SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA MURABBIY VA SPORTCHI O‘RTASIDAGI PEDAGOGIK HAMKORLIKNI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Tuychiyev Ashurali Ibragimovich
Farg`ona davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi dotsenti
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Gmail: ashurbek2000@gmail.com (Tel : +99893 641-62-62)
Ro`ziyev Elmurod Ikromjono`g`li
Farg’ona davlat universiteti jismoniy madaniyat yo‘nalishi 3-kurstalabasi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada sport mashg‘ulotlari jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik hamkorlikning ahamiyati, uning sportchining jismoniy, psixologik va ma’naviy rivojlanishiga ta’siri yoritilgan. Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi o‘zaro ishonch, samarali muloqot, individual yondashuv hamda rag‘batlantirishning mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishdagi o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish, mashg‘ulot jarayonida yuzaga keladigan muammolarni birgalikda hal etish va sport natijalarini yaxshilashda pedagogik hamkorlikdan foydalanish masalalariga e’tibor qaratilgan. Maqolada murabbiylik faoliyatini takomillashtirish, sportchilarda mustaqil fikrlash, intizom, mas’uliyat va maqsad sari intilish sifatlarini shakllantirish bo‘yicha ilmiy-metodik tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: sport mashg‘ulotlari, murabbiy, sportchi, pedagogik hamkorlik, o‘zaro ishonch, muloqot, motivatsiya, individual yondashuv, sport mahorati, mashg‘ulot samaradorligi.

Kirish. Bugungi kunda sport sohasini rivojlantirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash hamda yoshlarning jismoniy va ma’naviy salohiyatini oshirishda sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Sport natijalarining yuqori bo‘lishi nafaqat sportchining jismoniy tayyorgarligi, texnik va taktik mahoratiga, balki murabbiy va sportchi o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar, ishonch va pedagogik hamkorlik darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Shu sababli zamonaviy sport ta’limida murabbiy faoliyatini faqat mashqlarni o‘rgatish va jismoniy yuklamalarni belgilash bilan cheklab bo‘lmaydi. Murabbiy sportchining individual xususiyatlarini o‘rganishi, uning ruhiy holatini tushunishi, qobiliyatlarini rivojlantirishi va belgilangan maqsadlarga erishishida unga ko‘maklashishi lozim.

MAVZUNING DOLZARBLIGI

Sport mashg‘ulotlarida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik hamkorlikni takomillashtirish bugungi kunda dolzarb masalalardan biridir. Chunki sport faoliyati davomida yuqori natijalarga erishish muntazam mehnat, qat’iy intizom, psixologik barqarorlik va o‘zaro tushunishni talab qiladi. Murabbiy tomonidan sportchining yoshiga, jismoniy imkoniyatlariga, xarakteriga, tayyorgarlik darajasiga va individual ehtiyojlariga mos yondashuvning qo‘llanilishi mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Amaliyotda ayrim hollarda mashg‘ulot jarayonida faqat jismoniy yuklama va sport natijalariga ustuvor ahamiyat berilib, sportchi bilan muloqot qilish, uning fikrini tinglash, ruhiy holatini hisobga olish va individual rag‘batlantirish masalalari yetarlicha e’tiborga olinmasligi mumkin. Bunday holatlar sportchining mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi pasayishiga, o‘ziga ishonchining susayishiga va belgilangan maqsadlarga erishishda qiyinchiliklar yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi ehtimoldan xoli emas. Shu bois murabbiy va sportchi o‘rtasida samimiy muloqot, o‘zaro hurmat, ishonch va hamkorlikka asoslangan munosabatlarni shakllantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Mavzuning dolzarbligi

shundaki, pedagogik hamkorlikni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish orqali sportchilarda nafaqat yuqori sport natijalariga intilish, balki mustaqil qaror qabul qilish, mas’uliyat, iroda, o‘zini boshqarish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini ham rivojlantirish mumkin.

Tadqiqotning maqsadi, Sport mashg‘ulotlari jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik hamkorlikning mazmuni va ahamiyatini o‘rganish, uning sportchining jismoniy, psixologik hamda shaxsiy rivojlanishiga ta’sirini yoritish, shuningdek, mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi pedagogik yondashuvlarni asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

A. Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik hamkorlikning nazariy asoslarini o‘rganish;

B. Sport mashg‘ulotlari jarayonida o‘zaro ishonch, hurmat va samarali muloqotning ahamiyatini ochib berish;

C. Murabbiyning pedagogik mahorati va individual yondashuvining sportchi rivojlanishiga ta’sirini yoritish;

D. Sportchining mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasini oshirishda rag‘batlantirish usullarining o‘rnini aniqlash;

Asosiy qism. Sport mashg‘ulotlari jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik hamkorlik sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Ushbu hamkorlik murabbiyning bilim va tajribasini sportchiga yetkazishi, mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etishi, sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olishi hamda uning sport mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirishini nazarda tutadi. Pedagogik hamkorlik faqat murabbiyning ko‘rsatmalar berishi va sportchining ularni bajarishi bilan cheklanmaydi. U o‘zaro fikr almashish, muammolarni birgalikda hal etish, belgilangan maqsadlarni tushunish va natijaga erishish yo‘lida hamkorlik qilishni ham qamrab oladi. Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi munosabatlar o‘zaro hurmat, ishonch, talabchanlik va mas’uliyat tamoyillariga asoslanishi lozim.

Murabbiy sportchining imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashi, uning yutuqlarini e’tirof etishi va kamchiliklarini tushuntirish orqali bartaraf etishga yordam berishi kerak. Sportchi esa murabbiy tavsiyalarini tushunib, mashg‘ulotlarda faol qatnashishi va o‘z ustida muntazam ishlashi zarur. Pedagogik hamkorlikning samarali yo‘lga qo‘yilishi sportchining mashg‘ulotlarga bo‘lgan munosabatini yaxshilaydi, o‘ziga ishonchini oshiradi va sport faoliyatida barqaror natijalarga erishishiga ko‘maklashadi. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda murabbiyning muomalasi, xatti-harakati va shaxsiy namunasi katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. Chunki yosh sportchilar murabbiydan nafaqat sportga oid bilim va ko‘nikmalarni, balki intizom, halollik, iroda va mas’uliyat kabi fazilatlarni ham o‘rganadilar.

Murabbiyning pedagogik mahorati sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish, sportchilarga bilim va ko‘nikmalarni tushunarli tarzda yetkazish hamda ularning rivojlanishini to‘g‘ri yo‘naltirishda namoyon bo‘ladi. Murabbiy o‘z sport turini chuqur bilishi bilan birga, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, harakatlarni o‘rgatish, xatolarni aniqlash, sportchini rag‘batlantirish va uning psixologik holatini hisobga olish ko‘nikmalariga ham ega bo‘lishi zarur. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, qiziqishlari, xarakteri, o‘zlashtirish tezligi va tayyorgarlik darajasi bir-biridan farq qiladi. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil talab va usullarni qo‘llash har doim ham kutilgan natijani bermaydi. Individual yondashuv murabbiydan har bir sportchining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish va mashg‘ulotlarni shu asosda tashkil etishni talab qiladi. Masalan, yangi sport bilan shug‘ullanishni boshlagan sportchiga dastlab oddiy va tushunarli mashqlar berilishi, uning texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarishiga alohida e’tibor qaratilishi kerak. Murabbiyning pedagogik mahorati qiyin vaziyatlarda ham to‘g‘ri qaror qabul qilishida namoyon bo‘ladi. Sportchi muvaffaqiyatsizlikka uchraganida uni keskin tanqid qilish o‘rniga, xatolarning sabablarini tushuntirish va ularni bartaraf etish yo‘llarini ko‘rsatish maqsadga muvofiqdir.

Samarali pedagogik hamkorlikning asosiy shartlaridan biri murabbiy va sportchi o‘rtasidagi to‘g‘ri muloqotdir. Muloqot orqali murabbiy mashg‘ulot vazifalarini tushuntiradi,

sportchining fikrini tinglaydi, uning muammolarini aniqlaydi va zarur tavsiyalar beradi. Sportchi esa o‘zining jismoniy holati, mashqlarni bajarishdagi qiyinchiliklari va musobaqaga tayyorgarlik bilan bog‘liq fikrlarini murabbiyga yetkazish imkoniyatiga ega bo‘ladi. O‘zaro ishonch mavjud bo‘lgan muhitda sportchi o‘z xatolarini yashirishga intilmaydi, balki ularni tuzatish uchun murabbiy bilan hamkorlik qiladi. Murabbiy tomonidan sportchining fikriga hurmat bilan munosabatda bo‘linishi uning mashg‘ulotlarga mas’uliyat bilan yondashishiga yordam beradi. Shu bilan birga, ishonch murabbiyning talabchanligiga zid emas.

Aksincha, talablar aniq, asosli va sportchining imkoniyatlariga mos bo‘lsa, ular mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshiradi. Murabbiy muloqot davomida sportchining yoshi, individual xususiyatlari va ruhiy holatini hisobga olishi lozim. Tanqid bildirilganda, u sportchining shaxsiyatini kamsitmasdan, aynan bajarilgan harakat yoki yo‘l qo‘yilgan xatoga qaratilishi kerak. Masalan, sportchiga “Sizdan hech narsa chiqmaydi” kabi salbiy munosabat bildirish o‘rniga, “Bu harakatni bajarishda xatoga yo‘l qo‘ydingiz, keling, uni birgalikda to‘g‘rilaymiz” tarzida yondashish pedagogik jihatdan samaraliroqdir. Bundan tashqari, mashg‘ulot yakunida qisqa tahlil o‘tkazish, sportchining yutuq va kamchiliklarini muhokama qilish ham muhimdir. Bunday suhbat sportchiga o‘z faoliyatini baholash, keyingi mashg‘ulotlar uchun maqsad belgilash va o‘z rivojlanishidagi o‘zgarishlarni anglash imkonini beradi.

Sportchining motivatsiyasi uning mashg‘ulotlarga muntazam qatnashishi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishi va yuqori natijalarga erishish yo‘lida harakat qilishiga ta’sir etuvchi muhim omillardan biridir. Sport tayyorgarligi uzoq davom etadigan jarayon bo‘lib, unda muvaffaqiyatlar bilan bir qatorda mag‘lubiyatlar, charchoq va vaqtinchalik natijasizliklar ham uchrab turadi.

Bunday vaziyatlarda murabbiyning sportchini qo‘llab-quvvatlashi va ruhlantirishi alohida ahamiyatga ega. Motivatsiyani oshirish uchun murabbiy sportchi oldiga aniq, tushunarli va uning imkoniyatlariga mos maqsadlar qo‘yishi lozim. Maqsadlarni kichik bosqichlarga ajratish sportchiga o‘z rivojlanishini kuzatish va erishilgan natijalardan mamnun bo‘lish imkonini beradi. Masalan, sportchining texnik harakatni to‘g‘ri bajarishi, chidamlilik ko‘rsatkichining yaxshilanishi yoki mashg‘ulot intizomiga rioya qilishi ham ijobiy natija sifatida e’tirof etilishi mumkin. Rag‘batlantirish faqat moddiy mukofot yoki musobaqadagi g‘alaba bilan cheklanmasligi kerak. Murabbiyning samimiy maqtovi, o‘z vaqtida bildirgan tavsiyasi va sportchining mehnatini qadrlashi ham uning ichki motivatsiyasini mustahkamlashi mumkin. Bunda sportchilarni bir-biri bilan doimiy taqqoslashdan ko‘ra, har bir sportchining avvalgi natijalari bilan hozirgi ko‘rsatkichlarini solishtirish maqsadga muvoi xolis tahlil qilishi, muvaffaqiyatsizlik sabablarini aniqlashi va keyingi tayyorgarlik uchun aniq vazifalarni belgilashi kerak. Mag‘lubiyatni faqat salbiy holat sifatida emas, balki tajriba orttirish va kamchiliklarni bartaraf etish imkoniyati sifatida tushuntirish sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, sport mashg‘ulotlari jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik hamkorlik sport tayyorgarligini samarali tashkil etish, sportchining individual imkoniyatlarini rivojlantirish va yuqori natijalarga erishishning muhim omillaridan biridir. Murabbiyning kasbiy bilimi, pedagogik mahorati, muloqot madaniyati va sportchiga individual yondashuvi mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, sportchining mashg‘ulotlarga mas’uliyat bilan yondashishi, murabbiy tavsiyalarini ongli ravishda bajarishi va o‘z ustida muntazam ishlashi ham kutilgan natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, murabbiy va sportchi o‘rtasida o‘zaro ishonch, hurmat va samimiy muloqotga asoslangan munosabatlarning shakllanishi sportchining mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash hamda musobaqa jarayonidagi ruhiy barqarorligini qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi. Ayniqsa, sportchining yutuqlarini e’tirof etish, kamchiliklarini to‘g‘ri tushuntirish va qiyin vaziyatlarda unga ko‘maklashish murabbiyning muhim pedagogik vazifalaridan hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mahkamdjanov K., Salamov R., Ikramov I. *Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.* — Toshkent: Iqtisod-moliya, 2008. — Darslik.
2. Abdullayev A.A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.* — 2023. — O‘quv qo‘llanma.
3. Daminov I.A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.* — Toshkent: Lesson Press, 2022. — O‘quv qo‘llanma.
4. Jumaniyazov U.I. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.* — Nukus: Print Darhan, 2025. — O‘quv qo‘llanma.
5. Matnazarov O‘.L., Matnazarov A.O‘. *Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.* — Urganch: Khwarezm Publication, 2025. — O‘quv qo‘llanma.
6. Sobirova L.X. *Jismoniy tarbiya nazariya va uslubiyati. 1-qism.* — Qarshi: Ilm-fan-ma’naviyat, 2025. — O‘quv qo‘llanma.