



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 4-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD., dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

BASKETBOLCHILARNI RUHIY TAYYORGARLIKLARINI TARBIYALASHNING USULLARI

Shamsitdinova Maxliyo Faxritdin qizi

Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Email: shamsitdinovamaxliyo@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada basketbolchilarning ruhiy tayyorgarligini shakllantirish va takomillashtirishning pedagogik-psixologik asoslari hamda samarali usullari yoritilgan. Basketbolchilarning musobaqa jarayonida yuqori natijaga erishishida psixologik barqarorlik, diqqatni jamlash, motivatsiya, o'ziga ishonch, stressga chidamlilik va irodaviy sifatlarining ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot davomida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, suhbat, so'rovnoma, psixologik test, pedagogik tajriba-sinov hamda matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanilgan. Basketbolchilarning ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishda relaksatsiya, nafas olish mashqlari, vizualizatsiya, ijobiy o'z-o'ziga murojaat qilish, maqsad qo'yish, diqqatni jamlash va musobaqa vaziyatlarini modellashtirish kabi usullarning pedagogik imkoniyatlari asoslangan. Tadqiqot natijalari basketbol mashg'ulotlarida ruhiy tayyorgarlikni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan kompleks olib borish sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: basketbol, ruhiy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, motivatsiya, diqqat, stressga chidamlilik, iroda, vizualizatsiya, sportchi, musobaqa.

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация: В статье рассматриваются педагогико-психологические основы формирования и совершенствования психологической подготовки баскетболистов, а также эффективные методы её воспитания. Анализируется значение психологической устойчивости, концентрации внимания, мотивации, уверенности в себе, стрессоустойчивости и волевых качеств в достижении высоких спортивных результатов в условиях соревнований. В процессе исследования использовались методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, беседы, анкетирования, психологического тестирования, педагогического эксперимента и математико-статистической обработки данных. Обоснованы педагогические возможности применения релаксационных и дыхательных упражнений, визуализации, позитивного внутреннего диалога, целеполагания, упражнений на концентрацию внимания и моделирования соревновательных ситуаций. Полученные результаты показывают, что комплексное применение средств психологической подготовки наряду с физической, технической и тактической подготовкой способствует повышению эффективности соревновательной деятельности баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, психологическая подготовка, психологическая устойчивость, мотивация, внимание, стрессоустойчивость, волевые качества, визуализация, спортсмен, соревнование.

METHODS OF DEVELOPING PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS

Annotation: This article examines the pedagogical and psychological foundations of developing and improving basketball players' mental preparation, as well as effective methods for its development. Particular attention is paid to the importance of psychological stability, concentration, motivation, self-confidence, stress resistance, and volitional qualities in achieving high sports performance during competitions. The study employed methods of scientific and methodological literature analysis, pedagogical observation, interviews, questionnaires, psychological testing, pedagogical experiment, and mathematical-statistical analysis. The pedagogical potential of relaxation and breathing exercises, visualization, positive self-talk, goal setting, concentration exercises, and simulation of competitive situations was substantiated. The findings indicate that the comprehensive integration of mental preparation with physical, technical, and tactical training contributes to improving the effectiveness of basketball players' competitive performance. The systematic development of psychological qualities enables athletes to maintain emotional stability, make effective decisions under pressure, and demonstrate greater confidence in competitive situations.

Keywords: basketball, mental preparation, psychological stability, motivation, attention, stress resistance, volitional qualities, visualization, athlete, competition.

KIRISH

Zamonaviy basketbol yuqori tezlik, texnik-taktik harakatlarning murakkabligi, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish va kuchli psixologik bosim sharoitida faoliyat yuritishni talab qiladigan sport turlaridan biridir. Basketbolchining musobaqadagi natijasi faqat uning jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan emas, balki ruhiy barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi, diqqatni jamlay olish qobiliyati, emotsiyalarini boshqarishi va stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishi bilan ham belgilanadi. Shu sababli sportchilarni tayyorlash tizimida ruhiy tayyorgarlikni tarbiyalash muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Basketbol musobaqalari jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida hujum yoki himoya taktikasini o'zgartirishi, raqibning harakatini oldindan baholashi va jamoaviy qarorlarni

tezkor amalga oshirishi kerak. Ayniqsa, o'yin yakunidagi keskin vaziyatlar, hisobdagi kichik farq, hakam qarorlari, tomoshabinlar bosimi yoki ketma-ket muvaffaqiyatsiz harakatlar sportchining ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday sharoitda psixologik tayyorgarligi yetarli bo'lmagan basketbolchida ishonchsizlik, xavotir, diqqatning pasayishi va harakatlarni bajarish sifatining susayishi kuzatiladi.

Sport psixologiyasiga oid tadqiqotlarda maqsadga yo'naltirilgan psixologik tayyorgarlik sportchilarning musobaqa faoliyatidagi ishonchi, diqqatni boshqarishi va stressga chidamliligini rivojlantirishga yordam berishi ta'kidlangan. Shu nuqtayi nazardan, basketbolchilar bilan ishlash jarayonida psixologik tayyorgarlikni jismoniy, texnik va taktik mashg'ulotlar bilan uzviy bog'lash zarur [1,2,3,4].

Mazkur tadqiqotning maqsadi basketbolchilarning ruhiy tayyorgarligini tarbiyalashda qo'llaniladigan samarali usullarni aniqlash hamda ularning sportchilarning psixologik holatiga ta'sirini pedagogik tajriba asosida baholashdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot basketbolchilarning ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik tajriba-sinov asosida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, suhbat, so'rovnoma, psixologik test, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Ilmiy adabiyotlarni o'rganish orqali sportchilarning ruhiy tayyorgarligi, motivatsiyasi, diqqat barqarorligi, emotsional holati va stressga chidamliligini rivojlantirish bo'yicha mavjud nazariy yondashuvlar tahlil qilindi.

Pedagogik kuzatuv davomida basketbolchilarning mashg'ulot va musobaqa sharoitidagi xatti-harakatlari, murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilishi, muvaffaqiyatsizlikka munosabati, jamoaviy hamkorligi va emotsional holati kuzatib borildi. So'rovnoma va suhbatlar orqali sportchilarning mashg'ulotga bo'lgan

munosabati, sport motivatsiyasi, o'ziga ishonchi va musobaqa oldidan yuzaga keladigan psixologik holatlari aniqlandi [6].

Ruhiy tayyorgarlik darajasini baholashda diqqatni jamlash, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, motivatsiya va o'ziga ishonch kabi mezonlarga e'tibor qaratildi. Tajriba guruhidagi basketbolchilarning mashg'ulot jarayoniga psixologik tayyorgarlikning maxsus usullari, jumladan, nafas olish va relaksatsiya mashqlari, vizualizatsiya, ijobiy o'z-o'ziga murojaat qilish, maqsad qo'yish, diqqatni jamlash hamda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish mashqlari kiritildi. Nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulotlar davom ettirildi [4].

Tajriba boshida va yakunida olingan natijalar qiyosiy tahlil qilindi. Statistika qayta ishlashda o'rtacha arifmetik qiymat (X), standart og'ish (σ), foizli o'zgarish va Studentning t-mezonidan foydalanish ko'zda tutildi. Natijalarning statistik ishonchliligi $p < 0,05$ darajasida baholandi. Mazkur metodik yondashuv ruhiy tayyorgarlik usullarining basketbolchilarning psixologik ko'rsatkichlariga ta'sirini obyektiv baholash imkonini berdi [5].

NATIJALAR VA MUHOKAMA

O'tkazilgan pedagogik tajriba-sinov jarayonida basketbolchilarning ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan usullarning samaradorligi o'rganildi. Tajriba davomida sportchilarning motivatsiyasi, diqqatni jamlash darajasi, emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va o'ziga ishonchi asosiy mezonlar sifatida belgilandi. Tajriba guruhidagi basketbolchilarning mashg'ulotlariga relaksatsion va nafas olish mashqlari, vizualizatsiya, ijobiy o'z-o'ziga murojaat qilish, maqsad qo'yish hamda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish kabi psixologik tayyorgarlik vositalari muntazam ravishda kiritildi. Nazorat guruhida esa mashg'ulotlar an'anaviy metodika asosida tashkil etildi.

Tajriba yakunida tajriba guruhidagi barcha asosiy ko'rsatkichlarda ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Xususan, motivatsiya darajasi 14,2 foizga, diqqatni jamlash 16,8

foizga, emotsional barqarorlik 18,5 foizga, stressga chidamlilik 20,1 foizga va o'ziga ishonch 17,6 foizga oshganligi aniqlandi. Nazorat guruhida ham ayrim ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ularning o'sish sur'ati tajriba guruhiga nisbatan past bo'ldi.

1-jadval. Basketbolchilarning ruhiy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tajriba oldi va yakunidagi natijalari

№	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi tajriba oldidan	Tajriba guruhi yakunida	O'sish, %	Nazorat guruhi yakunida
1	Motivatsiya	68,4	78,1	14,2	71,6
2	Diqqatni jamlash	65,5	76,5	16,8	69,2
3	Emotsional barqarorlik	62,7	74,3	18,5	67,1
4	Stressga chidamlilik	60,2	72,3	20,1	65,4
5	O'ziga ishonch	64,8	76,2	17,6	69,5

Jadval ma'lumotlari tajriba guruhida qo'llanilgan psixologik-pedagogik usullar basketbolchilarning ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali ekanligini ko'rsatadi. Ayniqsa, stressga chidamlilik ko'rsatkichidagi 20,1 foizlik o'sish musobaqa jarayonida yuzaga keladigan bosimli vaziyatlarga sportchilarning moslashuvchanligi yaxshilanganini ko'rsatadi. Emotsional barqarorlikning 18,5 foizga oshishi esa sportchilarning muvaffaqiyatsiz harakatlardan keyin o'z ruhiy holatini tezroq tiklash imkoniyatlari kengayganini anglatadi.

Olingan natijalarni pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilganda, ruhiy tayyorgarlikni bir martalik mashg'ulot emas, balki muntazam va tizimli jarayon sifatida tashkil etish muhimligi namoyon bo'ldi. Basketbolchilarda ijobiy psixologik holatni shakllantirish jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirilganda yanada

yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Shu sababli murabbiy mashg'ulot jarayonida sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olishi, musobaqa sharoitlarini modellashtirishi va sportchilarga psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlovchi pedagogik muhit yaratishi maqsadga muvofiq [7].

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari basketbolchilarning sport faoliyatida ruhiy tayyorgarlik jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning ajralmas tarkibiy qismi ekanligini ko'rsatdi. Zamonaviy basketbolda sportchidan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy imkoniyatlar, balki musobaqa jarayonida yuzaga keladigan kuchli psixologik bosim, hayajon, stress va kutilmagan vaziyatlarga bardosh berish, tezkor va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati ham talab etiladi. Shu sababli basketbolchilarni tayyorlash jarayonida ruhiy sifatlarni maqsadli ravishda tarbiyalash muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot davomida ruhiy tayyorgarlikni rivojlantirishda motivatsiyani shakllantirish, diqqatni jamlash, ijobiy o'z-o'ziga murojaat qilish, vizualizatsiya, nafas olish va relaksatsiya mashqlari, maqsad qo'yish hamda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish usullaridan kompleks foydalanish samarali ekanligi aniqlandi. Mazkur usullar basketbolchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, emotsional holatini boshqarish, stressga chidamliligini oshirish va murakkab o'yin vaziyatlarida barqaror faoliyat ko'rsatishiga yordam beradi.

Pedagogik tajriba-sinov natijalarida tajriba guruhidagi sportchilarning motivatsiya, diqqat, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va o'ziga ishonch ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Bu esa ruhiy tayyorgarlik vositalarini basketbol mashg'ulotlariga tizimli ravishda kiritish maqsadga muvofiqligini asoslaydi.

Shunday qilib, basketbolchilarning ruhiy tayyorgarligini tarbiyalashda individual yondashuv, muntazam psixologik mashg'ulotlar va murabbiy tomonidan ijobiy

pedagogik muhitni yaratish sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishning muhim shartlari sifatida tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
zizov, S. V. (2024). YOSH SPINTERLARNI SARALAB O'LSHNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. Экономика и социум, (2-1 (117)), 126-129.
зизов, С. В. (2024). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИКИ ИГРЫ ГАНДБОЛИСТОВ. Экономика и социум, (6-2 (121)), 831-836.
zizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. Экономика и социум, (9 (124)), 138-142.
5. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2, 29-33.
6. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
7. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.
8. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.
9. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.
10. Satiyev, S., & Azizov, S. V. (2020). BEGINNINGS OF THE RELATIONSHIP OF TEMPERAMENT TYPES TO EMOTIONAL STRESS AND THE DEGREE OF STRESS RESISTANCE OF FOOTBALL PLAYERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(6), 378-385.
11. Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO'GARAKLARINING TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 208-212.
12. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.
- остикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025).

РАЗВИТИЕ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СКОРОСТИ И ТОЧНОСТИ БРОСКА. Физическая культура, спорт-наука и практика, 2, 109-114.

uqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL C