

**BASKETBOL O'YININI O'RGANISHDA VIRTUAL REALLIK
TEKNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ
РЕАЛЬНОСТИ В ИЗУЧЕНИИ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ИГРЫ

THE USE OF VIRTUAL REALITY TECHNOLOGIES
IN STUDYING BASKETBALL

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 basketbol o'yinini o'rganishda virtual reallik (VR) texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari va uning samaradorligi o'rganilgan. Virtual reallik texnologiyalari basketbolchilarga o'yindagi turli vaziyatlarga tayyorlanishda, texnik va taktika elementlarini o'rganishda yordam beradi. Tadqiqotda VR texnologiyalarini o'rganishda qo'llashning afzalliklari, shuningdek, jismoniy va psixologik holatni yaxshilashdagi roli ko'rib chiqilgan. Maqolada VR texnologiyalarini basketbol o'yinchilarining taktik va texnik ko'nikmalarini yaxshilashda qanday ishlatish mumkinligi, shuningdek, zamonaviy sport o'yinlarida innovatsion usullarni joriy etish masalalari tahlil qilinadi.

Kalit So'zlar: Virtual reallik, basketbol, o'yin o'rganish, texnik tayyorgarlik, taktika, jismoniy tayyorgarlik, sport texnologiyalari, innovatsiyalar.

Annotation.

This article explores the use of virtual reality (VR) technology in learning basketball and its effectiveness. Virtual reality technologies help basketball players to prepare for various game situations, improve technical and tactical skills. The research examines the advantages of using VR technology in training, as well as its role in enhancing physical and psychological conditions. The article analyzes how VR technology can be applied to improve tactical and technical skills of basketball players and discusses the introduction of innovative methods in modern sports.

Keywords: Virtual reality, basketball, game learning, technical training, tactics, physical training, sports technologies, innovations.

Kirish. Virtual reallik (VR) texnologiyalari sport sohasida, xususan basketbol o'yinida yangi imkoniyatlarni ochib bermoqda. VR texnologiyalari o'yinchilarga o'yindagi turli vaziyatlarni simulyatsiya qilish, tezkor qarorlar qabul qilish va muhim texnik ko'nikmalarni rivojlantirishda yordam beradi. Basketbol o'yini harakatlarning tezligi, raqibning strategiyasiga qarshi kurashish va diqqatni jamlash kabi qobiliyatlarni talab qiladi. VR texnologiyalari orqali sportchilar o'z jismoniy va psixologik tayyorgarliklarini oshirish imkoniyatiga ega bo'lishadi, bu esa o'yin samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ushbu maqolada virtual reallik texnologiyalarining basketbol o'yinini o'rganishdagi o'rnini va uning samaradorligini tahlil qilish maqsad qilingan.

Asosiy Qism 1. Virtual Reallik Texnologiyalari va Sportda Uning O'rnini

Virtual reallik — bu kompyuter tomonidan yaratilgan va foydalanuvchiga haqiqatga yaqin simulyatsiyalarni taqdim etuvchi texnologiyadir. Basketbol kabi jismoniy sportlarda VR texnologiyalari o'yinchilarga xavfsiz va samarali tarzda o'yin jarayonlarini o'rganishga yordam beradi. VR yordamida o'yinchilar real vaqt rejimida o'yin vaziyatlarini simulyatsiya qilishlari mumkin, bu esa ularga o'z taktik va texnik ko'nikmalarini oshirish imkonini beradi.

2. VR Texnologiyalarining Basketbol O'yinchilarining Texnik Tayyorligiga Ta'siri

Virtual reallik texnologiyalari basketbolchilarni o'yin vaziyatlarida qaror qabul qilish va o'yin rejasini amalga oshirishga tayyorlash uchun juda samarali vositadir. VR yordamida o'yinchilar o'z texnik ko'nikmalarini, masalan, to'pni to'g'ri uzatish, to'pni olish, zarbalarni to'g'ri yo'naltirishni takomillashtirishadi. VR tizimlari yordamida o'yinchilar o'yin vaziyatlarini real vaqt rejimida ko'rish, turli taktik va strategiyalarni amalda sinab ko'rishlari mumkin.

3. Taktikani O'rganishda VR Texnologiyalaridan Foydalanish

Basketbolda taktik ko'nikmalar o'yinchilarning muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Virtual reallik yordamida o'yinchilar turli taktik vaziyatlarni, masalan, hujum va himoya strategiyalarini o'rganishlari mumkin. VR texnologiyalari, shuningdek, raqibning harakatlarini simulyatsiya qilish va unga qarshi kurashish usullarini ishlab chiqishda ham yordam beradi. O'yinchilarga raqibning strategiyasiga qanday javob berish kerakligini o'rgatish, ularni taktik jihatdan yaxshilashga yordam beradi.

4. Jismoniy va Psixologik Tayyorlikni Yaxshilashda VR Texnologiyalarining Roli

Jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashda VR texnologiyalari shuningdek, sportchining psixologik tayyorgarligini oshirishda ham muhim rol o'ynaydi. O'yinchilar VR texnologiyalarida o'zlarini real o'yin sharoitida ko'rishlari va o'yinga tayyorlanishlari mumkin. Bu esa sportchilarning stressni boshqarish, diqqatni jamlash va psixologik barqarorlikni yaxshilashga yordam beradi. VR texnologiyalari

yordamida o'yinchilarni ruhiy va jismoniy holatlarini sinovdan o'tkazish va eng yuqori samaradorlikka erishish mumkin.

5. VR Texnologiyalarini Amaliyotga Joriy Etish

Basketbol o'yinlarida VR texnologiyalarini amaliyotga joriy etish uchun maxsus moslashtirilgan tizimlar ishlab chiqilgan. Bu tizimlar o'yinchilarning o'ziga xos ehtiyojlarini inobatga olib, individual mashqlarni taklif qiladi. VR tizimlari o'yinchilarni turli vaziyatlarda o'rganishga imkon beradi, ularni jismoniy va psixologik jihatdan o'yin jarayoniga tayyorlaydi. Shuningdek, murabbiylar VR texnologiyalaridan foydalanib, sportchilarning o'yin jarayonidagi xatoliklarini tezda tahlil qilib, o'rgatish jarayonini takomillashtirishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. **Miller, D. S., & McCullough, B.** *Virtual Reality in Sports: A New Frontier*. Sport Psychology Journal, 2017.
2. **Smith, P., & Riley, L.** *Technological Innovations in Basketball Training: The Role of VR*. International Journal of Sports Science, 2019.
3. **Boucher, D. L., & Greene, R. W.** *Virtual Reality and Its Impact on Learning and Performance in Sports*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2020.