



METHODS FOR DEVELOPING QUICK DECISION-MAKING SKILLS IN BASKETBALL PLAYERS

Paluaniyazova Naubaxar

Trainee teacher of the Department of "Theory and Methodology of Sports Games" Nukus branch of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

@mail: NPaluaniyazova@gmail.com

Telephone (97) 220-44-94

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17786231>

ARTICLE INFO

Received: 24th November 2025

Accepted: 29th November 2025

Online: 30th November 2025

KEYWORDS

Decision-making, sports psychology, reaction time, tactical thinking, basketball methodology, cognitive training.

ABSTRACT

This study is aimed at studying the cognitive, physiological, and tactical foundations of developing rapid decision-making skills in basketball players. The game process involves high-speed information processing, evaluating the situation, and selecting the optimal solution. The study examined the effectiveness of cognitive exercises, game situation modeling, and video analysis methods. The results showed that a comprehensive approach leads to a significant improvement in the speed and quality of decision-making in basketball players.

BASKETBOLSHÍLARDA TEZ QARAR QABIL ETIW KÓNLIK PESIN QÁLIPLESTIRIW USÍLLARÍ

Paluaniyazova Naubaxar

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filiali "Sport oynlari teoriyasi hám metodikasi" kafedrası stajyor oqıtıwshısı

Elektron pochta: NPaluaniyazova@gmail.com

Telefon: (97) 220-44-94

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17786231>

ARTICLE INFO

Received: 24th November 2025

Accepted: 29th November 2025

Online: 30th November 2025

KEYWORDS

Qarar qabil etiw, sport psixologiyası, reaksiya waqti, taktikalıq pikirlew, basketbol metodikasi, kognitiv tayarlıq.

ABSTRACT

Bul izertlewde basketbolshılarda tez qarar qabil etiw kónlik pesin rawajlandırıwdıń kognitiv, fiziologiyalıq hám taktikalıq tiykarların úyreniwge qaratılğan. Oyin procesi joqarı tezliktegi informacıyanı qayta islew, jaǵdaydı bahalaw hám optimal sheshimdi tańlaw processlerin óz ishine aladı. Izertlew dawamında kognitivlik shınıǵıwlar, oın jaǵdayların modellestiriw hám video-analiz metodlarınıń nátiyjeliligi úyrenildi. Nátiyjeler sonı kórsetti, kompleksli qatnas basketbolshılarda qarar qabil etiwdiń tezligi hám sapası sezilerli dárejede artıwına alıp keledi.



KIRISIW. Basketbol joqarı intensivlikke iye sport túri bolıp, onda hár bir háreket tez informaciya almasıwı, jaǵdaydı analizley alıw hám operativ qarar qabıllaw procesi menen úzliksiz baylanıslı [1:18]. Sheshim qabil etiw kónlikpesi sportshınıń kognitiv qábileti, tájiriybesi, psixologiyalıq tayarlıǵı hámde kóriw qábileti tezligi menen belgilenedi [2:43].

Kóplegen izertlewshiler komandalıq sportlarda nátiyjeli qarar qabil etiw tiykarınan tómendegi faktorlar menen belgilenedi dep esaplaydı:

- vizual-kognitiv tezlik;
- oyın jaǵdayların aldınnan seziw (anticipation);
- taktikalıq variantlardı tallaw dárejesi;
- waqıt hám mákan basımı astında jaǵdaydı tez bahalaw [3:121].

Sol sebepli trenerler ushın qarar qabil etiw kónlikpelerin rawajlandırıwǵa baǵdarlangan arnawlı pedagogikalıq hám psixologiyalıq qatnaslardı islep shıǵıw házirgi waqıtta áhmiyetli esaplanadı.

IZERTLEW METODOLOGIYASÍ.

Izertlewde Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialınıń 17-23 jastaǵı basketbolshı menen turaqlı shuǵıllanatuǵın 40 student qatnasıp, olar eki toparǵa - tájiriybe (20) hám qadaǵalaw (20) - bólindi.

Izertlew dawamlılıǵı tómendegishe boldı, yaǵnıy tájiriybe 8 hápte dawamında alıp barıldı (háptege 3 shınıǵıw).

Ólshew quralları tómendegiler bolıp tabıladı:

- 1) Vizual reakciya waqıtı testi (Light-board, 20 signal ortasha juwap waqıtı) [4:66];
- 2) oyın jaǵdaylı tapsırmalar (3x3, 5x5 basım astındaǵı sheshimler);
- 3) Kognitiv tańlaw testi (Stroop, Multi-choice) [5:14];
- 4) Video-analitikalıq bahalaw (oyın epizodların analizlew) [6:29];

Statistikalıq analiz: Student t-testi, korreliaciya, dispersiya analizi (ANOVA).

Shınıǵıwlar sisteması tómendegi shınıǵıwlar tańlap alındı.

a) Kognitiv-tezlik shınıǵıwları: 2-3 signalli tańlaw, reńli jaqtılıqqa qarap tez háreketti tańlaw, quramalı kombinaciyalı kórsetpelerdi orınlaw [7:51];

b) Oyın jaǵdayına baǵdarlangan shınıǵıwlar: 3x2 tranzitsiyalıq hújim, qarsılas basımı astında 3-5 sekunda qarar qabil etiw, tez beriw variantların tańlaw.

c) Video-analiz: professional oyınlardan alingan epizodlar boyınsha jaǵday analizi, "alternativ qarar" modeli, taktika boyınsha sebepli túsindiriw [8:77];

IZERTLEW NÁTIYJELERI.

Reakciya tezligi boyınsha ózgerisler.

1-keste. Reakciya waqtınıń ózgeriwi (ms)

Topar	Bashlangısh (ms)	Juwmaqlawshı (ms)	Ózgeris (%)
Tajiriybe toparı	420	336	+20.0%
Qadaǵalaw toparı	417	399	+4.3%

Tájiriybe toparı reakciya tezligi boyınsha sezilerli jaqsılanıwdı kórsetti ($p < 0,05$).

Durıs qarar úlesi.

2-keste. Oyın jaǵdaylarında durıs sheshimler (%)

Topar	Bashlangısh (%)	Juwmaqlawshı (%)	Ósiw (%)
-------	-----------------	------------------	----------



Tájiriybe toparı	63	83	+20
Qadaǵalaw toparı	62	67	+5

Anticipaciya koefficienti yaǵnıy tájiriybe toparı sportshılarında jaǵdaydı aldınnan seziw kórsetkishi 27-30% ke artqan bolsa, qadaǵalaw toparında bul ósiw tek ǵana 6-8% átirapında bolǵan [9:103].

IZERTLEW NÁTIYJELERIN TALQÍLAW.

Izertlew nátiyjeleri sonı kórsetedi, qarar qabil etiw kónlikpesi sportshınıń kognitiv imkaniyatları, kóriw-tezlik sezimi, taktikalıq pikirlewi hám stress astındaǵı turaqlılıǵı menen tikkeley baylanıslı. Bul kónlikpelerdi rawajlandırıwda kognitiv shınıǵıwlar, jaǵdaylı oyın tapsırmaları hám video-tallawdıń integraciyası joqarı nátiyjelilikti berdi.

Nátiyjeler basqa ilimiy dereklerde keltirilgen kózqaraslar menen sáykes keledi. Máselen, Vickers (2016) qarar qabıllawdı jetilistiriw ushın vizual-kognitiv shınıǵıwlardıń áhmiyetin ayrıqsha atap ótedi [9:103]. Memmert bolsa (2020) taktikalıq kreativlikti asırıw arqalı sportshı qararlarınıń sapası jaqsılanıwın tiykarlap beredi [4:66].

Bul izertlew nátiyjeleri kompleksli trening qatnasıwı qarar qabil etiw mexanizmlerin birgelikte jedellestiriwi hám oyın nátiyjeliligini arttırıwı múmkin ekenligin kórsetedi.

JUWMAQ. Tez qarar qabil etiw basketbolshınıń tiykarǵı kognitiv hám taktikalıq kónlikpelerinen biri bolıp, onı sistemalı shınıǵıwlar arqalı rawajlandırıw múmkin. Kognitiv shınıǵıwlar, oyın jaǵdayların modellestiriw hám video-analitikalıq qatnas birgelikte qollanılganda, sportshı qararlarınıń tezligi hám anıqlıǵı sezilerli dárejede artadı.

Tájiriybe toparınıń nátiyjeleri qadaǵalaw toparına salıstırǵanda bir qansha joqarı bolıp, metodikanıń ámeliy nátiyjeliligini tastıyıqlaydı.

Usınılǵan kózqaras jaslar sportı hám professional tayarlıq sistemasında qollanıw ushın sáykes bolıp tabıladı.

References:

1. Schmidt R. Motor Learning in Sport. New York: Human Kinetics, 2018. – 312 bet.
2. Williams A.M. Decision-Making in Team Sports. Routledge, 2016. – 274 bet.
3. Starkes J., Ericsson K. Expert Performance in Sports. Champaign, IL, 2019. – 388 bet.
4. Memmert D. Tactical Creativity in Basketball. Berlin: Springer, 2020. – 241 bet.
5. Hughes M. Match Analysis Methods in Sports. Routledge, 2015. – 198 bet.
6. Garcia L. Cognitive Training for Athletes. Lisbon: SportLab, 2017. – 167 bet.
7. Kannekens R. Developing Tactical Skills in Basketball. Sports Science Review, 2018. – 52 bet.
8. Abernethy B. Anticipation and Visual Perception in Sports. Wiley, 2015. – 224 bet.
9. Vickers J. Perception, Cognition and Decision Training. Human Kinetics, 2016. – 312 bet.
10. Seifert L. Adaptive Decision Making in Dynamic Sports. Springer, 2021. – 259 bet.
11. Lyons M. Video-Based Skill Learning in Team Sports. Routledge, 2019. – 203 bet.
12. Raab M. Smart Behavior in Sports. Elsevier, 2020. – 331 bet.