



TALABA-BASKETBOLCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIDA RUHIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYAT

Shamsitdinova Maxliyo Faxritdin qizi

Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Email: shamsitdinovamaxliyo@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tezisda talaba-basketbolchilarning musobaqa faoliyatida ruhiy tayyorgarlikning ahamiyati hamda uning sport natijalariga ta'siri yoritilgan. Basketbol musobaqalarida sportchidan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik, balki psixologik barqarorlik, o'ziga ishonch, diqqatni jamlash, motivatsiya va irodaviy sifatlar ham talab etiladi. Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan hayajon, stress, mas'uliyat hissi va psixologik bosim sportchining qaror qabul qilishi, texnik harakatlarni bajarishi hamda o'yin samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotda talaba-basketbolchilarning ruhiy tayyorgarligini shakllantirishning pedagogik jihatlari, musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi psixologik holatlarni boshqarish usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, ruhiy tayyorgarlikni rivojlantirish orqali sportchilarning musobaqaviy barqarorligini oshirish imkoniyatlari asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: talaba-basketbolchi, basketbol, musobaqa faoliyati, ruhiy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, motivatsiya, diqqat, stress, o'ziga ishonch, irodaviy sifatlar.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ- БАСКЕТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: В тезисе рассматривается значение психологической подготовки студентов-баскетболистов в соревновательной деятельности и её влияние на спортивные результаты. Современный баскетбол требует от спортсмена не только высокого уровня физической и технико-тактической





подготовленности, но и психологической устойчивости, уверенности в себе, концентрации внимания, мотивации и волевых качеств. Возникающие во время соревнований волнение, стресс, чувство ответственности и психологическое давление могут непосредственно влиять на принятие решений, выполнение технических действий и общую эффективность игровой деятельности спортсмена. В исследовании анализируются педагогические аспекты формирования психологической готовности студентов-баскетболистов, а также методы управления психологическим состоянием до и во время соревнований. Особое внимание уделяется развитию эмоциональной устойчивости, концентрации внимания и уверенности в собственных силах. Обосновывается возможность повышения соревновательной эффективности студентов-баскетболистов посредством целенаправленной психологической подготовки.

Ключевые слова: студент-баскетболист, баскетбол, соревновательная деятельность, психологическая подготовка, психологическая устойчивость, мотивация, внимание, стресс, уверенность в себе, волевые качества.

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN THE COMPETITIVE ACTIVITY OF STUDENT BASKETBALL PLAYERS

Annotation: This thesis examines the importance of psychological preparation in the competitive activity of student basketball players and its influence on sports performance. Modern basketball requires athletes to possess not only a high level of physical and technical-tactical preparedness, but also psychological stability, self-confidence, concentration, motivation, and strong volitional qualities. Anxiety, stress, a sense of responsibility, and psychological pressure that occur during competitions can directly affect decision-making, the execution of technical skills, and the overall effectiveness of game performance.



The study analyzes the pedagogical aspects of developing psychological readiness among student basketball players, as well as methods for managing psychological states before and during competitions. Particular attention is paid to the development of emotional stability, concentration, motivation, and self-confidence. The study substantiates the potential for improving the competitive effectiveness of student basketball players through purposeful and systematic psychological preparation.

Keywords: student basketball player, basketball, competitive activity, psychological preparation, psychological stability, motivation, attention, stress, self-confidence, volitional qualities.

KIRISH

Basketbol yuqori darajadagi jismoniy faollik, tezkor fikrlash, texnik-taktik mahorat va qisqa vaqt ichida to'g'ri qaror qabul qilishni talab qiladigan sport turlaridan biridir. Ayniqsa, talaba-basketbolchilarning musobaqa faoliyatida sport natijasiga jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda ruhiy tayyorgarlik ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa jarayonida raqibning kuchi, tomoshabinlar bosimi, murabbiy va jamoa oldidagi mas'uliyat, hisobdagi ustunlik yoki kamchilik hamda vaqt tanqisligi sportchining psixologik holatiga ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli basketbolchilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida ruhiy tayyorgarlikni maqsadli shakllantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlik sportchining musobaqa sharoitida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga xizmat qiluvchi psixologik omillar majmuini anglatadi. Bunda sportchining o'ziga ishonchi, motivatsiyasi, diqqatni jamlay olishi, emotsional barqarorligi, iroda kuchi va stressli vaziyatlarda o'zini boshqara olishi alohida ahamiyatga ega. Basketbol kabi tezkor sport turida o'yin davomida yuzaga keladigan vaziyatlar doimiy ravishda o'zgarib turadi. Shuning uchun sportchi qisqa vaqt ichida vaziyatni baholashi, sheriklari bilan hamkorlik qilishi va optimal qaror qabul qilishi lozim.



Talaba-basketbolchilarda ruhiy tayyorgarlikning yetarli darajada shakllanmaganligi musobaqa vaqtida ortiqcha hayajon, diqqatning susayishi, o'ziga ishonchning pasayishi va texnik harakatlarda xatolarning ko'payishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, psixologik jihatdan yaxshi tayyorlangan sportchi musobaqadagi bosimni samarali boshqarib, o'zining jismoniy va texnik imkoniyatlaridan oqilona foydalanadi.

Shu nuqtayi nazardan, talaba-basketbolchilarning ruhiy tayyorgarligini takomillashtirish, uning asosiy tarkibiy qismlarini aniqlash va musobaqa faoliyatidagi ahamiyatini pedagogik jihatdan asoslash dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biridir. Tadqiqotning maqsadi talaba-basketbolchilarning musobaqa faoliyatida ruhiy tayyorgarlikning ahamiyatini o'rganish hamda uni takomillashtirishning samarali pedagogik yondashuvlarini aniqlashdan iborat [5].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot jarayonida talaba-basketbolchilarning musobaqa faoliyatida ruhiy tayyorgarlikning ahamiyatini aniqlash maqsadida pedagogik tadqiqotning bir qator umumiy va maxsus metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot metodlarini tanlashda basketbolchilarning yosh xususiyatlari, sport faoliyatining o'ziga xosligi hamda musobaqa sharoitida namoyon bo'ladigan psixologik holatlar hisobga olindi.

Avvalo, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish metodidan foydalanildi. Ushbu metod orqali sport psixologiyasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, basketbolchilarning musobaqa faoliyati va sportchilarning psixologik tayyorgarligiga oid ilmiy manbalar o'rganildi. Mazkur tahlil asosida ruhiy tayyorgarlikning asosiy komponentlari, jumladan, motivatsiya, diqqat, emotsional barqarorlik, o'ziga ishonch va irodaviy sifatlarning mazmuni aniqlandi.

Pedagogik kuzatuv metodi yordamida talaba-basketbolchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonidagi xatti-harakatlari kuzatildi. Bunda





sportchilarning musobaqa oldidan va musobaqa davomida o'zini tutishi, hayajon darajasi, diqqatni jamlashi, xatolarga munosabati, murabbiy ko'rsatmalarini qabul qilishi va stressli vaziyatlardan chiqish qobiliyatiga e'tibor qaratildi.

So'rovnoma va suhbat metodlari orqali talaba-basketbolchilarning ruhiy holati, musobaqaga bo'lgan munosabati, o'ziga ishonchi, motivatsiyasi va musobaqa vaqtida yuzaga keladigan psixologik qiyinchiliklari o'rganildi. Olingan ma'lumotlar sportchilarning ruhiy tayyorgarlik darajasini aniqlashda qo'shimcha manba sifatida foydalanildi.

Tadqiqotda pedagogik tajriba metodidan ham foydalanilib, ruhiy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot elementlarining samaradorligi kuzatildi. Mashg'ulotlar davomida nafas olishni boshqarish, diqqatni jamlash, ijobiy o'z-o'zini ishontirish, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish va emotsional holatni boshqarishga qaratilgan usullardan foydalanishga e'tibor berildi.

Olingan natijalarni umumlashtirish va taqqoslashda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Miqdoriy ko'rsatkichlar umumlashtirilib, guruhlar o'rtasidagi farqlar tahlil qilindi. Tadqiqot metodlarining kompleks qo'llanilishi talaba-basketbolchilarning ruhiy tayyorgarligi bilan ularning musobaqa faoliyati samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash imkonini berdi [7].

NATIJARLAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari talaba-basketbolchilarning musobaqa faoliyatida ruhiy tayyorgarlik muhim omillardan biri ekanligini ko'rsatdi. Pedagogik kuzatuv va so'rovnoma natijalarini tahlil qilish jarayonida sportchilarning musobaqa oldi psixologik holati ularning o'yin davomida texnik-taktik harakatlarni bajarish samaradorligiga ta'sir qilishi aniqlandi. Ayniqsa, yuqori darajadagi hayajon va o'ziga ishonchning pasayishi to'p uzatish, to'pni boshqarish, savatga tashlash va tezkor qaror qabul qilish jarayonida xatolarning ortishiga sabab bo'lishi kuzatildi.





Tadqiqot davomida talaba-basketbolchilarning ruhiy tayyorgarligi shartli ravishda yuqori, o'rta va past darajalarga ajratib baholandi. Dastlabki kuzatuvlarda yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlikka ega sportchilar ulushi 34,6 foizni, o'rta daraja 42,3 foizni, past daraja esa 23,1 foizni tashkil etdi. Maxsus psixologik-pedagogik mashqlar muntazam qo'llanilgandan so'ng yuqori darajadagi ko'rsatkich 51,9 foizgacha oshgani, o'rta daraja 36,5 foizni, past daraja esa 11,6 foizni tashkil etgani kuzatildi.

Ruhiy tayyorgarlikni shakllantirish jarayonida nafas olishni boshqarish, diqqatni jamlash, ijobiy o'z-o'zini ishontrish, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish va psixologik relaksatsiya mashqlaridan foydalanish samarali natija berdi. Mazkur mashqlar sportchilarning musobaqa oldidagi ortiqcha hayajonini kamaytirish, emotsional holatini barqarorlashtirish va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga xizmat qildi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, ruhiy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan basketbolchilar musobaqaning keskin vaziyatlarida tezroq va aniqroq qaror qabul qila oldilar. Shuningdek, ular hisobdagi vaqtinchalik salbiy holatlarga nisbatan barqaror munosabat bildirish, o'yin intizomini saqlash va jamoaviy hamkorlikni davom ettirish imkoniyatiga ega bo'ldilar. Bu esa ruhiy tayyorgarlikni basketbol mashg'ulotlarining mustaqil va muntazam tarkibiy qismi sifatida tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari asosida talaba-basketbolchilarning musobaqa faoliyatida ruhiy tayyorgarlik sport natijasini belgilovchi muhim pedagogik va psixologik omillardan biri ekanligi aniqlandi. Basketbolchining jismoniy, texnik va taktik jihatdan yetarlicha tayyorlanganligi musobaqada yuqori natijaga erishish uchun muhim bo'lsa-da, mazkur imkoniyatlarni to'liq namoyon etish ko'p jihatdan uning ruhiy holatini boshqara olish qobiliyatiga bog'liq.



Tadqiqot davomida ruhiy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari sifatida motivatsiya, o'ziga ishonch, diqqatni jamlash, emotsional barqarorlik, stressni boshqarish va irodaviy sifatlarning ahamiyati asoslandi. Musobaqa jarayonida ushbu sifatlarning yetarli darajada shakllanganligi sportchiga keskin vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish, texnik harakatlarni aniq bajarish va o'yin intizomini saqlash imkonini beradi.

Ruhiy tayyorgarlikni shakllantirishda psixologik mashqlarni oddiy nazariy tavsiyalar shaklida emas, balki basketbol mashg'ulotlari bilan uzviy bog'langan holda tashkil etish maqsadga muvofiq. Xususan, nafas olish mashqlari, diqqatni jamlash, o'z-o'zini ishontirish, relaksatsiya, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish hamda ijobiy psixologik ustanovkalarni shakllantirish samarali vositalar sifatida tavsiya etiladi.

Shuningdek, murabbiy tomonidan har bir talaba-basketbolchining individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Chunki sportchilarning musobaqaviy hayajonga munosabati, motivatsiyasi va stressga chidamlilik darajasi bir xil emas. Shu sababli ruhiy tayyorgarlik jarayonida individual va differensial yondashuvdan foydalanish sportchilarning musobaqaviy barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, ruhiy tayyorgarlikni basketbolchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ajralmas qismi sifatida yo'lga qo'yish talaba-sportchilarning musobaqa samaradorligini oshirish, psixologik barqarorligini ta'minlash va sport natijalarini yaxshilash uchun muhim pedagogik shart hisoblanadi.

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.