



BASKETBOLCHILARNI MA'NAVIY - IRODAVIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI

Komilaxon Turdixo'jayeva To'lqinboy qizi

Nukus shahar 44-umumta'lim maktabi Jismoniy
tarbiya fani o'qituvchisi

E-mile: xoshimovakomila9@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16941929>

Annotaciya: Ushbu tezis sportchilarda irodaviy xislatlarni shakllantirish jarayonida qo'llaniladigan samarali usul va vositalarni yoritadi. Sportchining intizomlilik, qat'iyat, sabot, o'z kuchiga ishonch kabi xislatlarini rivojlantirishda murabbiyning shaxsiy ibрати, mashg'ulotlarda yaratiladigan murakkab sharoitlar, rag'batlantirish va intizom choralarining o'rni ko'rsatib beriladi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlikning uzluksizligi va sportchini musobaqaga ma'naviy-irodaviy jihatdan tayyorlashning ahamiyati tahlil qilinadi. Natijada, sportchida mustaqillik, ruhiy barqarorlik va g'alabaga intiluvchanlikni shakllantirish jarayoni samarali tashkil etilishi mumkinligi ta'kidlanadi.

Annotation: This thesis highlights the effective methods and means of developing volitional qualities in athletes. It emphasizes the role of the coach's personal example, the creation of challenging training conditions, and the use of encouragement and disciplinary measures in fostering discipline, perseverance, determination, and self-confidence. In addition, the importance of continuous psychological preparation and moral-volitional readiness for competitions is analyzed. As a result, the thesis underlines that forming independence, mental stability, and a strong aspiration for victory are key outcomes of a well-organized educational and training process.

Kalit so'zlar: Uqtirish, irodaviy xislatlar, psixologik tayyorgarlik, intiluvchanlik, taktikaviy tayyorgarlik, onglilik, intizomlilik, pedagogik jarayon.

Keywords: Persuasion, volitional qualities, psychological preparation, aspiration, tactical training, consciousness, discipline, pedagogical process.

Sportchida irodaviy xislatlarni tarbiyalashda usullar va vositalar katta ahamiyatga ega. Asosiy tarbiyaviy usul tushuntirish, ishontirish usulidir.

Ishontirish (uqtirish) suhbat, izohlash, nasihat berish tarzida amalga oshiriladi. Uqtirish qoida yoki belgilangan tartibni buzgan sportchini ko'ndirish yoki yalinib rozi qilish darajasiga borib etmasligi kerak. Bu erda qat'iy talab o'rinli bo'ladi. Nafaqat so'z bilan, balki yaqqol namuna yordamida ham ishontirish mumkin.

Irodaviy xislatlarni tarbiyalashda o'rnak muhim ahamiyat kasb etadi. Murabbiyning shaxsiy ibрати sportchini tarbiyalashdagi muhim usul hisoblanadi.

Murabbiy o'z o'quvchilari bilan muloqotning dastlabki va oxirgi daqiqalarigacha ularga ta'sir o'tkazadi. Murabbiyning fikrlari, harakatlari, butun faoliyati va hayoti sportchilar ongida o'chmas taassurot qoldiradi. Tarbiyaviy jarayonda ko'proq ijobiy ibrat namunalarini qo'llash lozim, biroq nojoiz hulq-atvor holatlarini ham e'tiborsiz qoldirish kerak emas. Shu bois, murabbiy darhol o'quvchilar bilan mazkur holatni tahlil qilishi lozim. Yetuk sportchilar ahloq borasida yosh sportchilar uchun ibrat bo'lishi kerak, chunki yoshlar o'zi yoqtirgan sportchilarga taqlid qilishga o'rganishadi.

Sportchini tayyorlashda mashq qilish jarayoni va musobaqa vaziyatlarini sportchi tomonidan mustaqil tarzda hal etilishi asosiy o'rinlardan birini egallashi lozim. O'quvchilaridan aynan o'zining ko'rsatmalariga rioya qilishni talab etuvchi murabbiylar xato qilishadi, chunki bu hol jamoa o'yinchilarini mustaqil tarzda harakatlanishga, o'z kuchiga ishonishiga halaqit beradi va past natijalarga olib keladi.

Sportchi jang maydonida mustaqil tarzda va ishonch bilan qaror qabul qila olishi kerak. Mustaqil harakatlana olish bosqichi mashq qilish mashg'ulotlarida, uyda bajariladigan qo'shimcha mashqlar yordamida shakllanadi. Tarbiyaviy jarayonda majburlash usuli ham qo'llaniladi.

Sportchiga turli choralar yordamida ta'sir etish mumkin. (murabbiy tanbehidan boshlab mashg'ulotlardan chetlashtirishgacha). Terma jamoa tarkibidan chiqarish va musobaqada ishtirok etishdan chetlanish-sportchi uchun jiddiy jazo hisoblanadi. Albatta, bunday choralar sportchi jiddiy xatolarga yo'l qo'ygandagina qo'llanishi lozim. Rag'batlantirish ham tarbiyaviy usul hisoblanadi. Agar o'quvchi maqtovga loyiq bo'lsa, uni rag'batlantirish, maqtash kerak. Bu ayniqsa, yosh sportchilar uchun muhimdir; biroq me'yordan ortiq maqtovlarga yo'l quymaslik kerak, chunki bu hol sportchi tomonidan man-manlikka olib kelishi mumkin.

Har bir tarbiyaviy usul takror tarzda qo'llaniladi. Faqat takroriy ta'sirot ko'nikma, odatni shakllanishiga; ahloqiy-irodaviy xislatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Barkamol navqiron insonni tarbiyalash, uning dunyoqarashini shakllantirish -sport o'yinlaridagi, xususan, basketboldagi o'quv-mashq qilish jarayonining asosiy maqsadi hisoblanadi. U ma'naviy-irodaviy va psixologik tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi va quyidagi vazifalardan iborat bo'ladi:

1. Shaxsni shakllantirish.



2. Kuchli iroda va intiluvchanlikka asoslangan sportchi xarakterini tarbiyalash.

3. Texnik-taktikaviy faoliyat negizini tashkil etuvchi va uning bellashuv jarayonidagi samaradorligini ta'minlovchi maxsus texnik xislatlarni rivojlantirish.

4. His-tuyg'ularni nazorat qilish va hulq-atvor harakatlarini mustaqil ravishda boshqarish qobiliyatlarini tarbiyalash.

Psixologik (ruhiy) tayyorgarlik o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Eng avvalo, bu uzluksizlik va turg'unlikdir. Sportchi bilan murabbiy o'rtasidagi har bir muloqot tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi. Yana bir xususiyati, ruhiy tayyorgarlik deyarli maxsus vositalarga ega emas va bevosita jismoniy mashqlar jarayonida amalga oshiriladi. Bu esa maxsus bilim va qobiliyatlarni talab etadi. Har bir murabbiy ularni mukammal darajada bilishi lozim.

Irodaviy tayyorgarlik sportda g'alabaga erishishning muhim va asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. G'oyaviy va ahloqiy kuchlar sportchini g'alaba sari intiluvchanligini ta'minlaydi, ularni sabotli bo'lishiga yordam beradi.

Irodani tarbiyalashda har bir sportchini individual xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Iroda kuchi bir qator irodaviy xislatlar: intizomlik, sabot va qat'iylik; jasorat va jur'at, matonat va dadillik bilan tavsiflanadi.

Intizomlilikni tarbiyalash mashg'ulotning dastlabki daqiqasidan boshlanishi kerak. Murabbiyni aniq jamoasi; mashg'ulotlarni uz vaqtida boshlanishi, qatnovlar jarayonida muntazam belgilash-guruh intizomi asoslaridir. Bunda gigienik targ'ibot chora-tadbirlari, jumladan chekmaslik va alkogol ichimliklarini iste'mol qilmaslik ham ijobiy natijalarga olib keladi.

Sabot va qat'iylikni tarbiyalash sportchini tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Yosh sportchilar sport seksiyasiga turli qiziqishlar ishtiyoqida kelishadi: tez yugurishni; yana biri jismonan barkamol bo'lishni istaydi. Murabbiy yosh sportchini maqsadini bilishi kerak. Sabot va qat'iylikni tarbiyalashda nafaqat maqsad sari intilish, balki unga erishishga ishonish ham lozim.

Qat'iylik va mehnatsevarlikni tarbiyalash uchun jismoniy mashqlarni o'tkazishning bellashuv usulini keng ko'lamda qo'llash lozim;

Sabot, qat'iylik va mehnatsevarlikni tarbiyalash, qiyinchiliklarni engish uchun sportchi mustahkam irodaga ega bo'lishi, mushkul sharoitlarda o'tkaziladigan musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun qiyin sharoitlarda mashq qilishi kerak.



Bundan tashqari, ichki qiyinchiliklar ham mavjuddir. Kuchli mushaklar va baquvvat tanaga ega bo'lishni o'zi kifoya qilmaydi. Yuzaga kelayotgan toliqishga qaramay, mashqlarni davom ettirish uchun metin iroda bo'lishi kerak. Bu esa o'z kuchiga ishonch hissini rivojlantirishga yordam beradi.

O'z kuchiga oshonch sportchiga musobaqada yuksak natijalarga erishishga, raqib ustidan g'alaba qozonishga yordam beradi. Bunga erishish uchun shunday metin irodani tarbiyalash zarurki, toki hech bir kuchli raqib ham, o'yingohdagi yuz minglab tomoshabinlar ham, qo'rquv hissi yoki yomon ob-havo sharoiti yohud boshqa sabablar ham uni eng olishmasin.

Qo'rquv hissi va qat'iyatsizlik sportchi erishadigan natijalarga salbiy ta'sir etadi. Shu bois sportchilarni bo'lajak musobaqaga ma'naviy jihatdan tayyorlash yuqorida ko'rsatilgan xislatlarni oldini oluvchi muhim vosita hisoblanadi. Sportchi o'z raqibi haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lishi hamda uni ismi-sharifi, fotosuratlar, kinogrammalar bo'yicha tanishi kerak. Qat'iyat, o'z kuchiga ishonch hissini tarbiyalash uchun sportchi musobaqa sharoitida yaqinlashtirilgan sharoitda mashq qilishi lozim.

Mashq qilish mashg'ulotlarida musobaqadagidan yanada mushkulroq bo'lgan sharoitni yaratishdan qo'rqmaslik kerak. Misol tariqasida, basketbol bo'yicha sobiq ittifoq terma jamoasini keltirish mumkin. Bu haqda terma jamoa murabbiysi A.Ya.Gomelskiy shunday deydi: "Aynan basketbol mashqlarini bajarishda biz doimo irodaviy tayyorgarlik muammosini hal etamiz. Bizning uslubiyatimiz mohiyati shundaki, mashg'ulot yuklamalari musobaqa yuklamalaridan mushkullik jihatidan ustun turadi, ish hajmi kamaymagan holda uning jadalligi oshirib boriladi. Mazkur uslubiyat sportchilarda qiyinchiliklarni engish qobiliyatini tarbiyalaydi.

Tayyorlov mashqlarida kutilmagan qiyinchiliklarni yuzaga keltirish usuli o'yinchilarda qo'shimcha irodaviy hislatlarni ro'yobga chiqarishga yordam beradi. Masalan, o'yinchiga o'yingoh yo'lakchasi bo'ylab, juftliklarda o'zaro to'p uzatgan holda 1500m.ga yugurish vazifasi beriladi. Distansiyani tugatgach, o'yinchilar hordiq chiqarish uchun odatdagi tanaffusga shaylanadilar.

Lekin shu damda, murabbiy yana bir bor aylana bo'ylab yugurishga jamoa beradi. Yoki masalan, sport zalida o'yinchilar 5-6 daqiqa ichida tez yorib o'tish mashqlarini yuqori jadallikda bajarishar ekan, navbatdagi tanaffusni kutishadi. Biroq hordiq chiqarish o'rniga, ularga yangi topshiriq beriladi-shartli raqib qarshiligida to'p bilan qalqon ostiga o'tish.



Albatta, bunday mashqlar sportchi imkoniyatlariga muvofiq tarzda tanlanishi kerak; aks holda qo'shimcha kutilmagan qiyinchiliklar salbiy natijalarga olib keladi.

Shuningdek, raqib halqasiga birinchi bo'lib to'p otgan jamoa g'alaba qozonadigan tayyorgarligi o'yinlarini ham o'tkazishi mumkin. Quyidagi mashq ijobiy samara beradi: jamoa 3-4 ta o'yinchidan iborat bo'lgan 3ta guruhga bo'linadi. Ular o'rtasida davomiyligi 5-10 m o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkaziladi. Birinchi uchrashuvda g'alabaga erishgan jamoa o'yinni 3-jamoa bilan davom ettiradi va h.k. Galaba qozongan jamoa maydonchada o'yinni davom ettiradi. Jamoa ichida bo'lajak musobaqalar formulasi bo'yicha musobaqalarni tez-tez o'tkazib turish kerak.

Masalan, jarima to'pini otish bo'yicha musobaqa o'tkazish tavsiya etiladi. Mazkur bellashuvning asosiy qoidasi dastlabki muvaffaqiyatsiz to'p otishdan so'ng o'yinchi musobaqani davom ettirishdan chetlashtiriladi. Bunday musobaqa basketbolchining texnikaviy xislatlarini rivojlantirib, o'yinda qo'pollikka yo'l qo'yilishiga qarshi tarbiyaviy vosita vazifasini o'taydi. Jarima to'pini otish o'yin natijalarida ahamiyatli o'rin egallagani bois, shu ko'nikmasini takomillashtirish lozim.

Ko'p hollarda, basketbolda o'yin natijasini bitta ochko hal qiladi. Bu ochko jarima to'pini otish orqali qo'lga kiritilishi mumkin va o'yinchidan kuchli ruhiy urinishni talab etadi.

Musobaqa vaqtida jarima to'pini otish natijalari quyidagilarga bog'liq:

1. Jarima to'pini otish muvaffaqiyatli bajarilishida basketbolchini jismoniy tayyorgarlik holati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Jismonan tayyor sportchi keng yo'nalishdagi texnikaviy imkoniyatlarga ega bo'ladi.

2. Jarima to'pini yengishda musobaqalar miqyosi, ahamiyati, ularni o'tkazish tizimi katta rol o'ynaydi. Musobaqa miqyosi qanchalik to'g'ri bo'lsa, va jamoa oldida turgan vazifalar qanchalik salmoqli bo'lsa, jamoa a'zolarining javobgarlik hissi va psixologik zo'riqishi shunchalik katta bo'ladi.

O'yinchilarning emostional holati (ayniqsa, ularning sport tajribasi kichik bo'lganda) jarima to'pini otish natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

3. O'yin natijalari ham jarima to'pini otishga ma'lum darajada ta'sir etadi. Agar o'yin boshidan boshlab, jamoa raqib ustidan ustun kelsa, o'yin sur'atini susaytirmasa jamoa to'pini otish engillashadi.

4. Jarima to'pini otish o'yin boshlanishida yoki oxirida bajarilishi ham muhim ahamiyatga ega. O'yin boshlanishida ham jarima to'pini otish sabablari quyidagicha:



a) o'yindan oldingi badan qizdirish vaqtida jarima to'pini otishga kam e'tibor beriladi.

b) ko'pchilik o'yinchilarning start oldi holati ularning harakatlariga ayniqsa, o'yin boshlanishida salbiy ta'sir etadi;

- alohida hollarda, jarima to'pini muvaffaqiyatli otish o'yinchilarning o'zaro va murabbiy bilan bo'lgan muloqotiga bog'liq bo'ladi.

- raqibning tayyorgarlik darajasi ham jarima to'pini otishiga ta'sir etadi.

- jarima to'pini otishda mazkur jamoa bilan o'tkazilgan oldingi uchrashuv natijasi ham tasir ko'rsatadi.

- tomoshabinlarning o'yinga munosabati (shovqin, hayqiriqlar va h.k.) ham jarima to'pini otayotgan basketbolchiga kuchli ta'sir etadi.

- musobaqani o'tkazilish jarayoni joyi (zalda, ochiq havoda) maydondagi to'p, halqalar, to'r, qalqon sifati jarima to'pini otishda salmoqli ahamiyat kasb etadi.

- jarima to'pini otish natijalari oldingi musobaqa natijalari va o'yindagi psixologik tayyorgarlik saviyasini to'g'ri tahlil etishga ham bog'liqdir.

Jarima to'pini otish borasidagi sust harakatlar o'yinchining mahoratsizligi bilan tushuntiriladi. Bu muammoni hal etishda asosiy vosita-mashq qilish hisoblanadi. Sportchini o'z kuchiga bo'lgan ishonch hissi katta ahamiyatga ega. Biroq haddan tashqari o'z kuchiga ishonish, manmanlik, mashq qilish tartibining buzilishiga va musobaqada jiddiy xatolarga olib keladi. G'alabaga intilish sabot, qat'iyat, o'z kuchiga ishonch kabi ma'naviy xislatlarga tayanadi. Shu bois ma'naviy va irodaviy xislatlarni tarbiyalash ko'p darajada g'alabaga bo'lgan intilishni belgilab beradi.

Sportchi musobaqa davomida jangovor ruxda harakat qilishi va g'alabaga intilishi kerak. Sharoit qiyinchiliklari va kuchli raqobat uning irodasini buka olmasligi lozim. Raqib qanchalik kuchli bo'lsa, bellashuv shunchalik qiziqarli va g'alaba qimmatli bo'ladi. Sportchilarda o'z kuchiga ishonch hissini uyg'otish kerak (yetuk sportchilar, sport ustalari tajribasidan misollar keltirish orqali).

Sportchilar bolalik chog'laridanoq ishtirok etuvchi ko'plab musobaqalar g'alabaga intilishni tarbiyalashda maktab vazifasini o'taydi. Jamoaviy musobaqalarda jamoaning sport sha'ni uchun kurash ma'naviy xislatlarga bog'liq holda amalga oshadi. Bunda sportchi birinchi navbatda musobaqada o'zi ishtirok etuvchi jamoa haqida o'ylaydi. Haqiqiy sportchi uchun jamoa va shaxsiy sport sha'ni katta ahamiyatga ega, u toliqish hissini yengib, zafar sari intiladi.



Tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalarda sportchi irodasi shakllanadi. Mashg'ulot sharoiti, vazifalari, musobaqa sharoitiga va boshqa sabablarga bog'liq holda ba'zi hislatlar faol, ba'zilar esa sust rivojlanadi.

Sportchining barcha irodaviy hislatlarini rivojlantirib, uni kuchli irodaga ega bo'lgan shaxsga aylantirish-murabbiyning vazifasi hisoblanadi. Ko'p yillar davomida uzluksiz ravishda sabot bilan mashq qilish orqali yuksak ko'rsatkichlarga erishish mumkin.

Har qanday sportchi yoki jamoani tayyorlash rejasida texnik-taktikaviy harakatlarni mashq qilishga eng ko'p vaqt ajratiladi.

Ko'p karra tayyorgarlik mashg'ulotlari davomida irodaviy hislatlarni takomillashtirishda sportchi namoyon bo'luvchi ayrim hislatlarni shaxsiy harakterning turg'un xususiyatlariga aylantira olishi kerak. Tayyorgarlik mashg'ulotlari irodaviy xislatlarni rivojlanishiga yordam berishi uchun, sabot bilan ko'p mehnat qilish; qiyinchiliklar va qiyin sharoitlardan qo'rqqmaslik; avval bitta so'ngra ikkita hujumchi yoki himoyachiga qarshi harakatlanish kerak. Natijada, himoyachi yoki hujumchining mahorati, o'z kuchiga ishonch hissi oshadi.

A.Gomelskiy shunday yozadi: "Rigadagi SKA jamoamizga Gunder Maytina kelganida, uning xarakteri yumshoq edi, raqibning arzimagan qo'polliigi uning asabini izdan chiqarar edi, u hakamlarga g'amgin qarar, jamoadoshlaridan hamdardlik kutar, o'yindan butkul chiqib ketardi. Shunda butun jamoa bu kamchiliklarni bartaraf etish borasida ishladi, jamoa bilan birgalikda biz kasallik tashhisini aniqladik va "davolash" muolajasini boshladik. Tayyorgarlik mashg'ulotlarida Gunderga qarshi Omertu Xoxktu va Iveru Vertisu o'yin olib bordilar. Ular o'z raqiblari bilan juda ham "muloyim" munosabatda bo'lishmadi. O'yinga men hakamlik qilar edim. Gunder menga zorlanib qarar edi. Men esa go'yo Xoxktuning qo'pol harakatlarini ko'rmagandek o'zimni tutardim. Bu hol har bir mashg'ulotda, toki Gunder hujum qilishni o'rganmagunicha davom etdi. Shu tariqa u mahoratli va jasur o'yinchiga aylandi".

Toliqish holatidagi sportchidan yangi urinishlar, diqqat bilan harakat qilish talab etiladigan mashqlar-irodaviy xislatlarni rivojlanishiga yordam beradi.

G'alaba uchun zarur bo'lgan irodaviy xislatlarni tarbiyalashning juda yaxshi usullaridan biri-bellashuv usuli hisoblanadi. Ba'zida tayyorgarlik mashg'ulotlarini tomoshabinlar, hakamlar, mehmonlar huzurida yoki maxsus tarzda tashkil etilgan shovqin fonida o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu hol sportchini hayajonini yengib, bor kuchini to'plab, mashqlarni yaxshi bajarishga



harakat qilishga undaydi. Hamda uni musobaqa vaqtida bo'ladigan vaziyatga ko'niktiradi.

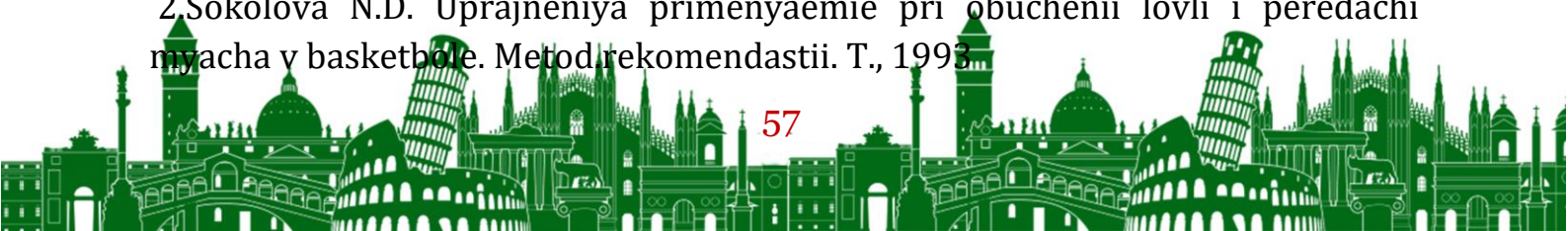
Sportchi musobaqada hovliqmasdan dadil va o'z kuchiga ishongan holda ishtirok etishi uchun tayyorgarlik mashg'ulotini bir qismini sport bellashuvi sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish kerak. Agar imkon bo'lsa, sportchilar musobaqa vaziyatini oldindan o'rganishlari maqsadga muvofiq bo'lar edi. Sportchi musobaqada o'z irodasini muayyan maqsadga yanada ko'proq qaratishi uchun, u raqibning kuchli va sust tomonlarini bilishi kerak va shunga bog'liq holda u bilan bo'ladigan sport bellashuviga oldindan, tayyorgarlik mashg'ulotlarida tayyorlanishi kerak. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish maqsadida, kuchli raqiblar bilan tayyorgarlik uchrashuvlarini o'tkazish joiz bo'ladi. Bu esa sportchiga o'zining kuchli va ayniqsa, sust tomonlarini aniqlash imkonini beradi.

A.Puni yozishicha, sport yutuqlarini yaxshilashga bo'lgan umumiy intilish tayyorgarlik mashg'uloti jarayonida yuzaga keladi rivojlanadi. Har bir o'yinchi va jamoa psixologik tayyorgarlikning bosqichlar bo'yicha tuzilgan maxsus rejasiga ega bo'lishi lozim. Bunda, texnik-taktikaviy tayyorgarlik rejasi katta o'zgarishlarga uchramaydi, ruhiy xislatlarning namoyon bo'lishi esa o'zgaruvchan bo'ladi. Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik murabbiydan katta psixologik mahoratni talab etadi. Murabbiy-sportchi musobaqadagi jangovor holatda amalga oshirishi mumkin bo'lgan hatti-harakatlarni oldindan ko'ra bilishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, sportchilarda irodaviy xislatlarni shakllantirish ularning texnik-taktik tayyorgarligi bilan bir qatorda pedagogik jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. Murabbiyning shaxsiy ibrati, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan murakkab sharoitlar, rag'batlantirish va intizom choralaridan oqilona foydalanish sportchilarda sabot, qat'iyat, intizomlilik va mustaqillikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Sportchilarni psixologik jihatdan musobaqaga tayyorlash, o'z kuchiga ishonchni mustahkamlash va qo'rquv hissini yengish yuqori natijalarga erishishning muhim shartlaridan biridir. Shuningdek, ma'naviy-irodaviy sifatlarni rivojlantirish orqali sportchi nafaqat jismonan, balki ruhiy jihatdan ham bardoshli shaxs sifatida shakllanadi. Shu bois irodaviy tayyorgarlikni ta'minlash sportda g'alabaga eltuvchi asosiy omillardan biri sifatida qaraladi.

Adabiyotlar:

- 1.Semashqo N.V. Basketbol. Uchebnik dlya IFK. M., FiS,
- 2.Sokolova N.D. Uprajneniya primenyaemie pri obuchenii lovli i peredachi myacha v basketbole. Metod.rekomendastii. T., 1993





- 3.Sokolova N.D. Uprajneniya primenyaemie pri obuchenii broskov v basketbole. Metod.rekomendastii. 1996
- 4.Sokolova N.D. Primenenie nekotorig variantov pozitsionnogo napadeniyapri igre v basketbol. Metod.rekomendastii. T., 1998
- 5.Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986-y..

