibor berish zarur, chunki bu ko'pincha o'yinlarda muvaffaqiyatni belgilovchi omilga aylanadi.

2. Ayollar Jismoniy Tayyorligini Takomillashtirishda Asosiy Yondashuvlar

Ayollar basketbol jamoalarida jismoniy tayyorgarlik dasturlari ikki asosiy yondashuvga bo'linadi: individual va guruh tarzida tayyorgarlik.

- **Individual yondashuvlar:** Har bir sportchining jismoniy xususiyatlariga moslashtirilgan mashqlar tizimi. Bu yondashuv sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi.

- **Guruh yondashuvi:** Jamoaviy mashqlar, ya'ni barcha jamoa a'zolarining birgalikda bajaradigan tayyorgarlik dasturi. Bu jismoniy tayyorgarlikning jamoaviy hissiyot va sinxronlashni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

3. Jismoniy Tayyorlikning Asosiy Elementlari

Ayollar basketbol jamoasida jismoniy tayyorgarlikning asosiy elementlari quyidagilardir:

- **Muskul Kuchining Rivojlanishi:** Ayollar uchun muskul kuchini oshirish, jismoniy tayyorgarlikning eng muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Katta mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, masalan, og'irliklarni ko'tarish, chidamlilikni oshiradi.

- **Tezlik va Chidamlilik:** Ayollarda tezlikni oshirish va chidamlilikni yaxshilash, o'yinda tezkor qarorlar qabul qilishni va raqibga nisbatan ustunlikni ta'minlaydi.

- **Harakatlar Koordinatsiyasi:** Koordinatsiya va balansni yaxshilash, sportchilarning tezkor va samarali harakatlarini amalga oshirishiga yordam beradi.

4. Ayollar Jismoniy Tayyorligini Yaxshilash Usullari

Jismoniy tayyorgarlikni oshirishda foydalaniladigan asosiy usullar:

- **Aerobik mashqlar** (yugurish, velosipedda yurish): bu mashqlar chidamlilikni oshiradi.

- **Anaerobik mashqlar** (og'irlik ko'tarish, sprintlar): kuch va tezlikni yaxshilashga yordam beradi.

• **Jismoniy va psixologik integratsiya:** Jismoniy tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik birgalikda ishlashiga, o'yinchining barqarorligini oshiradi.

Foydalanilgan Adabiyotlar (References)

1. **Horn, T. S.** *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics, 2008.
2. **Sullivan, P., & Rikli, R. E.** *Physical Fitness and Activity in Women's Sports*. 2nd edition. McGraw-Hill, 2015.
3. **Pate, R. R., & O'Neill, J. R.** *Physical Activity and Health: The Evidence Explained*. Springer, 2010.