



BASKETBOL MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TALABALARNING RUHIY TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH

Shamsitdinova Maxliyo Faxritdin qizi

Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Email: shamsitdinovamaxliyo@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tezisda basketbol mashg'ulotlari jarayonida talabalarning ruhiy tayyorgarligini shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Sport faoliyatida yuqori natijaga erishishda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda ruhiy barqarorlik, o'ziga ishonch, motivatsiya, diqqatni jamlash, emotsional holatni boshqarish va stressga chidamlilik muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotda basketbol mashg'ulotlari jarayonida talabalarning ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik yondashuvlar, psixologik mashqlar va musobaqaviy vaziyatlarni modellashtirish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Ruhiy tayyorgarlikni maqsadli shakllantirish talabalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirish, murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish hamda musobaqa jarayonida o'z hissiyotlarini boshqarishiga xizmat qilishi asoslanadi. Natijada basketbol mashg'ulotlarini tashkil etishda ruhiy tayyorgarlikni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bilan uzviy bog'lash samarali pedagogik shart sifatida belgilanadi.

Kalit so'zlar: basketbol, talaba, ruhiy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, motivatsiya, diqqat, stressga chidamlilik, emotsional holat, sport mashg'uloti.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ

Аннотация: В тезисе рассматриваются педагогические возможности формирования психической подготовки студентов в





процессе занятий баскетболом. Для достижения высоких спортивных результатов наряду с физической подготовленностью важное значение имеют психологическая устойчивость, уверенность в себе, мотивация, концентрация внимания, управление эмоциональным состоянием и устойчивость к стрессовым ситуациям. В исследовании анализируются педагогические подходы, психологические упражнения и возможности моделирования соревновательных ситуаций, направленные на развитие психической подготовки студентов в процессе баскетбольных занятий. Обосновано, что целенаправленное формирование психической готовности способствует повышению интереса студентов к тренировочному процессу, способности принимать правильные решения в сложных игровых ситуациях и управлять эмоциональным состоянием во время соревнований. Определено, что интеграция психической подготовки с физической, технической и тактической подготовкой является важным педагогическим условием повышения эффективности баскетбольных занятий.

Ключевые слова: баскетбол, студент, психическая подготовка, психологическая устойчивость, мотивация, внимание, стрессоустойчивость, эмоциональное состояние, спортивная тренировка.

DEVELOPMENT OF STUDENTS' MENTAL PREPARATION IN THE PROCESS OF BASKETBALL TRAINING

Annotation: This thesis examines the pedagogical possibilities of developing students' mental preparation during basketball training. In addition to physical fitness, psychological stability, self-confidence, motivation, concentration, emotional control, and stress resistance play an important role in achieving high sports performance. The study analyzes pedagogical approaches, psychological exercises, and the possibilities of modeling competitive situations aimed at developing students' mental preparation during basketball training. It





is substantiated that purposeful development of mental readiness contributes to increasing students' interest in training, improving their ability to make appropriate decisions in difficult game situations, and managing their emotional state during competitions. The study determines that integrating mental preparation with physical, technical, and tactical preparation is an important pedagogical condition for improving the effectiveness of basketball training.

Keywords: basketball, student, mental preparation, psychological stability, motivation, attention, stress resistance, emotional state, sports training.

KIRISH

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda ularning ruhiy va psixologik holatini rivojlantirish jismoniy tarbiya jarayonining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, basketbol kabi yuqori tezlik, tezkor qaror qabul qilish, diqqatni uzoq vaqt davomida jamlash va raqobat sharoitida faoliyat yuritishni talab qiluvchi sport turida ruhiy tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etadi. Basketbol mashg'ulotlari davomida talaba qisqa vaqt ichida vaziyatni baholashi, sheriklari bilan hamkorlik qilishi, raqibning harakatlariga moslashishi va psixologik bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilishi zarur.

Ruhiy tayyorgarlik talabaning musobaqaga psixologik jihatdan tayyorligi, o'z imkoniyatlariga ishonchi, emotsional barqarorligi, motivatsiyasi, diqqatni boshqarishi, irodaviy sifatleri hamda stressli vaziyatlarga moslasha olish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Ushbu sifatlarning yetarli darajada shakllanmaganligi sport faoliyati samaradorligining pasayishiga, texnik harakatlarda xatolarning ko'payishiga va musobaqaviy vaziyatlarda o'zini boshqarish qobiliyatining susayishiga olib kelishi mumkin.

Shu sababli basketbol mashg'ulotlarini tashkil etishda ruhiy tayyorgarlikni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan uzviy bog'lash muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Mashg'ulotlarda musobaqaviy vaziyatlarni modellashtirish, diqqatni rivojlantiruvchi mashqlar, nafas olish va



bo'shashtirish usullari, o'z-o'zini boshqarish hamda ijobiy psixologik yo'naltirishdan foydalanish talabalarning ruhiy barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi basketbol mashg'ulotlari jarayonida talabalarning ruhiy tayyorgarligini shakllantirishning samarali pedagogik usullarini aniqlash va amaliyotga tatbiq etishdan iborat [5].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot basketbol mashg'ulotlari jarayonida talabalarning ruhiy tayyorgarligini shakllantirish samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik tadqiqot tamoyillari asosida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba-sinov, suhbat, so'rovnoma, psixologik diagnostika va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Mazkur metodlar orqali talabalarning ruhiy tayyorgarlik holati, mashg'ulot jarayonidagi faolligi va musobaqaviy vaziyatlarga moslashish darajasi o'rganildi.

Pedagogik kuzatuv yordamida talabalarning mashg'ulot vaqtida o'zini tutishi, topshiriqlarni bajarishga bo'lgan munosabati, muvaffaqiyatsizlikdan keyingi emotsional holati, jamoaviy hamkorligi va murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilish xususiyatlari baholandi. So'rovnoma va suhbat metodlari orqali talabalarning basketbolga bo'lgan motivatsiyasi, o'ziga ishonchi, musobaqadan oldingi ruhiy holati hamda stressli vaziyatlarni yengib o'tish qobiliyati aniqlandi.

Pedagogik tajriba-sinov jarayonida talabalar tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida an'anaviy basketbol mashg'ulotlariga qo'shimcha ravishda ruhiy tayyorgarlikni shakllantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi qo'llanildi. Unga diqqatni jamlash, vizualizatsiya, nafas olishni boshqarish, o'z-o'zini ruhiy tayyorlash, emotsional holatni boshqarish va musobaqaviy vaziyatlarni modellashtirish mashqlari kiritildi. Nazorat guruhida esa mashg'ulotlar mavjud an'anaviy metodika asosida olib borildi [5].

Talabalarning ruhiy tayyorgarligi motivatsiya, diqqatni jamlash, o'ziga ishonch, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va irodaviy tayyorgarlik





mezonlari asosida baholandi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlandi va tajriba hamda nazorat guruhlarini ko'rsatkichlari o'zaro taqqoslandi. Bu yondashuv ishlab chiqilgan pedagogik usullarning samaradorligini obyektiv baholash imkonini berdi [7].

NATIJAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot jarayonida basketbol mashg'ulotlarida ruhiy tayyorgarlikka yo'naltirilgan pedagogik vositalardan tizimli foydalanish talabalarning psixologik holati va mashg'ulot faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Dastlabki kuzatuvlar talabalarning ruhiy tayyorgarlik darajasi bir xil emasligini ko'rsatdi. Ayrim talabalarda musobaqa oldidan hayajonlanish, o'ziga ishonchsizlik, diqqatning tez chalg'ishi va muvaffaqiyatsiz harakatdan keyin emotsional holatning pasayishi kuzatildi.

Tajriba jarayonida basketbol mashg'ulotlarining mazmuniga ruhiy tayyorgarlik mashqlarini izchil kiritish orqali talabalarning motivatsiyasi, diqqatni jamlash qobiliyati, emotsional barqarorligi va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga e'tibor qaratildi. Xususan, mashg'ulotlardan oldin qisqa psixologik tayyorgarlik, nafas olish mashqlari va ijobiy o'z-o'zini ruhlantirish usullaridan foydalanish talabalarning mashg'ulotga faol kirishishiga yordam berdi. Mashg'ulotning asosiy qismida vaqt cheklovi ostida qaror qabul qilish, raqib qarshiligida texnik harakatlarni bajarish hamda kichik o'yin vaziyatlarini modellashtirish orqali psixologik bosimga moslashish imkoniyati yaratildi.

Mashg'ulot yakunida qisqa tahlil va o'z-o'zini baholashdan foydalanish talabalarda o'z faoliyatini anglash, xatolar sababini aniqlash va keyingi mashg'ulot uchun individual maqsad belgilash ko'nikmalarini shakllantirdi. Natijalar ruhiy tayyorgarlikni alohida mashg'ulot sifatida emas, balki basketbolning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi bilan integratsiyalashgan holda olib borish maqsadga muvofiqligini ko'rsatdi.





Shuningdek, ruhiy tayyorgarlikning samaradorligi talabaning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish bilan bog'liqligi aniqlandi. Shu jihatdan pedagog tomonidan individual yondashuv, muntazam pedagogik kuzatuv va psixologik holatni baholash vositalaridan foydalanish mashg'ulotlarning samaradorligini oshiruvchi muhim omil sifatida baholandi.

XULOSA

Basketbol mashg'ulotlari jarayonida talabalarning ruhiy tayyorgarligini shakllantirish zamonaviy jismoniy tarbiya jarayonining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari ruhiy tayyorgarlikni muntazam va maqsadli tashkil etish talabalarning sport faoliyatiga bo'lgan munosabati, o'ziga ishonchi, diqqatni jamlashi, emotsional holatini boshqarishi va murakkab vaziyatlarda harakat qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun pedagogik imkoniyat yaratishini ko'rsatdi.

Basketbolning o'ziga xos xususiyatlari — harakatlarning yuqori tezligi, doimiy raqobat, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish va jamoaviy hamkorlik — talabalardan nafaqat yuqori jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni, balki yetarli darajadagi ruhiy barqarorlikni ham talab etadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida ruhiy tayyorgarlikni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan uzviy bog'lash maqsadga muvofiq.

Tadqiqot asosida ruhiy tayyorgarlikni shakllantirishda diqqatni jamlash, nafas olishni boshqarish, vizualizatsiya, ijobiy o'z-o'zini ruhlantirish, emotsional holatni boshqarish, musobaqaviy vaziyatlarni modellashtirish va mashg'ulotdan keyingi refleksiv tahlil kabi pedagogik vositalardan foydalanish tavsiya etiladi. Mazkur vositalarni talabalarning individual psixologik xususiyatlari va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish ularning samaradorligini oshiradi.

Umuman olganda, basketbol mashg'ulotlarida ruhiy tayyorgarlikni tizimli tashkil etish talabaning sport faoliyatiga kompleks tayyorgarligini ta'minlovchi muhim pedagogik shart sifatida qaralishi mumkin.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTERLARNI SARALAB OLISHNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. Экономика и социум, (2-1 (117)), 126-129.
2. Азизов, С. В. (2024). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИКИ ИГРЫ ГАНДБОЛИСТОВ. Экономика и социум, (6-2 (121)), 831-836.
3. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. Экономика и социум, (9 (124)), 82-86.
4. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2, 29-33.
5. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
6. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.
7. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.



8. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.
9. Satiyev, S., & Azizov, S. V. (2020). BEGINNINGS OF THE RELATIONSHIP OF TEMPERAMENT TYPES TO EMOTIONAL STRESS AND THE DEGREE OF STRESS RESISTANCE OF FOOTBALL PLAYERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(6), 378-385.
10. Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO 'GARAKLARINING TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 208-212.
11. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.
12. Костикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025). РАЗВИТИЕ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СКОРОСТИ И ТОЧНОСТИ БРОСКА. Физическая культура, спорт-наука и практика, 2, 109-114.
13. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 166-170.