

БАСКЕТБОЛ БИЛАН ШУҒУЛАНУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР МАЖМУАСИ

Якубов Абдурауф Абдукасимович

*Тошкент давлат транспор университети “Жисмоний тарбия ва спорт”
кафедраси ассистенти*

Аннотация: Ушбу мақола баскетболчи аёлларнинг мусобақа олдидан психологик тайёргарлигини ривожлантириши учун махсус тайёрланган комплекс машқлар тўпламини тақдим этиши орқали ушбу бўшлиқни бартараф этишига интилади. Ўрнатилган спорт психологияси тамойилларидан келиб чиққан ҳолда, ушбу машқлар ўз-ўзига ишончни ошириши, мусобақа олдидан таъминланишини бошқариши, голибона фикрлашни ривожлантириши ва спортчи аёлларда чидамлиликни ривожлантиришига қаратилган. Баскетболчи аёллар дуч келадиган ўзига хос психологик муаммоларни ҳал қилиши орқали ушбу тадқиқот спортчиларни тайёрлашга яхлит ёндашувга ҳисса қўшади, натижада уларнинг майдондаги самарадорлиги ва рақобатбардошлигини оширади.

Калит сўзлари: баскетболчи қизлар, мусобақа, рухий тайёргарлик, психологик тайёргарлик, спортчи.

Аннотация: Данная статья стремится устранить этот пробел, представив специально разработанный комплекс упражнений для развития психологической подготовки баскетболисток перед соревнованиями. Исходя из установленных принципов спортивной психологии, эти упражнения направлены на повышение уверенности в себе, управление тревожностью перед соревнованиями, развитие победоносного мышления и развитие выносливости у спортсменок. Решая специфические психологические проблемы, с которыми сталкиваются баскетболистки, данное исследование способствует целостному подходу к подготовке спортсменок, что в конечном итоге повышает их эффективность и конкурентоспособность на поле.

Ключевые слова: баскетболистки, соревнование, психологическая подготовка, психологическая подготовка, спортсмен.

Abstract: This article seeks to address this gap by presenting a comprehensive set of exercises specifically designed to develop the pre-competition psychological preparation of female basketball players. Based on established sports psychology principles, these exercises aim to increase self-confidence, manage pre-competition anxiety, develop a winning mindset and build resilience in female athletes. By addressing the unique psychological challenges faced by female basketball players, this study contributes to a holistic approach to training athletes, resulting in increased performance and competitiveness on the court.

Keywords: Basketball Girls, competition, Roxy training, psychological training, athlete.



Долзарблиги. Ўзининг шиддатли жисмоний ва рухий талаблари билан ажралиб турадиган баскетбол спорт тури ҳам жисмоний, ҳам ақлий мустаҳкамлик синови ҳисобланади. Рақобатбардош спорт соҳасида спортчиларнинг психологик тайёргарлиги муваффақият ёки мағлубиятни аниқлашда ҳал қилувчи рол ўйнайди. Баскетболда жисмоний тайёргарлик ва техникани тушунишга катта тадқиқотлар бағишланган бўлсада, психологик тайёргарликнинг бир хил даражада муҳим жиҳати кўпинча, айниқса, аёл спортчилар контекстида эътиборга олинмайди. Баскетболчи аёллар, эркеклар каби, аренада жиддий жисмоний қийинчиликларга дуч келишади, аммо улар самарали тайёргарлик учун мослаштирилган стратегияларни талаб қиладиган ўзига хос психологик босимлар билан курашади.

Тарихан, спорт психологияси соҳаси турли спорт интизомлари бўйича спортчилар учун ақлий тайёргарликнинг аҳамиятини ёритиб берди. Муваффақиятли спортчилар нафақат ажойиб жисмоний қобилиятларга эга, балки ақлий чидамлилиқ, ўзига ишонч ва мусобақа олдида ташвишларни бошқариш қобилиятини ҳам намойиш этадилар. Бир сониялик қарорлар ва қатъий эътибор ғалабани белгилаб берадиган баскетбол оламида психологик куч ажралмас бойликка айланади.

Баскетболчи спорт психологияси бўйича баъзи тадқиқотлар мавжуд бўлса-да, тадқиқотларнинг аксарияти эркек спортчиларга қаратилган. Тадқиқотдаги гендер тарафкашлиги аниқ ижтимоий ва психологик қийинчиликларга дуч келиши мумкин бўлган баскетболчи аёлларнинг ўзига хос психологик эҳтиёжларини тушунишда бўшлиққа олиб келди. Аёллар ўртасидаги баскетбол халқаро мусобақаларда оммабоблигини эътироф этилаётганини ҳисобга олиб, бу камчиликни бартараф этиш, спортчи қизларни психологик тайёргарлигини оптималлаштириш учун махсус воситалар ва услублар билан таъминлаш зарур.

Ушбу мақола баскетболчи аёлларнинг мусобақа олдида психологик тайёргарлигини ривожлантириш учун махсус тайёрланган комплекс машқлар тўпламини такдим этиш орқали ушбу бўшлиқни бартараф этишга интилади. Ўрнатилган спорт психологияси тамойилларидан келиб чиққан ҳолда, ушбу машқлар ўз-ўзига ишончни ошириш, мусобақа олдида ташвишланишни бошқариш, ғалибона фикрлашни ривожлантириш ва спортчи аёлларда чидамлилиқни ривожлантиришга қаратилган. Баскетболчи аёллар дуч келадиган ўзига хос психологик муаммоларни ҳал қилиш орқали ушбу тадқиқот спортчиларни тайёрлашга яхлит ёндашувга ҳисса қўшади, натижада уларнинг майдондаги самарадорлиги ва рақобатбардошлигини оширади.

Муҳокама қисми. Баскетболчи аёллар учун самарали психологик тайёргарлик жуда муҳим, чунки улар рақобатнинг кучли жисмоний ва рухий талабларини енгиб ўтишади. Ушбу бўлимда ўрнатилган спорт психологияси тамойилларидан келиб чиққан ҳолда, уларнинг психологик тайёргарлигини оширишга қаратилган машқлар тўплами келтирилган. Ушбу машқларни баскетболчиларнинг рухий

мустаҳкамлигини ошириш ва иш фаолиятини оптималлаштириш учун машғулоти режимига киритиш мумкин.

Визуализация усуллари. Визуализация спортчилар томонидан ўз фаолиятини ақлий машқ қилиш учун қўлланиладиган кучли воситадир. Баскетболчи аёллар мунтазам равишда ўзларини беғубор ҳаракатларини амалга ошириш, турли сценарийлар учун стратегия ишлаб чиқиш ва рақибларни ишончли тарзда енгил орқали ўзларини тасаввур қилишдан фойда олишлари мумкин. Визуал машқлар ташвишни камайтиришга ва ўзига ишончли оширишга ёрдам беради, бу баскетболчиларга рақобатга ижобий фикрлаш билан ёндашиш имконини беради.

Ўз-ўзидан гапириш стратегиялари. Ўз-ўзидан ижобий гапириш ўз-ўзига ишончли ошириш ва ташвишларни бошқариш учун жуда муҳимдир.

баскетболчилар салбий ўз-ўзидан гапириш шакллари аниқлаш ва уларга қарши курашиш, уларни тасдиқловчи ва конструктив баёнотлар билан алмаштиришни машқ қилишлари керак. Аёл баскетболчиларни шахсий ижобий тасдиқларни ривожлантиришга ундаш, янада чидамли фикрлашни ривожлантириши мумкин. Анксиётени бошқариш. Мусобақа олдида ташвишланиш баскетболда кенг тарқалган. Аёл спортчилар ҳавотирни бошқариш учун чуқур нафас олиш, мушакларнинг прогрессив бўшашиши ва медитация каби гевҳеме усуллари қўлланишлари мумкин. Ушбу машқларни ўз кун тартибига киритиш баскетболчиларга босим остида диққатни жамлаш ва хотиржамликни сақлашга ёрдам беради. Мақсадни белгилаш. Аниқ, эришиш мумкин бўлган мақсадларни қўйиш мотивация ва иш фаолиятини яхшилаш учун жуда муҳимдир. Баскетболчи аёллар ўзларининг баскетболдаги маҳоратлари ва ақлий мустаҳкамлигининг ўзига хос жиҳатларига эътибор қаратиб, қисқа муддатли ва узоқ муддатли мақсадларни белгилашлари керак. Ушбу мақсадларни мунтазам равишда кўриб чиқиш ва тузатиш мақсад ва йўналиш ҳиссини таъминлайди.

Бардошлиликни ошириш. Баскетболда кўпинча муваффақиятсизликлар ва қийинчиликларни ўз ичига олади. Аёл баскетболчилар мағлубият ва қийинчиликлардан қайтиш қобилиятини ривожлантириш учун чидамлиликни ривожлантириш машқлари билан шуғулланишлари керак. Ўтмишдаги муваффақиятлар ва муваффақиятсизликлар ҳақида ўйлаш ва улардан сабоқ олиш кучли руҳий дунёқарашга ёрдам беради.

Методлар. Ушбу психологик тайёргарлик машқларини самарали амалга ошириш учун Баскетболчи аёллар ва уларнинг мураббийлари уларни машғулоти режимига киритишлари керак. Ушбу интеграция босқичма-босқич бўлиши керак, бу эса спортчиларга вақт ўтиши билан ушбу техникалар билан қулай бўлишига имкон беради. Тренинг машғулоти жисмоний машқлар билан бир қаторда ақлий тайёргарлик учун ажратилган вақтни ўз ичига олиши керак. Ҳар бир баскетболчининг ушбу машқларни бажаришдаги ютуқларини вақти-вақти билан баҳолаб туриш керак. Бу ўз-ўзидан ҳисобот бериш, мураббийнинг фикр-мулоҳазалари ёки мавжуд бўлганда спорт психологлари билан ишлаш орқали

амалга оширилиши мумкин. Машқлар ва стратегияларга тузатишлар индивидуал эҳтиёжлар ва имтиёзлар асосида амалга оширилиши керак.

Бундан ташқари, спортчилар ушбу психологик тайёргарлик машқлари бўйича ўз тажрибалари ва тушунчаларини баҳам кўришлари мумкин бўлган қўллаб-қувватловчи жамоа муҳитини яратиш дўстлик туйғусини ривожлантириши ва уларнинг самарадорлигини янада ошириши мумкин.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, ушбу баскетболчи аёлларнинг мусобақа олдида психологик тайёргарлигини ривожлантириш учун тизимли

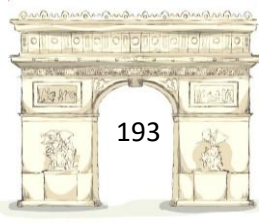
ёндашувни таклиф этади. Ушбу стратегияларни ўзларининг машғулотларига қўшиб, аёл спортчилар ақлий чидамлик, ўзига ишонч ва ғалабали фикрлашни ривожлантириши мумкин, натижада майдонда ишлаш ва рақобатбардошликни оширишга ҳисса қўшади.

Ғалаба ва мағлубият ўртасидаги фарқ кўпинча жуда нозик бўлган баскетбол соҳасида психологик тайёргарлик муваффақиятнинг муҳим омили бўлиб туради. Ушбу мақолада баскетболчиларнинг мусобақа олдида психологик тайёргарлигини ривожлантириш учун махсус тайёрланган комплекс машқлар майдонда кўриб чиқилган. Аниқ белгиланган спорт психологияси тамойилларидан келиб чиққан ҳолда, ушбу машқлар аёл спортчиларда ақлий мустаҳкамлик, ўзига ишонч ва чидамликни ошириш учун тизимли ва тизимли ёндашувни таъминлайди.

Бу ерда тақдим этилган машқлар, жумладан, визуализация техникаси, ўз-ўзидан гапириш стратегияси, ҳавотирни бошқариш, мақсадни белгилаш ва чидамликни ошириш, баскетболчи аёлларни руҳий жиҳатдан тайёрлаш учун яхлит асосни таклиф этади. Ушбу воситалар спортчиларга ақллариининг кучини ишга солишга ёрдам беради ва уларнинг майдондаги жисмоний жасоратини тўлдирадиган ғалабали фикрлашни ривожлантиради. Аёл спортчилар дуч келадиган ноёб психологик муаммоларни ҳал қилиш орқали ушбу машқлар асосан эркак спортчиларга қаратилган мавжуд адабиётдаги муҳим бўшлиқни бартараф этишга ёрдам беради.

Шуни таъкидлаш керакки, ушбу машқларни машғулотлар тартибига интеграциялаш босқичма-босқич ва индивидуал эҳтиёжларга мос келиши керак. Мураббийлар, спортчилар ва спорт психологлари бу усуллар спортчининг умумий тайёргарлик стратегиясининг ажралмас қисмига айланишини таъминлаш учун ҳамкорликда ишлаши керак. Вақти-вақти билан ўтказиладиган баҳолаш ва тузатишлар спортчиларга ақлий қобилиятларини яхшилашга ва энг муҳим пайтда энг юқори кўрсаткичларга эришишга имкон беради.

Бундан ташқари, спортчилар ушбу психологик тайёргарлик машқлари билан ўз тажрибаларини очиқ муҳокама қилишлари мумкин бўлган қўллаб-қувватловчи жамоа муҳитини яратиш, чидамлик ва доимий такомиллаштириш маданиятига ҳисса қўшиши мумкин. баскетболчи аёллар бир-биридан куч олишлари мумкин, чунки улар биргаликда мусобақага руҳий тайёргарлигини ошириш учун ҳаракат қилишади.



Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, жисмоний жасрат баскетболда муваффақиятнинг асоси бўлиб қолсада, психологик тайёргарликнинг аҳамиятини ортқча баҳолаб бўлмайди. Ушбу мақолада келтирилган машқлар баскетболчи аёлларга майдонда ўз имкониятларини тўлиқ очиб бериш учун ўзларининг ақлий имкониятларини кескинлаштириш учун қимматли манбани таклиф қилади. Ушбу стратегияларни ўз машғулотларига киритиш орқали спортчи аёллар рақобат қийинчиликларига ишонч билан қарши тура оладилар ва бу билан баскетболчи спортини янги юксак чўққиларга кўтаришлари мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. –М.: НИЦ “Теория и практика физического воспитания и спорта”, 2006 – 112 с.
2. Бауэр В.Г. Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: автореф. дисс. ... канд. пед. наук - М., 1994, - 25 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования / –М.: Физкультура и спорт, 1997. – 304 с.
4. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. –М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
5. Умматов А. А. Методика оценки прыжковой выносливости у волейболистов как ведущего фактора сохранения результативности атаки и блокирования в ходе соревновательных игр //Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. – 2018. – С. 224-227.

