

BASKETBOLCHILARNI MUSOBAQA TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNI O'RGANISHDA ADABIYOTLAR TAHLILI

Ergashev G'anisher Akramjon o'g'li

Oriental universiteti

Sport faoliyati kafedrası magistranti

Uzbekistan, Toshkent.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18206646>

Annotatsiya. Maqolada basketbolchilarning psixologik tayyorgarligini aniqlash va oshirishda olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarning tahliliy darajasi o'rganilgan.

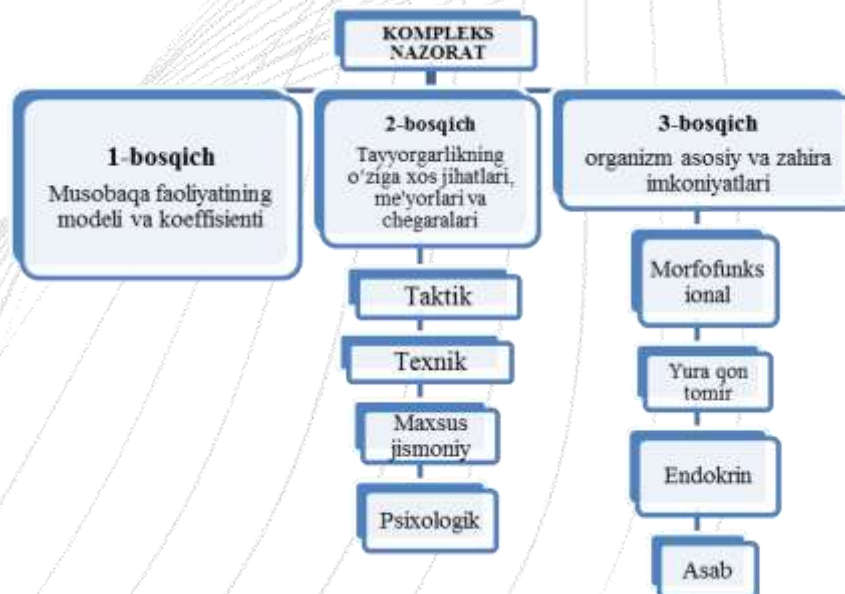
Annotation. The article examines the analytical level of research conducted by scientists to identify and improve the psychological preparation of basketball players.

Kalit so'zlar: Basketbolchilar, psixologiya, nazorat turlari, stress, usullar, texnika.

Keywords: Basketball players, psychology, types of control, stress, methods, techniques.

Dolzarlighi: Dunyoda basketbol sport turi kun sayin jadal ravishda rivojlantirib borayotganligi, sportchilarni xalqaro sport maydonlarida raqobatbardoshligini oshirish, yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini samarali tashkil qilishni kompleks nazorat qilish amaliyoti muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchilarni psixologik ko'rsatkichlari va tayyorgarlik holati bo'yicha jamoaviy hamda individual shakllarini tayyorgarlikning ko'p yillik tizimida kombinasiyalash imkoniyati jahon hamjamiyati e'tiborini o'ziga tortmoqda. Basketbol sport turida raqobatni keskin ortishi tayyorgarlikning har bir bosqichida variativ mashg'ulotlar jarayonini tobora kengayib borayotganligini tasdiqlaydi.

Sportchilarni tayyorlash tizimi mashg'ulot jarayonining asosiy bosqichlari va yo'nalishlarini aniqlash, texnik, funksional va psixologik tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlash, yoshi, jinsi va individual morfofunktsional xususiyatlariga qarab, jismoniy yuklama hajmi va shiddatini aniqlashni ko'zda tutadi. Ayrim mutaxassislarining ilmiy-tadqiqot ishlari doirasida yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini o'rganish va baholash uchun uch bosqichli tizim ishlab chiqilgan (1-rasmga qarang).



Izoh: Sportchilar tayyorgarligini baholashning uch bosqichli o'rganish tizimi (A.A. Novikov, Yu.A.Ippolitov).

Sportda majmualiy nazorat sportchining holati haqida ob'ektiv ma'lumot olish uchun mashg'ulot jarayonining tarkibiy elementlari (makrosikl, mezosikl, mikrosikl, alohida mashg'ulotlar) nazoratning turli xil bosqichlarini amalda bajarilishini (bosqichli, joriy, tezkor va majmualiy), sport tayyorgarligi jarayonini boshqarish maqsadida yuklamalar uchun tana tizimlarini moslashtirishni ta'minlaydi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bir xil darajada bo'lganda yuqori sport natijalariga erishishning hal qiluvchi omillaridan biri psixologik tayyorgarlik yoki zo'riqishni (stressni) boshqarishdir. Shu bilan birga, sportchilarda ruhiy zo'riqish (stress)ning shart-sharoitlari: yuqori jismoniy yuklamalar bilan intensiv mashg'ulotlar, jamoadoshlar bilan munosabatlarning xarakterli jihatlari va xususiyatlari. Psixologik nazoratni amalga oshirishda psixologik tayyorgarlikning har bir sport turi uchun individual va o'ziga xos ekanligini hisobga olish zarur.

Ko'pchilik tadqiqotchilarning fikricha, psixofiziologik holat sportchi organizmida yuz beradigan o'zgarishlarning birinchi va o'ta sezgir ko'rsatkichi bo'lib, organizmning barcha fiziologik tizimlari ishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik o'zgarishlar birinchi navbatda, ortiqcha mashg'ulotlar bilan, depressiya rivojlanishiga qadar paydo bo'ladi. Zo'riqishni (stressni) o'rganishga bag'ishlangan izlanishlarning aksariyatida musobaqa stressi bilan bog'liq bo'lgan shaxsiy shart-sharoitlar yoritib berilgan: a) g'alaba motivasiyasi; b) o'z-o'zini hurmat qilish; v) xavotirlanish. Xavotirga urg'u berish, paydo bo'lgan xavotir jarayoni zo'riqish (stress) sharoitlarini qayta baholash bilan birga keladi, bu esa, zo'riqishni (stress) boshdan kechirishni osonlashtiradigan mos keladigan mexanizmlarni tanlashga, shuningdek, sportchini xavotirga soladigan vaziyatdan chiqaradigan ba'zi qochish mexanizmlarini faollashtirishga yordam beradi.

Zo'riqishni yengish (o'tish davri) jarayoni – bu zo'riqishga (stressga) qarshi majmuaviy javobdir. Zo'riqishni yengish dinamikasi haqidagi muammo zo'riqishli (stress) vaziyatda insonning muayyan xatti-harakatini bashorat qilish muammosi bilan bevosita bog'liqdir. Bu vazifalarning xarakteriga va o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga egadir. Ma'lumki, vazifalarning qiyinligiga qarab, ularga sarf bo'ladigan vaqtlar ham turlichadir. Masalan: bir - ikki bo'g'inli gimnastika harakatlariga o'rgatish ma'lum holatlarda nisbatan tezroq bo'ladi, lekin ularni o'zlash-tirish hamda murakkab harakat faoliyatlarni yuqori darajaga oshirishga ba'zan yillar ketadi. Yuqori toifali sportchilar uchun alohida xavf hissiy zo'riqish bilan bog'liq psixologik charchoq hisoblanadi.

Psixologik tadqiqot usullari eng ko'p M.M.Ievleva ishlarida ishlab chiqilgan, ular murakkab koordinasion mashqlarni bajarish texnikasini nazorat qilish va tuzatish uchun psixologik-pedagogik tizimni ishlab chiqqan; Ye.V.Beklemisheva badiiy gimnastika mashg'uloti jarayonida ayol sportchilarning ruhiy ish qobiliyati dinamikasini o'rgangan; So'nggi ishlardan biri bu, "Murakkab koordinasion sport turlarida yosh sportchilarni psixologik tayyorlashni individuallashtirish" psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'rganishga bag'ishlangan.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, hozirgi kunda barcha sport turlarida psixologik tayyorgarlikning o'rnini beqiyos hisoblanadi, bu yillar davomida olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar natijasida isbotlangan. Shu sababdan basketbolchilarning psixologik tayyorgarligini aniqlashda qolgan barcha nazorat turlaridan ham keng foydalanish muhim hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Allamuratov Sh.I., Uraimov S.R. Motor training of student youth in the process of training in specialized military-technical lyceums in conditions of hyperthermia. // Herakd pedagogiki. Nauka i Praktyka Jurnal. – 2021.-Pg. 277-281.
2. Hiley M.J. Optimisation of high bar circling technique for consistent performance of a triple piked somersault dismount / M.J. Hiley, M.R. Yeadon // Journal of Biomechanics. - 2008. - 41(8). - P.1730-1735.
3. Новиков А.А., Ипполитов Ю.А. Развитие системно-структурного подхода к управлению подготовкой спортсменов во ВНИИФК // Вестник спортивной науки. 2008. № 4. С. 32-35.
4. Солодяников В.А. Технология в подготовке специалистов и обучении двигательным действиям: Монография / В.А. Солодяников. - СПб.: Изд-во Петрополис, 2001. 87 с.