

**BASKETBOL O'YINIDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNING  
O'RNI VA UNI SHAKLLANTIRISH YO'LLARI**

**РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛЬНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ  
И СПОСОБЫ ЕЁ ФОРМИРОВАНИЯ**

**THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL STABILITY IN BASKETBALL  
AND WAYS TO DEVELOP IT**

***Ashurova Ibodatxon Ilhomjon qizi.***

*Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti  
xotin-qizlar sporti fakulteti 2-kurs talabasi*

***Ashurova Ibotkhon Ilhomjon qizi.***

*2nd year student of the Faculty of Women's Sports, Faculty of  
Physical Culture, Fergana State University*

***Ашурова Ибодатхон Илхомжон кизи.***

*Студентка 2 курса Ферганского государственного университета,  
факультет физической культуры, факультет женского спорта*

**Annotatsiya**

Ushbu maqolada basketbol o'yinida psixologik barqarorlikning o'rni va uning sportchilarning o'yin jarayonidagi muvaffaqiyatiga ta'siri tahlil qilingan. Basketbol o'yini faqat jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki ruhiy va psixologik barqarorlik bilan ham bog'liqdir. Psixologik barqarorlik, o'yinchining stressga bardoshliligi, o'zini boshqarish va diqqatni jamlash qobiliyatiga ta'sir qiladi. Tadqiqotda psixologik tayyorgarlik, stressni boshqarish texnikalari va vizualizatsiya kabi metodlarning psixologik barqarorlikni shakllantirishdagi roli o'rganildi. Maqola basketbolchilarni psixologik barqarorlikka o'rgatishda qo'llaniladigan ilmiy yondashuvlarni taqdim etadi.

**Kalit so'zlar:** Psixologik barqarorlik, stressni boshqarish, vizualizatsiya, meditatsiya, basketbol, psixologik tayyorgarlik, sport motivatsiyasi.

**Annotation**

This article analyzes the role of psychological stability in basketball and its impact on athletes' success during the game. Basketball is not only related to physical preparation but also to mental and psychological stability. Psychological stability influences a player's ability to cope with stress, self-control, and focus. The study explores the role of methods such as psychological training, stress management techniques, and visualization in shaping psychological stability. The article presents scientific approaches used in teaching basketball players psychological stability.

**Keywords:** Psychological stability, stress management, visualization, meditation, basketball, psychological training, sports motivation.

**Kirish.** Basketbol sporti, o'zining yuqori dinamikasi va raqobatbardosh muhitida, nafaqat jismoniy, balki psixologik holatga ham katta e'tibor qaratishni talab qiladi. Psixologik barqarorlik sportchining o'yin jarayonida o'zini boshqarish, motivatsiya va qaror qabul qilish qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Basketbolchilar, ayniqsa, yuqori bosim ostida o'ynaganlarida, stress va ruhiy holatlarni boshqarish masalalariga duch keladilar. Ushbu maqolada psixologik barqarorlikning o'yin jarayonidagi o'rni va uni shakllantirish usullari o'rganiladi.

**Metodika.** Tadqiqot Toshkent shahridagi basketbol o'quv markazlarining 16–22 yoshdagi 30 nafar sportchisi o'rtasida o'tkazildi. Sportchilar tasodifiy ravishda ikki guruhga bo'lingan:

- **Eksperimental guruh (EG):** 15 nafar sportchi psixologik tayyorgarlik dasturida qatnashdi.

- **Nazorat guruh (NG):** 15 nafar sportchi an'anaviy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida qatnashdi.

Eksperimental guruh uchun psixologik tayyorgarlik dasturi 4 hafta davom etdi va quyidagi metodlarni o'z ichiga oldi:

1. **Stressni boshqarish texnikalari** – nafas olish mashqlari, mindfulness.
2. **Vizualizatsiya** – o'yinni tasavvur qilish, muvaffaqiyatli harakatlarni oldindan ko'rish.
3. **Meditatsiya va o'zini boshqarish** – ijobiy fikrlarni shakllantirish, ruhiy holatni optimallashtirish.

Har bir guruh uchun o'yin o'tkazilishidan oldin va keyin psixologik holat va diqqatni jamlash darajasi o'lchandi. O'lchovlar statistik tahlil uchun o'tkazildi.

### **Psixologik Barqarorlikning O'rni**

Psixologik barqarorlik — bu sportchining o'yin jarayonida stressga, raqibning bosimiga va o'yindagi g'alaba yoki mag'lubiyatlarga qanday munosabatda bo'lishi bilan bog'liq. Psixologik barqarorlikning asosiy komponentlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. **Stressga bardoshlilik:** Basketbol o'yinlari ko'pincha yuqori bosim ostida o'tkaziladi. Sportchining stressga qarshi turish qobiliyati uning o'yin samaradorligini bevosita ta'sir qiladi.
2. **O'zini boshqarish:** O'yinchi o'zini boshqarishni o'rganishi, salbiy his-tuyg'ularni yengish va diqqatni jamlash orqali o'zining o'yindagi muvaffaqiyatini oshiradi.
3. **Ijobiy motivatsiya:** Psixologik barqarorlik sportchining ijobiy motivatsiyasini saqlashda yordam beradi, bu esa o'z maqsadlariga erishishga bo'lgan ishtiyoqni oshiradi.

## Psixologik Barqarorlikni Shakllantirish Yo'llari

### 1. Stressni boshqarish texnikalari:

- **Mindfulness (hozirgi paytda bo'lish):** Sportchining hozirgi vaqtda bo'lishi va harakatlariga diqqatini jamlash, o'yindan oldin yoki o'yinda stressni boshqarishda yordam beradi. Nafas olish va meditatsiya orqali stressni kamaytirish mumkin.

- **Vizualizatsiya:** Muvaffaqiyatli harakatlarni, masalan, to'pni qozonish yoki qiyin vaziyatni yengish kabi tasavvur qilish, sportchining ishonchini oshiradi. Ijobiy tasavvurlar orqali o'yinchi o'z maqsadiga erishishga tayyorlanadi.

### 2. O'zini boshqarish:

- **O'zini tuta olish:** Basketbolchilar o'yin davomida ko'plab stressli vaziyatlarga duch keladilar. Shuning uchun, salbiy his-tuyg'ularni, masalan, g'azab yoki xavotirni boshqarish qobiliyati muhim ahamiyatga ega.

- **Ijobiy fikrlash:** Salbiy fikrlarni ortda qoldirib, ijobiy fikrlarni shakllantirish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish sportchining o'yin samaradorligini yaxshilaydi.

### 3. Jismoniy va psixologik tayyorgarlikning uyg'unligi:

- Psixologik tayyorgarlik dasturlari jismoniy mashg'ulotlar bilan birga amalga oshirilganida, sportchilar yanada yaxshiroq natijalarga erishadilar. Jismoniy kuchning psixologik barqarorlik bilan uyg'unligi sportchilarga o'zini o'yin davomida boshqarish va yuqori darajadagi samaradorlikni ta'minlash imkoniyatini beradi.

### 4. Ruhiy salomatlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:

- Basketbolchilarni psixologik barqarorlikka o'rgatish, shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga asoslanadi. O'yinchilarni oilalari, jamoadoshlari va murabbiylari tomonidan ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash, ularning o'yindagi muvaffaqiyatini oshiradi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. **Vealey, R. S.** *Mental Skills Training for Sports: A Brief Guide*. Human Kinetics, 2007.
2. **Weinberg, R. S., & Gould, D.** *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, 2019.
3. **Smith, R. E., & Smoll, F.** *Sport Psychology: From Theory to Practice*. McGraw-Hill, 2013.