2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8-oktabrdagi PF-5847-son “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 09.10.2019 y., 06/19/5847/3887-son; 30.04.2020 y., 06/20/5987/0521-son.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Zamonaviy maktablarni tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. 2019 –yil 26- noyabrdagi PQ-4537-son.

4. UNESCO. Intercultural Competences: Conceptual and Operational Framework. – Paris: UNESCO Publishing, 2013. – P. 22.

5. OECD. Global Competence for an Inclusive World. – Paris: OECD Publishing, 2018.

6. Argayl. The Psychology of Interpersonal Behavior. 1992. p. 134.

7. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs (NJ) : Prentice Hall, 2007. – 247 p.

8. Castells M**.** The Rise of the Network Society. – Oxford : Blackwell Publishers, 2010. – 556 p.

9. Dewey J. Democracy and Education: An Introduction to the Philosophy of Education. – New York : Macmillan, 2006. – 434 p.

10. Durlak J.A., Weissberg R.P., Dymnicki A.B. The Impact of Enhancing Students’ Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions // Child Development. – 2011. – Vol. 82(1). – P. 405–432.

11**.** Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York : W.W. Norton & Company, 1998. – 336 p.

12. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. – New York : Basic Books, 2003. – 440 p.

13. Giddens A. Modernity and Self-Identity. – Stanford: Stanford University Press, 1991.

BASKETBOL SPORT TÚRINDE HÚJIMShILERDIŃ TEZLIK HÁM ShAQQANLÍQ QÁBILETLERIN RAWAJLANDÍRÍW

Niyazov Abılbay Tolıbaevich
Pedagogika fanlari nomzodi, docent
Ájiniyaz atındağı Nókis pedagogikalıq institutı
Niyazov Asqarbay Tolıbaevich
Professor
Ájiniyaz atındağı Nókis pedagogikalıq institutı
abylbain@gmail.com

Annotaciya: *Bul maqalada basketbol sport túrinde hújimshi oyınshılardıń tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin rawajlandırıwdıń teoriyalıq hám ámeliy tárepleri kórsetilgen. Basketbolda hújim procesiniń nátiyjeliligi kóp tárepten oyınshınıń qısqa*

waqıt ishinde tez háreketlene alıwı, baǵıtın keskin ózgerte alıwı hám de qarsılas háreketlerine tez juwap bere alıwına baylanıslı. Izertlew dawamında tezlik hám shaqqanlıq túsinikleri, olardıń fiziologiyalıq tiykarları hám arnawlı shınıǵıwlar arqalı rawajlandırıw usılları tallandı. Maqala nátiyjeleri trenerler hám sport qánigeleri ushın ámeliy áhmiyetke iye.

Tayanısh sózler: *Basketbol, hújimshi, tezlik, shaqqanlıq, fizikalıq tayarlıq, arnawlı shınıǵıwlar.*

Аннотация: *В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития скорости и ловкости у атакующих игроков в баскетболе. Эффективность нападения во многом зависит от способности игрока быстро передвигаться, изменять направление движения и реагировать на действия соперника. В работе проанализированы понятия скорости и ловкости, их физиологические основы, а также методы целенаправленной тренировки для их совершенствования. Полученные результаты имеют практическое значение для тренеров и специалистов в области спорта.*

Ключевые слова: *баскетбол, атакующий игрок, скорость, ловкость, физическая подготовка, специальные упражнения.*

Abstract: *This article presents the theoretical and practical aspects of developing the speed and agility abilities of attacking basketball players. In basketball, the effectiveness of the attacking process largely depends on the player's ability to move quickly in a short time, sharply change direction, and quickly respond to opponent movements. During the study, the concepts of speed and agility, their physiological foundations, and methods of development through special exercises were analyzed. The results of the article are of practical importance for coaches and sports specialists.*

Keywords: *Basketball, attacker, speed, agility, physical fitness, special exercises.*

Kirisiw. Zamanagóy basketbol sportı joqarı dinamikalıq, úzliksiz háreket hám quramalı texnikalıq-taktikalıq procesler menen sıpatlanadı. Oyın dawamında sportshılardan qısqa waqıt ishinde jedel qarar qabıl etiw, maydandaǵı jaǵdaydı durıs bahalaw hám qarsılas háreketlerine beyimlesiw talap etiledi. Ásirese, hújimshi oyınshılar komandanıń tiykarǵı háreketlendiriwshi kúshi bolıp, olardıń individual fizikalıq tayarlıǵı oyınnıń ulıwma nátiyjesine tikkeley tásir kórsetedi. Hújim procesinde tez háreketleniw, baǵıtın keskin ózgertiw, qorǵawshılardı aldaw, qarsı hújimlerdi nátiyjeli shólkemlestiriw hám sebetke jaqınlasıw sıyaqlı háreketler joqarı dárejedegi tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin talap etedi.

Tezlik hújimshi oyınshınıń maydan boyınsha qısqa waqıt ishinde maksimal nátiyjelilik penen háreketlene alıw qábiletin bildiredi, shaqqanlıq bolsa quramalı hám kútilmegen oyın jaǵdaylarında óz háreketlerin tez hám anıq muwapıqlastıra

alıw menen sıpatlanadı. Bul fizikalıq sıpatlar bir-biri menen tıǵız baylanıslı bolıp, hújimshilerdiń texnikalıq usıllardı joqarı tezlikte hám kem qáteler menen orınlawına imkaniyat jaratadı. Sonıń menen birge, zamanagóy basketbolda oyın tezliginiń artıp barıwı hújimshilerdin tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerine bolǵan talaptı jáne de kúsheytpekte.

Izertlewdi shólkemlestiriwde paydalanılǵan metodlar. Bul izertlewde óz ishine dereklerdi jıynaw menen birgelikte ilimiy ádebiyatlardıń teoriyalıq analizi hámde maǵlıwmatlardıń ulıwmalastırıw metodları qollanıldı.

Tezlik hám shaqqanlıq túsinikleriniń teoriyalıq tiykarları. Sport iliminiń jetiskenlikleri sonı kórsetedi, tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin maqsetke muwapıq, ilimiy tiykarlanǵan shınıǵıwlar arqalı rawajlandırıw hújimshi oyınshılardıń oyın nátiyjeliligin sezilerli dárejede arttıradı [1,2]. Sol sebepli basketbol sport túrinde hújimshilerdiń tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin rawajlandırıw máselelerin tereń úyreniw, zamanagóy shınıǵıw usılların talqılaw hám ámeliy usınıslar islep shıǵıw búgingi kúnde áhmiyetli ilimiy-ámeliy mashqalalardan biri esaplanadı.

Sport teoriyasında tezlik hám shaqqanlıq insannıń tiykarǵı fizikalıq sıpatları qatarına kirip, olar háreket iskerliginiń nátiyjeliligin belgilewshi áhmiyetli faktorlar esaplanadı. Tezlik túsinigi sportshınıń belgili bir háreketti yáki háreketler jıynaǵın minimal waqıt ishinde orınlaw qábiletin bildiredi. Basketbol sport túrinde tezlik tek tuwrı sızıqlı juwırıw menen ǵana emes, al top penen háreketleniw, tez toqtaw hám qayta háreket baslaw, sonday-aq, qısqa waqıt ishinde qarar qabil etiw procesleri menen de kórinedi. Tezlik birneshe quramlıq bólimlerden ibarat bolıp, olarǵa reakciya tezligi, háreket tezligi hám háreket jiyiligi kiredi [3,4]. Reakciya tezligi oyınshınıń sırtqı signal yaki qarsılas háreketine juwap beriw tezligin bildiredi, háreket tezligi bolsa belgili texnikalıq háreketti orınlaw waqtı menen belgilenedi.

Shaqqanlıq túsinigi bolsa sportshınıń qıyın, ózgeriwsheń hám kútilmegen jaǵdaylarda óz háreketlerin tez, anıq hám muwapıq etken halda orınlaw qábiletin bildiredi. Basketbolda shaqqanlıq oyınshınıń jónelisti tez ózgertiwi, teńsalmaqlılıqtı saqlawı, fint hám aldaw háreketlerin nátiyjeli orınlawı hám de qarsılas basımı astında durıs texnikalıq qarar qabıl etiwi arqalı kórinedi. Shaqqanlıqtıń rawajlanıwı oraylıq nerv sistemasınıń iskerligi, bulshıq etler aralıq koordinaciya, vestibulyar apparat hám seziw organları menen tıǵız baylanıslı.

Tezlik hám shaqqanlıq bir-birin tolıqtıratuǵın fizikalıq sıpatlar bolıp, olardıń únles rawajlanıwı basketbolshı hújimshilerdiń joqarı sport nátiyjelerine erisiwinde úlken áhmiyetke iye. Eger tezlik joqarı bolıp, shaqqanlıq jeterli dárejede rawajlanbaǵan bolsa, oyınshı qıyın jaǵdaylarda óz imkaniyatların tolıq kórsete almaydı. Kerisinshe, shaqqanlıǵı jaqsı rawajlanǵan, biraq tezligi tómen bolǵan sportshı da zamanagóy basketboldıń joqarı tempine beyimlese almaydı. Sol sebepli bul sıpatlardı rawajlandırıwda kompleksli qatnas jasaw zárúr esaplanadı.

Fiziologiyalıq jaqtan tezlik hám shaqqanlıq bulshıq et talshıqlarınıń tez qısqarıw qábileti, nerv impulsleriniń ótiw tezligi hám de energiya támiynatı

sistemaları menen baylanıslı. Tez qısqarıwshı bulshıq et talshıqlarınıń aktiv qatnasıwı tez háreketlerdi orınlawda áhmiyetli rol oynaydı. Sonıń menen birge, shaqqanlıqtıń rawajlanıwı oraylıq nerv sistemasınıń háreketlerdi basqarıw hám qayta shólkemlestiriw qábiletine tikkeley baylanıslı [5]. Bul teoriyalıq tiykarlar basketbol sport túrinde hújimshilerdiń tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin maqsetli hám ilimiy tiykarda rawajlandırıw zárúrligin kórsetedi.

Tezlik hám shaqqanlıqtı rawajlandırıw usılları. Basketbol sport túrinde hújimshi oyınshılardıń tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin rawajlandırıw shınıǵıw procesiniń áhmiyetli quram bólegi esaplanadı. Bul fizikalıq sıpatlardı jetilistiriwde shınıǵıwlar ilimiy tiykarda, sportshılardıń jası, fizikalıq tayarlıq dárejesi hám de oyın ampluasın esapqa alǵan halda shólkemlestiriliwi kerek. Tezlik hám shaqqanlıqtı rawajlandırıw usılları ulıwma hám arnawlı shınıǵıwlar kompleksine tiykarlanadı.

Tezlikti rawajlandırıwda tiykarınan qısqa waqıt dawamında maksimal intensivlikte orınlanatuǵın shınıǵıwlardan paydalanıladı. Bunday shınıǵıwlarǵa 10-30 metr aralıqqa joqarı tezlikte juwırıw, start halatınan tez háreket baslaw, toqtaw hám qayta tezleniw shınıǵıwları kiredi. Bul shınıǵıwlar hújimshi oyınshılardıń tez háreket etiw qábiletin, reakciya tezligin hám bulshıq etlerdiń tez qısqarıw qásiyetin rawajlandırıwǵa xızmet etedi. Shınıǵıwlar arasındaǵı dem alıs aralıǵı jeterli bolıwı, yaǵnıy bulshıq etlerdiń tolıq tikleniwi támiyinleniwi zárúr, sebebi tezlik sıpatı tek maksimal kúsh penen orınlanǵan háreketler arqalı rawajlanadı.

Shaqqanlıqtı rawajlandırıw usılları bolsa quramalı koordinaciyalıq háreketlerdi óz ishine aladı. Bunda baǵdardı tez ózgertiw, teńsalmaqlılıqtı saqlaw, hár qıylı tezlik hám amplitudada háreketlerdi úylestiriwge qaratılǵan shınıǵıwlar úlken áhmiyetke iye. Basketbol shınıǵıwlarında "zig-zag" juwırıwlar, tosıqlar arasınan tez ótiw, hár qıylı biyiklikte sekiriw hám aylanıwlar shaqqanlıqtı rawajlandırıwda nátiyjeli esaplanadı. Bul shınıǵıwlar hújimshi oyınshılardıń qarsılas basımı astında óz háreketlerin anıq hám muwapıqlastırılǵan halda orınlaw qábiletin arttıradı [6].

Tezlik hám shaqqanlıqtı rawajlandırıwda top penen orınlanatuǵın arnawlı shınıǵıwlardıń ornı ayrıqsha áhmiyetke iye. Hújimshi oyınshılar ushın top penen tez júriw, dribling dawamında jónelisti ózgertiw, tez uzatpa hám soqqı beriw shınıǵıwları oyın sharayatına jaqınlastırılǵan halda orınlanadı. Bul bolsa tek fizikalıq sıpatlardıń rawajlanıwına emes, al texnikalıq-taktikalıq sheberliktiń artıwına da xızmet etedi.

Sonday-aq, reakciya tezligin asırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar tezlik hám shaqqanlıqtı rawajlandırıwda áhmiyetli orın iyeleydi. Trenerdiń signalına yaki kútilmegen jaǵdayǵa qarap háreket etiw, reńli belgiler yaki ses signalları tiykarında baǵıtın ózgertiw sıyaqlı shınıǵıwlar oraylıq nerv sistemasınıń iskerligin jedellestiredi. Nátiyjede hújimshi oyınshılar oyın dawamında tezirek hám durıs qarar qabıl etiw imkaniyatına iye boladı.

16 jaslı hújimshi basketbolshılar ushın tezlik hám shaqqanlıq shınıǵıwları kestesi

Shınıǵıw atı	**Shınıǵıw mazmunı**	**Qaytalanıwlar sanı**	**Dawamlılıǵı / Aralıq**	**Dem alıw**	**Rawajlandırılatuǵın sapa**
Qısqa aralıqqa tez juwırıw	Start halınan maksimal tezlikte juwırıw	5-6 márte;	20 metr.	1-2 minut.	Tezlik
Zig-zag juwırıw	Belgiler arasınan jónelisti tez ózgertip juwırıw	4-5 márte	15-20 metr.	1 minut	Shaqqanlıq
Toqtap-tezlenip juwırıw	Juwiriw → toqtaw → qayta tezleniw.	5 márte	25 metr.	1-2 minut.	Tezlik, reakciya
Top penen dribling (zig-zag)	Toptı jerge urıp belgiler arasınan ótiw	4 márte	15 metr.	1 minut	Shaqqanlıq, texnika
Signal boyınsha háreket	Trener signalı menen jónelisti ózgertiw	6-8 márte	10-15 sekund.	40-60 sekund.	Reakciya
Tómengi tosıqlardan sekiriw	Izbe-iz tez sekiriw hám juwırıw menen juwmaqlaw	4 márte	6-8 tosıq.	1-2 minut.	Shaqqanlıq, tez kúsh
Qarsı hújim shınıǵıwı	2-3 adım tez juwırıp, sebetke hújim.	5 márte	Yarım maydan	1 minut	Tezlik, oyınshıq shaqqanlıq

Bul kestede 16 jas kategoriyasındaǵı 5 hújimshi basketbolshılar ushın tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin rawajlandırıwǵa arnalǵan shınıǵıwlar kompleksi keltirilgen. Shınıǵıwlar oyınshılardıń jas hám fizikalıq tayarlıq ózgesheliklerin esapqa alıp tańlanǵan bolıp, olar qısqa aralıqqa tez juwırıw, baǵdardı tez ózgertiw, reakciya tezligin arttırıw hám de top penen orınlanatuǵın arnawlı háreketlerdi óz ishine aladı [7]. Kestedegi shınıǵıwlar shınıǵıw procesinde sistemalı qollanılǵanda hújimshi oyınshılardıń tez háreketleniw hám shaqqanlıq kórsetkishlerin nátiyjeli rawajlandırıwǵa xızmet etedi.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, hújimshilerdin tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin maqsetli rawajlandırıw zamanagóy basketbol talaplarına juwap beretuǵın joqarı dárejedegi oyın kórsetkishlerine erisiwdiń áhmiyetli faktorı esaplanadı. Sonıń ushın trenerler hám sport qánigeleri shınıǵıw procesinde usı fizikalıq sıpatlardı kompleksli hám sistemalı túrde rawajlandırıwǵa ayrıqsha itibar qaratıwı kerek.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Axmedov S. Basketbol o‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari. Toshkent: O‘zbekiston sport ilmiy markazi, **2018**.

2. Ismoilov R. Basketbolda tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish metodikasi. Toshkent: Sport nashriyoti, 2020**.**

3. Qodirov A. Yoshlarda sport jismoniy tayyorgarlik asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.

4. Tursunov B. Basketbol texnikasi va taktikalari. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2019.

5. Yusupov M. Hujumchilarning motorik qobiliyatlarini rivojlantirish. Samarqand: Samarqand universiteti nashriyoti, 2016.

6. Karimov D. Basketbol mashg‘ulotlarida maxsus mashqlar. Toshkent: Sport ilmiy jurnali, 2021.

7. Mamadaliyev F. O‘smirlar sportida tezlik va chaqqonlikni oshirish metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2015.

VOLEYBOL SPORT TÚRINDE OYÍNShÍLARDÍŃ KÚSh SÍPATÍN RAWAJLANDÍRÍW UShÍN ARNAWLÍ ShÍNÍǴÍWLAR

Niyazov Abılbay Tolıbaevich
Pedagogika fanlari nomzodi, docent
Ájiniyaz atındaǵı Nókis pedagogikalıq institutı
Niyazov Asqarbay Tolıbaevich
Professor
Ájiniyaz atındaǵı Nókis pedagogikalıq institutı
abylbain@gmail.com

Annotaciya: *Maqalada voleybol sport túrinde oyınshılardıń kúsh qábiletlerin rawajlandırıwdıń teoriyalıq hám ámeliy tárepleri sáwlelendirilgen. Kúsh sıpatı voleybolshılar ushın zárúr bolıp, ol soqqı kúshi, sekiriw biyikligi, toptı bloklaw hám hújimdi nátiyjeli ámelge asırıw qábiletin belgileydi. Izertlewde kúsh túsinigi, onıń fiziologiyalıq tiykarları, sonday-aq, oyınshılardıń individual ózgesheliklerin esapqa alǵan halda arnawlı shınıǵıwlar arqalı kúshti rawajlandırıw usılları tallandı. Maqala nátiyjeleri trenerler hám sport qánigeleri ushın ámeliy áhmiyetke ie.*

Tayanısh sózler: *Voleybol, oyınshı, kúsh, fizikalıq tayarlıq, arnawlı shınıǵıwlar.*

Аннотация: *В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития силы у игроков в волейболе. Сила является необходимым качеством для волейболистов, определяющим мощность удара, высоту прыжка, эффективность блокирования и выполнения атакующих действий. В исследовании анализируются понятие силы, её физиологические*