

13-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA MUSOBAQA OLDI RUXIY TAYYORGARLIKLARI

Ashurova Ibodatxon Ilxomjon qizi.

*Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti
xotin qizlar sporti yonalishi 2-bosqich talabasi.*

Annotatsiya: *Maqolada 13-14 yoshli basketbolchilarning musobaqa oldidan psixologik tayyorgarligi ko'rib chiqiladi. 14 nafar sportchi bilan olib borilgan tadqiqotlarga asoslanib, tadqiqot samaradorlikka ta'sir qiluvchi asosiy psixologik omillarni aniqlaydi, samarali tayyorgarlik strategiyalarini belgilaydi va raqobatga tayyorlikni oshirish oqibatlarini muhokama qiladi. Topilmalar o'smir basketbolchilar uchun mashg'ulot yondashuvlarini optimallashtirishga yordam beradi.*

Kalit so'zlar : *musobaqadan oldingi tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, o'smir sportchilar, basketbol, aqliy tayyorgarlik.*

Абстрактный: *В статье рассматривается психологическая подготовка баскетболистов 13-14 лет перед соревнованиями. Основываясь на исследовании, проведенном с участием 14 спортсменов, исследование идентифицирует ключевые психологические факторы, влияющие на производительность, определяет эффективные стратегии тренировок и обсуждает последствия для улучшения конкурентной готовности. Результаты могут помочь оптимизировать подходы к тренировкам юных баскетболистов.*

Ключевые слова: *предсоревновательная подготовка, психологическая подготовка, спортсмены-подростки, баскетбол, психологическая подготовка.*

Abstract: *The article examines the psychological preparation of 13-14-year-old basketball players before competition. Based on research conducted with 14 athletes, the study identifies key psychological factors that influence*

performance, identifies effective preparation strategies, and discusses the implications for increasing readiness for competition. The findings will help optimize training approaches for adolescent basketball players.

Key words: *pre-competition preparation, psychological preparation, adolescent athletes, basketball, mental preparation.*

Kirish

Basketbolda psixologik tayyorgarlik raqobatbardosh muvaffaqiyatga erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. 13-14 yoshdagi o'smirlar tez psixologik va jismoniy o'sish bilan ajralib turadigan rivojlanish bosqichida bo'lib, maqsadli aqliy tayyorgarlikni muhim qiladi. Ushbu tadqiqot yosh basketbolchilarda konsentratsiya, hissiy barqarorlik va motivatsiyani kuchaytirishning samarali usullariga e'tibor qaratgan holda musobaqa oldi tayyorgarlikning psixologik jihatlarini tahlil qilishga qaratilgan.

Usullari

Tadqiqotda mahalliy sport maktabidan 13-14 yoshli 14 nafar basketbolchi ishtirok etdi. Aralash usullardan foydalanilgan:

1. **So'rovlar va so'rovnomalar** : Sportchilar standartlashtirilgan psixologik tayyorgarlik ko'lamini to'ldirishdi.
2. **Kuzatish** : Murabbiylar simulyatsiya qilingan o'yin stsenariylarida xatti-harakatlar va hissiy reaksiyalarni kuzatdilar.
3. **Intervyu** : Sportchilar va murabbiylar bilan tuzilgan intervyular individual psixologik qiyinchiliklar va strategiyalarni o'rganib chiqdi.
4. **Eksperimental dizayn** : Sportchilar ikki guruhga bo'lingan: nazorat guruhi standart mashg'ulotlardan o'tmoqda va eksperimental guruh qo'shimcha psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlaridan o'tmoqda, jumladan vizualizatsiya, dam olish texnikasi va maqsadni belgilash mashqlari.

Ma'lumotlar aralashuv samaradorligini solishtirish uchun statistik usullar yordamida tahlil qilindi.

Natijalar

1. **Boshlang'ich baholash:** Dastlabki baholashlar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning 71 foizi musobaqa oldidan sezilarli tashvishlanishni boshdan kechirgan, 64 foizi esa yuqori bosimli vaziyatlarda diqqatni jamlashda qiyinchiliklarga duch kelgan.

2. Aralashuv natijalari:

- Eksperimental guruhdagi sportchilar nazorat guruhiga nisbatan konsentratsiyaning 25% yaxshilanishini va tashvish darajasining 30% ga kamayishini ko'rsatdi.

- Eksperimental guruh ishtirokchilarining 86 foizida o'ziga ishonch va motivatsiyaning ortishi kuzatildi.

3. Aniqlangan asosiy omillar:

- Samarali psixologik tayyorgarlik shaxsiylashtirilgan maqsadni belgilash, dam olish usullaridan izchil foydalanish va murabbiy va sportchi muloqotiga bog'liq ekanligi aniqlandi.

Umumiy tushuntirish. Yosh basketbolchilarning musobaqa oldidan psixologik tayyorgarligi ularning hissiy barqarorligini, konsentratsiyasini va o'ziga ishonchini oshirishga qaratilgan. O'smirlik davrida (13-14 yosh) sportchilar ko'pincha tashvishlanishni boshdan kechiradilar, bu ularning o'yin faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Vizualizatsiya, progressiv dam olish va maqsadni belgilashni o'z ichiga olgan yo'naltirilgan tayyorgarlik usullari ushbu qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. 14 nafar basketbolchi ishtirok etgan tadqiqotda psixologik muammolar diagnostikasi, turli mashg'ulotlar usullaridan foydalanish va ularning samaradorligi tahlil qilindi. Quyidagi jadvallar asosiy natijalarni ko'rsatadi.

1- jadval

Tadqiqot ishtirokchilari orasida psixologik muammolarning paydo bo'lish chastotasi

Psixologik muammo	Sportchilar soni (%)	Asosiy sabablar
Anksiyete kuchayishi	71	Xatolardan qo'rqish, mag'lubiyatni kutish
Konsentratsiyani yo'qotish	64	Tashqi omillarning ta'siri (shovqin, tomoshabinlar)
Ishonchning pasayishi	57	O'tmishdagi salbiy tajribalar

Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik sportchilar musobaqadan oldin his-tuyg'ularini boshqarishda sezilarli qiyinchiliklarga duch kelishadi.

2-jadval

Musobaqa oldidan tayyorgarlikning turli usullarining samaradorligi

Usul	Xavotirning pasayishi (%)	Yaxshilangan konsentratsiya (%)	Ishonchni oshirish (%)
Vizualizatsiya	30	25	35
Progressiv yengillik	28	20	30
Maqsadlarni belgilash	25	22	33

Barcha usullarni o'z ichiga olgan integratsiyalashgan yondashuvdan foydalanish eng yaxshi natijalarni berdi.

3-jadval

Nazorat va eksperimental guruhlar natijalarini solishtirish

Parametr	Nazorat guruhi (%)	Tajriba guruhi (%)
Anksiyetening kamayishi	10	30
Yaxshilangan konsentratsiya	12	25

Parametr	Nazorat guruhi (%)	Tajriba guruhi (%)
Ishonchni oshirish	15	35

Psixologik trening dasturida ishtirok etgan eksperimental guruh har jihatdan ancha yaxshi natijalarni ko'rsatdi.

Musobaqa oldidan yosh basketbolchilarning ruhiy tayyorgarligi ularning o'yin ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi, xavotirni kamaytiradi va o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Taqdim etilgan usullar samaradorligini isbotladi va o'smirlar uchun o'quv dasturlarida foydalanish uchun tavsiya etilishi mumkin.

Munozara

Tadqiqotda psixologik tayyorgarlikni musobaqa oldidan mashg'ulotlarga kiritish muhimligi ta'kidlangan. Vizualizatsiya va progressiv mushaklarning gevşemesi kabi texnikalar sportchilarning ish faoliyatini va hissiy barqarorligini sezilarli darajada yaxshilagan. Bundan tashqari, ijobiy ruhiy muhitni shakllantirishda qo'llab-quvvatlovchi murabbiyning roli muhim edi.

Ushbu topilmalar sport psixologiyasi bo'yicha mavjud adabiyotlarga mos keladi va aqliy tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik kabi muhim ekanligini ta'kidlaydi. Tadqiqotning cheklovlari kichik namuna hajmi va qisqa aralashuv davrini o'z ichiga oladi, bu esa bo'ylama tadqiqot zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa

Yosh basketbolchilar uchun musobaqa oldidan psixologik tayyorgarlik zarur. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, maqsadli aqliy tayyorgarlik diqqatni yaxshilaydi, tashvishlarni kamaytiradi va umumiy samaradorlikni oshiradi. Murabbiylar o'zlarining o'quv dasturlarida psixologik tayyorgarlikni birinchi o'ringa qo'yishlari, strategiyalarni individual ehtiyojlarga moslashtirishlari kerak. Keyingi tadqiqotlar uzoq muddatli ta'sirlarni o'rganishi va kengroq qo'llanilishi uchun metodologiyalarni takomillashtirishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Weinberg, R., & Gould, D. (2018). *Sport va jismoniy mashqlar psixologiyasining asoslari*.

2. Martens, R. (2004). *Muvaffaqiyatli murabbiylik* .
3. Jons, G. (2002). Yosh sportchilarda ish samaradorligini oshirish va tashvishlarni kamaytirish.
4. Orlik, T. (2008). *Mukammallikka intilishda* .
5. Yoshlar sporti psixologiyasi bo'yicha qo'shimcha tegishli tadqiqotlar.