

**YOSH BASKETBO'LCHILARNI INDIVIDUAL XUSUSIYATLARI BO'YICHA
TEMPERAMENT TIPI ASOSIDA BASKETBO'L O'YINI MASHG'ULOT
JAROYONINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYOTI.**

Turg'unova Dilnura Mamanazar qizi

Xosilova Roxilaxon Dilshod qizi

Karimov Odiljon Baxodirovich

ADU Jismoniy madaniyat fakulteti fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası
o'qituvchilari

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7099654>

Annotatsiya: Ushbu maqolada basketbo'l o'yinini o'rgatish jarayonida, yosh basketbo'lchilarni psixologik temperament tiplari asosida individual saralab olish va ularga mashg'ulot jarayonida psixologik yondashgan xolda mashg'ulotni olib borish asoslari yoritiladi. Uning uchun yosh sportchilarning temperament turlari aniqlanadi. Shu bo'yicha yosh sportchilarga, basketbo'l o'yininig amaliy va nazariy asoslari psixologik tempi asosida o'rgatiladi. Sport mashg'ulotlarini sifatli tashkil qilish, maxsus psixologik ko'rsatmalar ishlab chiqish va motivatsiya berish orqali g'alabaga erishish jarayonini takomillashtiriladi.

Kalit so'zlar: individual, introversiya, ekstraversiya, temperament, xolerik, sangvinik, melonxolik, flegmatik, razvadayushiy, mativatsiya.

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ С УЧЕТОМ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ЮНЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.**

Аннотация: В процессе обучения игре в баскетбол в данной статье освещены основы индивидуального отбора юных баскетболистов на основе типов психологического темперамента и проведения тренировок с психологическим подходом к ним в процессе тренировочного процесса. По нему определены типы темперамента юных спортсменов. В связи с этим юных спортсменов обучают практическим и теоретическим основам игры в баскетбол на основе психологического темпа. Процесс достижения победы совершенствуется за счет качественной организации спортивной подготовки, разработки специальных психологических инструкций и дачи мативастии.

Ключевые слова: личность, интроверсия, экстраверсия, темперамент, холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик, развядяющийся, мативатся.

**METHOD OF IMPROVING THE TRAINING PROCESS OF THE
BASKETBALL GAME BASED ON THE TEMPERAMENT TYPE OF YOUNG
BASKETBALL PLAYERS ACCORDING TO THEIR INDIVIDUAL
CHARACTERISTICS.**

Abstract: In the process of teaching the game of basketball, the basis of individual selection of young basketball players based on the types of psychological temperament and conducting training with a psychological approach to them during the training process is highlighted in this article. For him, temperament types of young athletes are determined. In this regard, young athletes are taught the practical and theoretical foundations of the basketball game based on psychological tempo. The process of achieving victory is improved by organizing sports training in a high-quality manner, developing special psychological instructions and giving mativastya.

Key words: individual, introversion, extraversion, temperament, choleric, sanguine, meloncholic, phlegmatic, razvadayushiy, mativatsiya.

KIRISH

Basketbolda xam boshqa ko'pgina o'yinlarda bo'lgani singari, o'yinchining o'rni o'ziga xos qobiliyati bilan belgilanadi. Zamonaviy basketbo'lda hujum eng o'tkir quroldir. Ma'lumki o'yin jarayonida 5 tadan o'yinchi maydonda harakatlanadi. Basketboldagi individual reaksiya va taktik fikr qilish, maydonda jamoaviy xarakterlanish yosh sportchining psixologik tipiga ham bog'liq. Bunda yosh sportchilarni psixo-temperament turlari aniqlanib hujumda taktik joylashtirilib maxsus qo'shimcha mashqlar orqali rivojlantiriladi.

Basketbo'l o'yinida hujum va himoyada individual, guruh, jamoaviy harakatlardan iborat. Markaziy o'yinchi juda ham baland bo'lib, u ko'ptokni birinchi irg'itilgandayoq jamoadoshlariga uzatishni bilishi kerak. U jamoaga shunday yordam berishi kerakki, ya'ni, ko'ptok noaniq irg'itilgandan kegin xalqaga urilib qaytganida ham uni o'z nazar doirasida tutishi kerak. Hamda markaziy ikki o'yinchi dastlabki baxs to'pni tashlayotganda, jarima to'pi otilgandan so'ng to'pni o'zida olib qolish uchun baxs olib boradi.

Oldidagi o'yinni boshqaruvchini ikki yonida yon o'yinchilar hujum uchun ikki yonni egallaydilar. Bu o'yinchilar yuqori yon o'yinchilar (KRAY) deb yuritiladi. Bu o'yinchilarning vazifasi o'yinni boshqarayotgan o'yinchi (yani Razvadayushiy) ga yordam berish hamda, hujumda o'rta maydondan, uch ochko'li zo'nadan to'pni otishlari va tezlik bilan ikki qadam qilib hujum uyishtirishlari lozim. Agarda raqib to'pi omatsiz yakunlanib o'z jamoasi tomonidan egallangan bo'lsa ikki yon tomondagi kray o'yinchilar o'z shiti tomonga tezlik bilan yugurib shitga to'pni tashlashi va hujumda ko'proq uyishtirishi talab qilinadi.[1]

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Basketbo'lda o'yinni boshqaruvchining (razvadashiyning) vazifasi. Ushbu vazifani bajaruvchi o'yinchi to'pni muntazam olib yurish, zo'naga kirib borish, Hujum uyushtirishni tashkil qilish, o'yinda boshqaruvchilik, o'z jamoadoshlari bilan birgalikda hujumni uyushtirgan xolda ochiq turgan jamoadoshiga to'pni oshirish va xujum qilish xisoblanadi. Asosan razvadayushiy yuqori markazda o'ynab, boshqarish ishlarini bajaradi. Hujum jamoani asosiy va xal qiluvchi funksiyasi bo'lib, uni taktik jixatdan puxta rejalashtirish, tashkil qilish va amalga oshirish har bir hujum harakatini hamda butun o'yin jarayonini foydali natija bilan yakunlash uchun imkon yaratadi. Bu xolat ko'proq boshqaruvchining zimmasida bo'ladi. Hujum taktikasi qanchalik serqirra bo'lsa, taktik psixo usullar xajmi ko'p bo'lsa taktik bilim va ko'nikmalar doirasi keng bo'lsa, qulay va foyda keltiruvchi usullarni tanlash hamda ularni qo'llash imkoniyati shunchalik samarali kechadi.

Hujum taktikasi individual, guruhli va jamoa harakatlaridan iborat bo'ladi. Psixologiyada Individual yondashish yosh sportchini eng muhim omili xisoblanadi. Individual harakatlarga asosan har bir o'yinchi maydonda kechayotgan vaziyatni bilishi, uni o'z vaqtida payqashi va jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifa doirasida foydali natija keltiruvchi shaxsi (individual) xarakter qobiliyatini namoyish etishi lozim.

TADQIQOT NATIJALARI

Psixologik tipni aniqlash uchun yosh sportchilarni Ayzenk testi olinadi. Test insonning pedagogik jismoniy qobiliyatlarni aniqlashda qo'l keladi. Temperament bu odam tug'ilganda qa'bul qilingan narsadir. Xususiyatlar, xulq atvor motivlari va genetik xususiyatlarga ega bo'lgan ko'nikmalar xisoblanadi. Inson xarakteri tajriba bilan rivojlanadi. Temperament tipini aniqlash asosida bolaga mashg'ulot jarayonini to'g'ri tushuntirish, mashg'ulot o'tish bilan yosh sportchi to'g'ri eshitadi, tushinadi va tez o'zlashtira oladi. Temperament tipini aniqlash usullari hozirgi

zamonda juda ko'p. Eng keng tarqalgan mashxur usul Eysenkning temperament diagnostikasi usuli.[2]

Xans Yurgen Eysenk –ingliz psixologi. U Savollar tizimini ishlab chiqqan. Temperament xususiyatlari va turlarini aniqlash mumkin. Anketani to'ldirish natijasida introversiya va ekstraversiyani hisobga olgan holda bolaning haqiqiy shaxsini psixologik aniqlash mumkin bo'ladi. Bu test yosh sportchini hissiy barqarorligini ochib beradi. Eysenk testi zamonaviy psixologiyada eng ko'p qo'llaniladigan shaxs tipologiyasini aniqlashning klassik usuli hisoblanadi.

Temperament odamning tevarak atrofidagi voqealarga munosabati va hissiyotning ayrim xususiyatlarini belgilab beradi. Temperament ong, xotira, aql –zakovat va qobiliyatni aks etirmaydi. Shu bois xam sport jarayonida xamma temperament egalari orasidan iqtidorli va iqtidorsiz, tezkorlik- sekinlik, chaqqonlik-sustlik, kuchliylk-kuchsizlik, irodaliylk va irodasizlik fazilatlariga ega bo'lgan yosh sportchi bolalarni uchramiz. Temperamentni 4 tipi ma'lum bo'lib ularga : sangvinik, flegmatik, xalerik, melanxolik tiplari kiradi. Biz yosh basketbo'lchilarni to'rtta tip asosiga bo'lib olamiz. Ularni shu tiplar asosida mashg'ulot jarayonini olib borishimiz kerak. Ularni xujum jarayonida zo'naviy joylashtirishda temperament tiplar asosida joylashtirish orqali xujum yanada rivojlanadi. Xamda ularga mashg'ulot xolatida psixologik yondashib trenarovka jarayoni olib boriladi.

MUHOKAMA

Sangviniklar – Sho'x , quvnoq, tirishqoq va tasirchan kishi hisoblanadi. Ular tevarak atrofga tez moslashadi. Reaksiyasi kuchli yoki o'rta me'yor bo'ladi. Ular berilgan bilimni tez va osongina o'zlashtirishda xamma vaqt xam puxta egallamaydilar. Sangviniklar ishga oson berilib ketadi. Basketbo'l mashg'uloti jarayonida berilgan xolatda jadal olib borishadi, lekin muntazam ravishda mashg'ulotni davomiy olib borishga qiynalishadi. Shu bilan birga ushbu tip vakili bo'lgan yosh basketbo'lchilar boshqa jamoadoshlari bilan oson til topishadi. O'ziga berilgan vazifalarni tez o'zlashtiribgina qolmay atrofidagi sportchilar bilan xam birgalikda kelishib mashg'ulotni olib bora oladi. Agar basketbo'l o'yin jarayonida yosh basketbo'lchi Sangvinik bo'lsa u jamoada o'yinni boshqara oladi. O'yin jarayonga tez moslashadi. Jamoadoshlariga o'z xukmini o'tkazgan xolatda “Razvadayushshiy” (boshqaruvchilik) jarayonini olib bora oladi.

Flegmatik – tipiga kiruvchi yosh basketbo'lchilar og'ir vazmin bo'lishadi. Ular uchun shoshmaslik va bosiqlik o'ta xos. Bunday xarakterga ega bo'lgan yosh sportchilar basketbo'lning berilgan elementlarini ma'suliyat bilan davomiy qila oladi. Lekin ular o'rgangan jarayonlarni sekin o'zlashtirishadi. Yosh basketbo'lchilarga mashg'ulotni ko'proq berish maqsadga muvofiq. Shunda ular uzoq muddatli mashg'ulotdan so'ng o'zlashtirgan bilimlarini puxta egallaydi. Flegmatik tipiga ega bo'lgan sportchilar reaksiya jarayoni sekinroq bo'ladi. Lekin irodasi kuchli bo'lganliklari sababli ularni o'yin jarayonida xalqadan qaytgan to'pni egalab, shitning yonidan xujum olib borishga yo'naltirsa to'g'ri tanlangan bo'ladi.

Xolerik tipiga kiruvchi yosh basketbo'lchilar, kuchli chaqqon jizzaki va xarakatchan bo'lishadi. Ular juda faol va ishchan bo'lishadi. Berilgan basketbo'l o'yin mashg'ulotlarini tez o'zlashtira oladi, lekin bir mashg'ulotni bajarishda juda tez zerikadi. Bazan mashg'ulotni gohida g'ayrat bilan, gohida esa immilab bajarishadi. Bunday tip vakillari mashg'ulot jarayonida sabr toqat va chidam talab qilinadigan vaziyatda qiyn axvolga tushib qolishadi. Bunday holatda yosh sportchilarga basketbo'lga oid xar xil o'rgatish usullarini yangi mashg'ulotlar bilan tez tez almashtirib, jalb qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Melanxolik tipiga kiruvchi yosh basketbo'lchilar g'amgin, juratsiz va ma'yus bo'lishadi. Ular mashg'ulot jarayonida salga charchaydi. Arzimagan mashg'ulot jarayoniga bardosh bera

olmaydi. Ular xatto shitga to'pni otish jarayonida ham omatsiz kelgan urinishlar natijasida kurashishdan voz kechib yuborishadi. Mashg'ulot jarayonida melonxolik tipiga kiruvchilarni o'yin jarayonida doim murabbiy qo'llab turishi, hatto omatsiz kelganda xam mativatsya berishi kerak. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ushbu sportchilarga murabbiy doim unga ishonishini, uni uddalay olishini takidlab ruxan qo'llab turishi lozim. Sport mashg'uloti jarayonida eng qiyin o'zlashtira oladigan tip vakillari melanxoliklar xisoblanishadi xamda ular depressiyaga moyil bo'lishadi. Melanxolik tipiga mansub bo'lgan sportchilar mashg'ulot jarayonini muntazam ravishda doimiy bajarib rivojlantirishi mumkun. Malaka va odatlarning inson xayotidagi ro'li katta.[3]

XULOSA

Umuman olganda murabbiy mashg'ulot jarayonida xar bir yosh basketbo'lchini psixologik yondashgan xolda ularga yuklama berishi mashg'ulotlarni olib borishi kerak. Psixologik tiplar asosida bolaga ruhan yondashib musobaqa jarayoniga tayyorlashi eng kerakli omil xisoblanadi. Bundan tashqari musobaqa jarayonida murabbiy psixologik yondashgan xolda yo'nalish va dalda berish orqali ham qo'yilgan maqsadga erishiladi. O'ziga ishongan Xolerik tipdagi yosh sportchilarni o'yin boshqaruviga qo'yib, sangviniklarni xujumga, flegmatiklarni esa ximoyaga xalqadan qaytgan to'pni egallash uchun joylashtirish kerak. Ushbu taktika yo'nalishlari orqali qo'yilgan asosiy maqsad va g'alabaga tezroq erishiladi.

Adabiyotlar:

1. Ye. V .Kotlov. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi (Basketbo'l) O'quv qo'llanma.-T.2021.
2. S.X.Jalilova,F.I. Xaydarov,N.I.Xalilova Kasb psixologiyasi Toshkent 2010
3. Z.Nishonova. G.Alimova. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. Toshkent 2015
4. S.M.Sidikov, I.To'xtanazarov, D.R.Norqulov, I.Ismoilov Basketbo'l. Farg'ona 2015
5. Internet ma'lumotlari: ziyonet.uz