



YOSH BASKETBOL BILAN SHUG‘ULLANUVCHI O‘QUVCHILARNING UMUMIY CHIDAMLILIGINI TARBIYALASH MASALALARI

Kodirov M.A.

*Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy tarbiya va xotin-qizlar
sporti kafedrasi o'qituvchisi.*

Bakirov I.X.

*Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy tarbiya va
xotin-qizlar sporti kafedrasi o'qituvchisi*

Tayanch so'zlar: chidamlilik, yoshlar sporti, basketbol, ta'lim, psixologik tayyorgarlik, talaba sportchilar, aqliy qattqlik.

Ключевые слова: выносливость, юношеский спорт, баскетбол, воспитание, психологическая подготовка, студенты-спортсмены, психологическая устойчивость.

Key words: endurance, youth sports, basketball, education, psychological preparation, student athletes, mental toughness.

Kirish. Chidamlilik, muvaffaqiyatsizliklardan xalos bo'lish va qiyinchiliklarga moslashish qobiliyati yosh sportchilar, ayniqsa basketbol kabi raqobatbardosh sport turlari bilan shug'ullanadiganlar uchun juda muhimdir. Barqarorlikni rivojlantirish nafaqat ishlashni yaxshilaydi, balki umumiy farovonlik va akademik muvaffaqiyatga hissa qo'shadi. Ushbu maqola yosh basketbolchilarni chidamlilikni shakllantirishga o'rgatish, asosiy masalalar va samarali amaliyotlarni aniqlashning ko'p qirrali jarayoniga bag'ishlangan.

Ushbu tadqiqot miqdoriy tadqiqotlar va sifatli intervyularni birlashtirgan aralash usulli yondashuvni qo'lladi. Ishtirokchilar orasida 100 ta 12 yosh va 18 yosh basketbolchi, ularning murabbiylari va ota-onalari bor edi. Tadqiqot Konnor-Devidsonning chidamlilik shkalasi (CD-RISC) yordamida chidamlilik darajasini o'lchadi. Murabbiylar va ota-onalar bilan suhbatlar barqarorlikni rivojlantirishga ta'sir qiluvchi ta'lim amaliyoti va atrof-muhit omillari haqida chuqurroq ma'lumot berdi.

Yosh basketbol bilan shug'ullanadigan talabalarning umumiy barqarorligini tarbiyalash ularning maydonda ham, undan tashqarida ham umumiy rivojlanishi uchun juda muhimdir. Bu erda yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq bir nechta asosiy masalalar va strategiyalar mavjud:

Umumiy barqarorlikni tarbiyalash masalalari

1. Aqliy qattqlik va engish qobiliyatlari:
 - Qiyinchilik: yosh sportchilar ko'pincha raqobat, umidlar va jarohatlar yoki yo'qotishlar kabi muvaffaqiyatsizliklarga duch kelishadi. Aqliy qattqlik va engish mexanizmlarini ishlab chiqish juda muhim, ammo qiyin.
 - Strategiya: vizualizatsiya, ijobiy o'z-o'zini gapirish va stressni boshqarish usullarini o'z ichiga olgan psixologik ko'nikmalarni tayyorlashga qaratilgan dasturlarni amalga oshirish.
2. Akademiklar va yengil atletikani muvozanatlash:
 - Qiyinchilik: sport talablarini akademik mas'uliyat bilan muvozanatlash stressli bo'lishi mumkin, bu esa akademik ko'rsatkichlarning charchashiga yoki pasayishiga olib keladi.
 - Strategiya: vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rag'batlantirish va sport va o'qish o'rtasidagi sog'lom muvozanatni ta'minlash uchun akademik yordam ko'rsatish.
3. O'z-o'zini hurmat qilish va ishonchni shakllantirish:
 - Qiyinchilik: yosh sportchilar o'zlarini hurmat qilish bilan kurashishlari mumkin, ayniqsa, agar ular o'zlarini tengdoshlari bilan solishtirishsa yoki tanqidga duch kelishsa.
 - Strategiya: harakat maqталadigan va individual taraqqiyotni ta'kidlaydigan qulay muhit yarating. Murabbiylar va o'qituvchilar kuchli tomonlarga va takomillashtirish sohalariga e'tibor qaratishlari kerak.
4. Jamoa dinamikasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:
 - Qiyinchilik: jamoa dinamikasida harakatlanish, masalan, to'qnashuvlarni bartaraf etish yoki o'zini yakkalanib qolish, sportchining o'ziga xoslik va chidamlilik tuyg'usiga ta'sir qilishi mumkin.
 - Strategiya: jamoa qurish faoliyatini rivojlantirish va inklyuzivlik va o'zaro hurmat madaniyatini rivojlantirish. Tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash va murabbiylik dasturlarini rag'batlantirish.
5. Ota-Onalarning Ishtiroki:
 - Qiyinchilik: ota-onalarning haddan tashqari faolligi yoki talabchanligi bosimni kuchaytirishi mumkin, qo'llab-quvvatlamaslik esa ishdan bo'shashga olib kelishi mumkin.



- Strategiya: ota-onalarga farzandlarini ijobiy va konstruktiv qo'llab-quvvatlashga o'rgatish. Ota-onalarga dalda va bosim o'rtasidagi muvozanatni tushunishga yordam beradigan manbalar va seminarlar bering.
6. Jismoniy Salomatlik va jarohatlarni boshqarish:
- Qiyinchilik: jarohatlar sportda tez-tez uchraydi va yosh sportchining ruhiy va jismoniy farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.
 - Strategiya: jarohatlarning oldini olish bo'yicha kompleks dasturlarni amalga oshirish va tegishli tibbiy yordamga kirishni ta'minlash. Sportchilarni jismoniy salomatlik va to'g'ri tiklanishning ahamiyati to'g'risida o'rgating.
- Chidamlilikni rivojlantirish strategiyalari
1. Chidamlilik Bo'yicha O'quv Dasturlari:
 - Aqliy va hissiy kuchni shakllantirish uchun mo'ljallangan mashg'ulotlar va mashqlarni o'z ichiga olgan tizimli chidamlilik o'quv dasturlarini o'z ichiga oladi. Bularga zehnlilik amaliyoti, chidamlilik ustaxonalari va muntazam aks ettirish seanslari kiradi.
 2. O'sish Kayfiyatini Rag'batlantirish:
 - Harakatni ta'kidlash, muvaffaqiyatsizliklardan o'rganish va kichik g'alabalarni nishonlash orqali o'sish tafakkurini rivojlantirish. Murabbiylar va o'qituvchilar o'zlarining xatti-harakatlari va munosabatlari orqali barqarorlikni modellashtirishlari va o'rgatishlari kerak.
 3. Hayotiy Ko'nikmalarni Tarbiyalash:
 - Ta'lim rejimiga hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish. Sportchilarga sport va hayotdagi muammolarni hal qilishda yordam berish uchun maqsadlarni belgilash, muammolarni hal qilish va samarali muloqot kabi ko'nikmalarni o'rgating.
 4. Mentorlik va rol modellari:
 - Yosh sportchilarni chidamlilikni namoyish etadigan murabbiylar va namuna modellari bilan bog'lang. Bu mehmon ma'ruzachilar, murabbiylik dasturlari yoki muhim qiyinchiliklarni engib o'tgan sportchilarning hikoyalarini ta'kidlash orqali bo'lishi mumkin.
 5. Ijobiy muhit yaratish:
 - Sport muhiti ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi va o'sish uchun qulay bo'lishini ta'minlash. Bunga hamdard murabbiylar, jamoadoshlarini qo'llab-quvvatlash va har qanday holatda ham g'alaba qozonishdan zavqlanish va shaxsiy rivojlanishga e'tibor berish kiradi.
 6. Monitoring va qo'llab-quvvatlash tizimlari:

- Tekshiruvlar va so'rovlar orqali sportchilarning farovonligini muntazam ravishda kuzatib boring. Ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislariga kirishni ta'minlang va sportchilar kerak bo'lganda murojaat qilishlari mumkin bo'lgan qo'llab-quvvatlash tizimlarini yarating.

Ushbu muammolarni hal qilish va kompleks strategiyalarni amalga oshirish orqali o'qituvchilar va murabbiylar yosh basketbolchilarga chidamlilikni oshirishda yordam berishlari mumkin, bu ularga sport mashg'ulotlari va shaxsiy hayotlarida foyda keltiradi.

Topilmalar shuni ko'rsatadiki, yosh basketbolchilarda chidamlilik ta'limi yaxlit yondashuvni o'z ichiga olganida eng samarali hisoblanadi. Bunga nafaqat psixologik tayyorgarlik, balki sportchi atrofida qo'llab-quvvatlovchi tarmoqni rivojlantirish ham kiradi. Murabbiylar va ota-onalar ijobiy mustahkamlash, konstruktiv fikr-mulohazalar va ochiq muloqot orqali chidamlilikni rag'batlantiradigan muhitni yaratish uchun birgalikda ishlashlari kerak.

Belgilangan muammolarga raqobatbardoshlikni shaxsiy rivojlanish bilan muvozanatlash va individual o'yinchilar o'rtasida turli xil chidamlilik darajalarini hal qilish kiradi. Har bir sportchining noyob ehtiyojlari va kelib chiqishini hisobga oladigan moslashtirilgan yondashuvlar juda muhimdir.

Xulosa va takliflar. Yosh basketbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash murabbiylar, ota-onalar va sportchilarning o'zlari o'rtasida muvofiqlashtirilgan harakatni talab qiladi. Asosiy strategiyalarga quyidagilar kiradi:

- Tizimli chidamlilik treningini amalga oshirish: psixologik ko'nikmalarni o'rgatishni muntazam mashg'ulotlarga qo'shadigan dasturlar.
- O'sish tafakkurini rag'batlantirish: qobiliyatni mehnatsevarlik va fidoyilik orqali rivojlantirish mumkin degan fikrni ilgari surish.
- Qo'llab-quvvatlovchi jamiyat qurish: mustahkam qo'llab-quvvatlash tizimini ta'minlash uchun jamoa ichida va oilalar bilan mustahkam munosabatlarni rivojlantirish.

Kelajakdagi tadqiqotlar vaqt o'tishi bilan chidamlilikning rivojlanishini kuzatish va individual ehtiyojlarga moslashtirilishi mumkin bo'lgan aralashuvlarni o'rganish uchun bo'ylama tadqiqotlarga qaratilishi kerak. Ushbu muammolarni hal qilish orqali biz yosh sportchilarni raqobatbardosh sport va suddan tashqari hayot muammolarini hal qilish uchun yaxshiroq jihozlashimiz mumkin.

Adabiyotlar:

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyat-larini rivojlantirish. T., 2005.
2. Azizova.R Sport va harakatli o' inlarni o' qitish metodikasi.Toshkent 2010."Yangi nash" nashriyiti



3. Galli, N. Va Vealey, R. S. (2008). Qiyinchiliklardan qaytish: sportchilarning chidamlilik tajribasi. *Sport Psixologi*, 22 (3), 316-335.
4. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2011). Olimpiya chempionlarida psixologik xususiyatlar va ularning rivojlanishi. *Amaliy Sport psixologiyasi jurnali*, 14 (3), 172-204.
5. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Yangi chidamlilik shkalasini ishlab chiqish: Konnor-Devidsonning chidamlilik shkalasi (CD-RISC). *Depressiya va tashvish*, 18 (2), 76-82.
6. Brewer, B. W. *Handbook of sports medicine and science, sport psychology*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd, 2009.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada yosh basketbolchilar o'rtasida umumiy chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq muammolar va strategiyalar ko'rib chiqilgan. Hozirgi adabiyotlarni o'rganish, ta'lim usullarini tahlil qilish va so'nggi tadqiqotlar natijalarini taqdim etish orqali maqola yosh sportchilarda chidamlilikni qanday samarali rivojlantirish mumkinligi haqida to'liq ma'lumot berishga qaratilgan.

РЕЗЮМЕ

В этой статье рассматриваются проблемы и стратегии, связанные с развитием общей устойчивости юных баскетболистов. Путем обзора современной литературы, анализа методов тренировок и представления последних результатов исследований цель статьи – дать комплексный обзор способов эффективного развития выносливости у юных спортсменов.

SUMMARY

This article examines the challenges and strategies involved in developing general resilience among young basketball players. By reviewing the current literature, analyzing training methods, and presenting the results of recent research, the article aims to provide a comprehensive overview of how to effectively develop endurance in young athletes.