

Basketbolchilarning psixologik tayyorgarligi

**Qoraqalpog'iston Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya fakulteti, jismoniy tarbiya
va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
mutaxassisligi magistranti
Turdixo'jayeva Komilaxon To'lqinboy qizi**

Annotatsiya. Zamonaviy basketbol musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish keskin raqobat ostida kechayotganligi isbot talab qilmaydi. O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tezkor o'zgaruvchan vaziyatlar ustunligi bilan farqlanadi. Mashg'ulot va musobaqalarga xos yuklamalar hajmi, shiddati va o'yin mazmuni mukammal shakllangan jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslangan yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. Shu bilan bir qatorda bugungi basketbolning yana bir ustuvor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lsayu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi emas. Shunday ekan ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: psixika, apatiya, lixoradka, stress, sport razvedkasi, texnika, taktika, usul, intellektuallik, nerv tizimi.

“Psixika” (psixika) — atamasi yunoncha so'zdan olingan bo'lib, “ruh” yoki “ruhiyat” ma'nolarini anglatadi.

“Psixologiya” — ruhiyat va xislatlarni o'rganuvchi fanni ifodalaydi. Demak, “psixologik tayyorgarlik” jumlasini o'rniga “psixik tayyorgarlik” jumlasini qo'llash aniqroq bo'ladi deyish mumkin. Lekin mutaxassis olimlar va trenerlar, sportchilar psixikasi (ruhiyati) va ularning psixik xislatlarini o'rganish hamda psixik jihatdan mashg'ulot musobaqalarga tayyorlash ishlarini amalga oshirishlari tufayli ushbu atamani “psixologik tayyorgarlik” deb yuritish odat tusiga kirgan.

“Psixologik tayyorgarlik” atamasi serqirrali va keng qamrovli atama bo'lib, sportchilarning bosh va orqa miya faoliyati maxsuli bo'lmish ong, xotira, diqqat,



idrok, tafakkur, tasavvur, iroda kabi ruhiy xislatlar, ko‘rish kengligi va chuqurligi, oraliq va vaqtni farqlash, vaziyatni payqash (sezish), tahlil qilish, qaror qabul qilish va ijroni amalga oshirish tushunchalarini o‘z ichiga oladi. Bundan tashqari ushbu atama matonat, jasurlik, botirlik, mardlik kabi fazilatlar, hamjihatlik, o‘zaro yordam, rostgo‘ylik, insonparvarlik, vatanparvarlik kabi umuminsoniy qadriyatlar, shaxsini ifodalovchi ma’naviy-madaniy, axloqiy va boshqa shu kabi xislatlarni ham ifoda etadi.

Sport amaliyotida, ayniqsa musobaqa oldi va start oldi vaziyatlarida tinimsiz mashg‘ulotlar evaziga shakllangan ijobiy psixologik sifatlar, xislatlar va holatlardan tashqari salbiy ruhiy holatlar ham o‘rin oladi. Bunday salbiy psixologik holat yoki hissiyotlarga hayajonlanish va o‘ta hayajonlanish, havotirlanish (trevoga), qo‘rqish, titrash, talvasaga tushish, tushkunlikka tushish, kuyunish, g‘azablanish kabi his-tuyg‘ular kiradi. Bunday xis-tuyg‘ular, albatta, mashg‘ulot va musobaqa sifati samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmagan qolmaydi. Shuning uchun ham psixologik tayyorgarlik jarayonining ustuvor maqsadi mazkur salbiy xis-tuyg‘ularni maxsus mashqlar, autogen-ishontirish, “hayolni olib qochish” va irodani kuchaytiruvchi formula-vositalar yordamida bartaraf etish bilan bir qatorda jangovor holatni (jangovor xis-tuyg‘ularni — ijobiy emotsional motivatsiya, yuklamaga tayyorlik, shaylik, qat’iyyatlik, vazminlik) “charhlashga” va sayqal toptirishga qaratilishi darkor.

Sport psixologiyasi fanida qayd etilgan salbiy xis-tuyg‘ularni ko‘pincha “apatiya”, “lixoradka”, “stress” atamalarini bilan ifoda etish odat tusiga kirgan.

“Apatiya” atamasi yunoncha (apatheia) so‘zdan olingan bo‘lib, befarqlik, loqaydlik, irodasizlik, tushkunlikka tushish ma’nolarini anglatadi.

“Lixoradka” slavyanacha so‘z (lixo, lixodit) bo‘lib, talvasaga tushish, titrash ma’nolarini ifodalaydi.

“Stress” - inglizcha (stress) so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, zo‘riqish, diqqatlanish, “asabni taranglashishi” ma’nolarini anglatadi.

Bunday holatlar musobaqa oldi vaziyatlarida, musobaqa yuklamalari ortib ketgan va kuchaygan sharoitlarda yuzaga keladi.

Trener shunday vaziyatlarda yuzaga keladigan salbiy xis-tuyg‘ularni yuqorida qayd etilgan vositalar va shaylantiruvchi, ruxiyatni shaylantiruvchi “razminka” mashqlari yordamida bartaraf etmogi lozim.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo‘lib, bunda psixik

sifatlar nafaqat mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarida o‘z holicha shakllanishi mumkin, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur.

Basketbolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo‘nalishda olib borilishi odat tusiga kirgan:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik. Bugungi basketbol o‘yinchi lardan o‘zaro tezkor va o‘zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilish hamjihatlik, oraliq-vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, o‘z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.)larni yuksak shakllangan bo‘lishini talab qiladi.

Basketbolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg‘ulotlar davomida o‘z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug‘ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg‘ulot va musobaqalarda o‘yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilish, ko‘rish doirasi, to‘pni yo‘nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg‘ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg‘ulotlarda ulami maxsus yo‘naltirilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo‘ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo‘lishi isbot talab qilmaydi.

O‘yin taktikasi va taktik fikrlash o‘yinchi ning psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog‘liqdir. Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) o‘yinchi organizmining markaziy (nerv tizimi) va periferik ijrochi organlari mahsuli bo‘lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h) oliy nerv faoliyati — intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg‘ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Psixologik tayyorgarlikka yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi.

Jumladan:

1. Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyatida “sport razvedkasi” deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy “burchi” turli bo‘lajak raqib o‘yinchilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o‘rganish, ushbu jamoalarning o‘yin modeli haqida ma‘lumotlar to‘plash va to‘plangan barcha ma‘lumotlarni nazariy-uslubiy mashg‘ulotlarda tahlil qilish va sinab ko‘rish.
2. O‘z jamoasi imkoniyatlarini o‘zga jamoalar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg‘ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o‘yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish.
3. Har bir joriy mashg‘ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg‘ulotlar va musobaqalar bo‘yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo‘naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg‘ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e‘tiborga olgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo‘llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularni mukammal o‘zlashtirilganligi e‘tiborga olinishi lozim.
4. Shug‘ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o‘zlarining o‘yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo‘nalishlarda o‘zlashtirishda xotirjamlikka, ortiqcha ishonchga, “man-manlikka” berilmaslik kerak. O‘yinchilarda kuchli motivasiyani shakllantirish darkor. O‘zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg‘unlik xislatini shakllantirish kerak. Ularda emotsional faollik xissini uyg‘otish muhimligi diqqat markazida bo‘lishi zarur.
5. Modellashtirilgan mashg‘ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyahasini ishlab chiqish. Bunda mavjud “razvedka” ma‘lumotlariga asoslangan holda va favqulotda o‘zgarib qolishi mumkin bo‘lgan vaziyatlarni e‘tiborga olib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko‘riladi. Ushbu jarayonda har bir o‘yinchi va jamoaning asosiy hamda zahira tarkiblarini o‘zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibliigi nazoratdan o‘tkaziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o‘zgartirishlar yoki qo‘shimchalar kiritiladi.
6. Mashg‘ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o‘z jamoasi va o‘zga jamoalar o‘yin modellari mazmuni hamda psixologik nusxasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqa oldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo‘rqish, havotirlanish va h) shakllantiriladi.

Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi. Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'iy nazar turli xil psixologik holatlar (lixoradka-talvasaga tushish, apatiya - tushkunlikka tushish, jangovor holat, xayajonlanish va h)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqa oldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda video-filmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalingan adabiyotlar

1. Adashkevichene E. I. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun basketbol. M..Ma'rifat 1983.
2. Ayrapetyants L., Godik M. A. Sport o'yinlari (texnika, taktika, mashg'ulotlar). Toshkent nashriyoti. Ibn Sino, 1991 Yil.
3. Ayrapetyants L. R., Bir Yoshli. M. A. Sport o'yinlari. T., 1991 yil.
4. Babushkin V. Z. Yosh basketbolchilarni tayyorlash. Kiyev, 1985.
5. Basketbol.// Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik.// Umumiy tahrir Y. M. Portnov. 6-nashr, qayta ishlangan. M.: jismoniy tarbiya va sport, 1988.
6. Bashkin S. G. Basketbol bo'yicha darslar. M.: jismoniy tarbiya va sport, 1996.
7. Berger G. I., Bergeryu.g. 2003 yil jismoniy tarbiya hisobi uchun darslarning qisqacha mazmuni / jismoniy tarbiya darsi: Sport o'yinlari, chang'i mashg'ulotlari, ochiq o'yinlar. M., Vlados, 2003.
8. Berger G. I., Berger. Y. G. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun darslarning qisqacha mazmuni. // O'quv qo'llanma. Jismoniy tarbiya darsi: sport o'yinlari, ochiq o'yinlar. M.: Vlados, 2003 Yil.
9. Bondar A. I. Basketbol o'ynashni o'rganing. Minsk shahri, "Bo'sh"., 1986.
10. Bondar A. N. Basketbol o'ynashni o'rganing. Minsk, 1986.