



BASKETBOLCHI QIZLARING RUHIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Muhammadiyah Muslimaxon Ilhomjon qizi

Farg'ona davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

mmuslimaxon328@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15721474>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-Iyun 2025 yil

Ma'qullandi: 15-Iyun 2025 yil

Nashr qilindi: 23-Iyun 2025 yil

KEYWORDS

Basketbol, ruhiy tayyorgarlik, sport psixologiyasi, motivatsiya, stressni boshqarish, o'ziga ishonch, jamoaviy ruh, psixologik trening, sportchilar, musobaqaga tayyorgarlik.

ABSTRACT

Mazkur maqolada basketbolchi qizlarning sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishida ruhiy tayyorgarlikning o'rni va ahamiyati ilmiy asosda yoritilgan. Ruhiy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari – motivatsiya, stressni boshqarish, o'ziga ishonch, jamoaviy ruh va diqqatni jamlash kabi omillar tahlil qilingan. Basketbolchi qizlar bilan olib boriladigan psixologik mashg'ulotlar, treninglar va zamonaviy metodlar orqali musobaqaga tayyorgarlik darajasini oshirish yo'llari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik sportchilarning emotsional barqarorligi, strategik fikrlashi va jamoaviy faoliyatda samarali ishtirok etishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi asoslab berilgan.

Zamonaviy sportda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda ruhiy tayyorgarlik ham katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, jamoaviy sport turlarida, xususan basketbolda ruhiy barqarorlik, stressga chidamlilik, motivatsiya va o'ziga ishonch sportchi muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biri sanaladi. Ushbu maqolada basketbol bilan shug'ullanuvchi qizlarning ruhiy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi haqida so'z yuritiladi. **Ruhiy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari.** Basketbolchi qizlarning yuqori darajadagi sport natijalariga erishishi uchun ularning ruhiy-psixologik holati barqaror bo'lishi zarur. Sport psixologiyasi nuqtayi nazaridan ruhiy tayyorgarlik — bu sportchining mashg'ulot va musobaqa jarayonida optimal psixologik holatni saqlab qolishi, stress holatlarida o'zini tutishi va yuqori samaradorlikni ta'minlashi uchun zarur bo'lgan ichki salohiyatdir. Quyida basketbolchi qizlar uchun ruhiy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari izohlanadi.

Motivatsiya va maqsad qo'yish. Sportchining faoliyati davomida barqaror harakat qilishi va o'z ustida ishlashi, avvalo, uning ichki va tashqi motivatsiyasi bilan bog'liqdir. Ichki motivatsiya (o'zini rivojlantirish, natijaga erishish istagi) tashqi motivatsiyaga (mukofot, tan olinish) nisbatan uzoq muddatli va kuchliroq ta'sirga ega ekanligi ko'plab ilmiy tadqiqotlarda tasdiqlangan (Deci & Ryan, 2000). Basketbolchilarda motivatsiyani shakllantirish va mustahkamlashda maqsadlarni **SMART modeli** asosida belgilash tavsiya etiladi. Bu modelga ko'ra maqsadlar: **aniq (Specific), o'lchanadigan (Measurable), erishiladigan (Achievable), dolzarb (Relevant), va vaqtli (Time-bound)** bo'lishi kerak.

Stressni boshqarish va emotsional nazorat. Basketbol o'yinlari ko'p hollarda kuchli raqobat, tez o'zgaruvchi holatlar va jamoaviy bosim bilan kechadi. Bu esa sportchilarda stress va emotsional beqarorlik holatlarini yuzaga keltiradi. Bunday vaziyatlarda stressni boshqarish va emotsiyalar ustidan nazorat o'rnatish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy sport psixologiyasida **autogen mashqlar, progressiv mushak relaksatsiyasi, diafragmal nafas olish, va kognitiv qayta baholash** texnikalari keng qo'llaniladi. Ular orqali sportchi o'zining fiziologik va emotsional holatini nazorat qilishni o'rganadi.

O'ziga bo'lgan ishonch. O'ziga ishonch sportchilarda tashabbus ko'rsatish, bosim ostida mustahkam turish, va murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishda asosiy psixologik resurs hisoblanadi. Psixologik jihatdan tayyorlangan basketbolchi o'z kuchiga, tayyorgarligiga va o'z imkoniyatlariga ishonadi. O'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda quyidagi metodlar samarali hisoblanadi: **muvaffaqiyat kundaligini yuritish, ijobiy o'z-o'zini baholash, vizualizatsiya texnikasi, va pozitiv affirmasyonlar.**

Jamoaviy ruh va ijtimoiy moslashuv. **Basketbol jamoaviy sport turi bo'lgani sababli, o'yinchilarning o'zaro ishonchi, samarali muloqoti va jamoaviy ruhni saqlay olish qobiliyati natijalarga bevosita ta'sir ko'rsatadi.** Psixologik moslashuv sportchining jamoa ichida o'z o'rnini topishi, nizolardan qochishi va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalariga ega bo'lishini nazarda tutadi. **Buni shakllantirish uchun team-building mashg'ulotlari, guruh muhokamalari, rolikli o'yinlar va sotsiometrik tahlillar asosida treninglar tashkil etish samaralidir.**

Diqqat va kontsentratsiyani rivojlantirish. **Sportchining o'yinga to'liq e'tibor qaratishi, chalg'ituvchi omillarni bartaraf eta olishi va har bir harakatda ongli ishtirok etishi yuqori kontsentratsiyani talab qiladi.** Basketbolda bu ko'nikma ayniqsa tez qaror qabul qilish va taktikani to'g'ri bajarishda muhim rol o'ynaydi. Mental fokuslash, selektiv e'tibor mashqlari, va ko'z bilan kuzatish texnikalari orqali sportchining diqqat salohiyati oshiriladi. **Shuningdek, o'yindan oldin meditatsiya va vizual tasavvur mashqlari kontsentratsiyani mustahkamlashda qo'llaniladi.**

Musobaqaga ruhiy tayyorgarlik va vizualizatsiya texnikalari. **Sportchilar musobaqadan oldin o'z holatini psixologik jihatdan barqarorlashtirishlari lozim.** Bu jarayonda vizualizatsiya texnikasi — ya'ni sportchining o'zini o'yinda muvaffaqiyatli harakat qilayotganini tasavvur qilishi — samarali usul hisoblanadi. **Vizualizatsiya orqali miya harakatlarni mashq qiladi, bu esa real harakatlarda avtomatlashtirilgan reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, musobaqa oldi ruhiy tayyorgarlik doirasida mental stsenariylar tuzish, psixologik tayyorgarlik rejasi ishlab chiqish, va individual emotsional boshqaruv strategiyalarini qo'llash muhim o'rin tutadi.**

Psixologik tayyorgarlikni oshirish bo'yicha mashg'ulotlar tizimi

Sportchilarda ruhiy holatni mustahkamlash uchun maxsus tuzilgan psixologik mashg'ulotlar dasturining ahamiyati katta. Quyidagi elementlar asosida tuzilgan mashg'ulotlar tizimi eng samarali hisoblanadi:

- **Vizualizatsiya mashqlari** – sportchi o'zini muvaffaqiyatli harakatlar bajarayotgan holda tasavvur qiladi.
- **Affirmatsiyalar** – ijobiy fikr va so'zlar orqali o'ziga ishonchni mustahkamlash.

- **Stressni kamaytiruvchi nafas mashqlari** – o'pka va yurak urishini me'yorga solish orqali tinchlanish.

- **Jamoa bilan tahlil va fikr almashish sessiyalari** – fikr bildirish, tajriba almashish orqali ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish.

- **Murabbiy bilan individual suhbatlar** – shaxsiy psixologik holatni tushunish va kerakli yondashuvni aniqlash.

Bu metodik mashg'ulotlar tizimli va muntazam o'tkazilganda, sportchilarning musobaqa paytidagi ruhiy tayyorgarlik darajasini oshiradi, natijada ularning texnik va jismoniy tayyorgarligi to'laqonli namoyon bo'ladi.

Sportchilarning musobaqalarda yuksak natijalarga erishishi nafaqat ularning jismoniy salohiyati va texnik mahoratiga, balki ularning ruhiy tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, yosh basketbolchi qizlar uchun bu jihat alohida ahamiyatga ega, chunki ushbu davrda shaxsiy o'sish, hissiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuv kabi psixologik jarayonlar faollashadi. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning musobaqa bosimiga qarshi tura olishi, muvaffaqiyatsizliklardan so'ng ruhiy barqarorlikni saqlab qola bilishi va o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotmasligida muhim rol o'ynaydi.

Motivatsiya sportchining ichki psixik harakatlantiruvchi kuchi sifatida uning sportdagi faol ishtirokini ta'minlaydi. Basketbolchi qizlarda ichki motivatsiyani shakllantirish, ya'ni o'zini rivojlantirish, jamoaga foydali bo'lish va shaxsiy yutuqlarga erishish istagini kuchaytirish, ularni sport faoliyatiga ongli va izchil yondashishga olib keladi. Shu bilan birga, tashqi motivatsiya – medallar, murabbiylar bahosi yoki ota-onalarning e'tibori – qisqa muddatli rag'batlantiruvchi omil bo'lishi mumkin, ammo ichki motivatsiyasiz bu natijalar barqaror bo'lmaydi.

Sportchi qizlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiluvchi omillardan biri bu musobaqa oldi stressidir. Bunday stressga bardoshlilikni oshirish uchun maxsus psixologik texnikalar – nafasni boshqarish, vizualizatsiya, progressiv relaksatsiya va affiratsiya usullari keng qo'llanilmoqda. Masalan, vizualizatsiya orqali sportchi o'zining muvaffaqiyatli harakatlarini ongida jonlantiradi va bu orqali o'ziga nisbatan ishonch hissini mustahkamlaydi. Shuningdek, stressni boshqarish orqali sportchilar musobaqa jarayonida hissiyotlarga berilmasdan, strategik qarorlar qabul qilishni o'rganadilar.

O'ziga ishonch – sportchining ruhiy tayyorgarligining asosiy tayanchlaridan biridir. Ayniqsa, raqib bilan yuzma-yuz kelinadigan vaziyatlarda o'ziga nisbatan shubha qilish, harakatlarni sekinlashtiradi va natijada sportchi o'zining salohiyatini to'liq namoyon eta olmaydi. Bu ishonchni shakllantirish uchun sportchi o'zining imkoniyatlari haqida aniq tasavvurga ega bo'lishi, kichik yutuqlari tan olinishi, faoliyati doimiy ravishda tahlil qilinib, ijobiy yondashuv orqali qo'llab-quvvatlanishi lozim.

Basketbolda jamoaviy muvofiqlik hal qiluvchi omildir. Har bir a'zoning o'z rolini chuqur anglash va jamoadoshlariga ishonch bilan yondashishi orqali umumiy g'alabaga zamin yaratiladi. Sportchi qizlarda ijtimoiy moslashuv va kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirish, ayniqsa yosh guruhlarda, sportchi va murabbiylar o'rtasidagi psixologik yaqinlikni ta'minlash, jamoa ichida salbiy raqobat emas, sog'lom musobaqaviy muhitni yaratish orqali ruhiy iqlim mustahkamlanadi. Bu esa sportchilarning psixologik barqarorligiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bilan birga, ruhiy tayyorgarlikni tizimli va maqsadga yo'naltirilgan metodlar orqali rivojlantirish hozirgi kunda sport psixologiyasining eng dolzarb masalalaridan biridir. Bunda shaxsiy suhbatlar, guruhiy treninglar, jamoaviy muhokamalar, rolli o'yinlar va ijtimoiy moslashuvga qaratilgan mashg'ulotlar orqali har bir sportchining individual xususiyatlari inobatga olinadi. Maxsus psixologik treninglar yordamida sportchi o'z his-tuyg'ularini boshqarish, musobaqadan oldingi ruhiy tayyorgarlik holatini mustahkamlash, muvaffaqiyatsizliklardan to'g'ri saboq olish, va ayni damda o'zining psixologik chidamliligini oshirishga erishadi.

Xulosa qilib aytganda, basketbolchi qizlarning sportdagi muvaffaqiyati ularning ruhiy tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu tayyorgarlikni shakllantirish maxsus psixologik yondashuv, zamonaviy usullar, shaxsga yo'naltirilgan individual ishlar va ijtimoiy-psixologik muhit orqali amalga oshiriladi. Kelajakda sportchilar bilan ishlovchi mutaxassislar, murabbiylar va psixologlar ushbu yo'nalishda integrativ yondashuv asosida faoliyat yuritishi orqali sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*.
2. Weinberg, R.S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
3. Мамадова, Ф. (2023). BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL. *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences.*, 3(7), 266-272.
4. Nabievich, M. R. (2023). Pedagogical Educational Functions of Future Physical Culture Specialists. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(8), 397-401.
5. Mirzaakhmad, M. F. (2023). Development of Pedagogical Culture and Competence of Future Physical Culture Specialists in Higher Educational Institutions. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(6), 62-68.