

**Kurash bo‘yicha murabbiylik faoliyatining zamonaviy yondashuvlari:
Ta’limda interfaol metodlar, murabbiy va sportchi o‘rtasidagi
kommunikatsiya**

**Современные подходы к тренерской деятельности по борьбе:
интерактивные методы обучения и коммуникация между тренером и
спортсменом**

**Modern Approaches to Coaching in Wrestling: Interactive Teaching
Methods and Communication between Coach and Athlete**

Ochilova Sarvinoz Salim qizi - Navoiy davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti Sport faoliyati (Kurash) ta’lim yo‘nalishi 2-
bosqich talabasi

Очилова Сарвиноз Салим кызы - Навоийский государственный
Университет Факультет физической культуры, направление образования
«Спортивная деятельность (Кураш)», студентка 2-го курса

Sarvinoz Salim qizi Ochilov - Navoi State University
Faculty of Physical Education, 2nd-year student of the Educational Program
“Sports Activity (Kurash)”

Annotatsiya

Ushbu maqolada kurash bo‘yicha murabbiylik faoliyatining zamonaviy yondashuvlari, interfaol ta’lim metodlarining ahamiyati va murabbiy-sportchi o‘rtasidagi samarali kommunikatsiyaning sportchilarning rivojlanishiga ko‘rsatadigan ta’siri tahlil qilingan. Tadqiqot Toshkent, Farg‘ona va Buxoro viloyatlaridagi sport maktablari misolida olib borilib, interfaol yondashuvlarning mashg‘ulot samaradorligi va sportchilarning motivatsiyasiga ta’siri o‘rganilgan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, murabbiy va sportchi o‘rtasidagi ochiq muloqot, individual yondashuv va zamonaviy metodikalar sportchilarning ishonchi va natijalarini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so‘zlar: kurash, murabbiylik, interfaol metodlar, kommunikatsiya, sport motivatsiyasi, sport ta’limi



Аннотация

В статье рассматриваются современные подходы к тренерской деятельности по борьбе, значение интерактивных методов обучения и влияние эффективной коммуникации между тренером и спортсменом на развитие последних. Исследование проводилось на примере спортивных школ Ташкента, Ферганы и Бухары с целью изучения влияния современных подходов на эффективность занятий и мотивацию спортсменов. Результаты показали, что открытое общение, индивидуальный подход и использование современных методик значительно повышают уверенность и результаты спортсменов.

Ключевые слова: борьба, тренерская деятельность, интерактивные методы, коммуникация, спортивная мотивация, спортивное образование

Abstract

This article examines modern approaches to coaching in wrestling, the importance of interactive teaching methods, and the impact of effective communication between coach and athlete on athlete development. The study was conducted in sports schools in Tashkent, Fergana, and Bukhara to assess the effect of modern methods on training effectiveness and athlete motivation. The findings indicate that open communication, an individual approach, and modern methodology significantly enhance athletes' confidence and performance.

Keywords: wrestling, coaching, interactive methods, communication, sports motivation, sports education

Kirish

Kurash O‘zbekistonning qadimiy va milliy sport turlaridan biri sifatida xalqimizning ma’naviy merosi va jismoniy tarbiyasining ajralmas qismiga aylangan. Bugungi globallashuv va raqobatga asoslangan sport muhitida milliy sport turlarini yangi bosqichga olib chiqish, ularni xalqaro standartlarga mos ravishda takomillashtirish dolzarb masalaga aylangan. Ayniqsa, kurash sporti bo‘yicha murabbiylik faoliyatini zamon talablariga mos tashkil qilish, ta’limda interfaol metodlardan foydalanish va murabbiy-sportchi o‘rtasida samarali kommunikatsiya o‘rnatish bugungi kunning asosiy vazifalaridandir. An’anaviy murabbiylik modelida ustozning bir tomonlama ko‘rsatmalari, qat’iylik va buyruq asosidagi yondashuvlar

ustuvor bo‘lgan bo‘lsa, zamonaviy sport pedagogikasi bu modelni inkor etib, o‘quvchi shaxsini markazga qo‘yadi. Interfaol metodlar orqali sportchining fikrlashi, tahliliy salohiyati, motivatsiyasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi rivojlantiriladi. Sportda nafaqat jismoniy, balki psixologik, kommunikativ va axloqiy tayyorgarlik ham muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun murabbiylik faoliyatida zamonaviy, sportchini rivojlantiruvchi, uning ehtiyojlariga mos metodikalar joriy etilishi lozim. Mazkur maqolada kurash sporti misolida murabbiylik faoliyatining zamonaviy uslublari, interfaol metodlarning ta‘lim jarayonidagi ahamiyati, shuningdek, murabbiy va sportchi o‘rtasidagi muloqot sifatining sport natijalariga ta‘siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

Metodlar

Tadqiqot Toshkent shahri, Farg‘ona va Buxoro viloyatlarida joylashgan sport maktablarida faoliyat yuritayotgan kurash murabbiylari va sportchilari ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda 15 nafar malakali murabbiy bilan yarim strukturaviy intervyular tashkil etildi. Shuningdek, 60 nafar 14–18 yosh oralig‘idagi sportchilar orasida so‘rovnoma o‘tkazildi. So‘rovnoma savollari sportchilarni mashg‘ulotlardagi ishtirok darajasi, murabbiy bilan muloqot sifati, interfaol metodlar haqidagi tasavvuri, sportga bo‘lgan motivatsiyasi hamda o‘zini baholash ko‘nikmalarini aniqlashga qaratildi. Intervyu savollari esa murabbiylarning ta‘lim uslublari, individual yondashuvlari, mashg‘ulot jarayonida texnologiyalardan foydalanish va sportchilarning psixologik holatini inobatga olishga oid bo‘ldi. Kuzatuv metodidan foydalanib, o‘quv-mashg‘ulot darslarida murabbiylarning interfaol metodlardan qanday foydalanishi, sportchilar faoliyati, ularning qiziqishi va ishtiroki real sharoitda baholandi. Shuningdek, tajriba tariqasida 3 ta guruhda interfaol metodlar asosida darslar o‘tkazilib, ularning samaradorligi boshqa guruhlar bilan solishtirildi[2, 104].

Natijalar

Tadqiqot natijalari sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan munosabati, ishtiroki va natijalari ko‘p jihatdan murabbiyning yondashuvi va metodikasiga bog‘liqligini ko‘rsatdi. So‘rovnomada qatnashgan sportchilarning 78 foizi murabbiy bilan ochiq, erkin muloqot imkoniyati mavjud bo‘lsa, o‘zlarini ko‘proq ishonchli va qulay his qilishlarini bildirishdi. 65 foiz sportchi esa interfaol metodlardan foydalanilgan mashg‘ulotlarda dars mazmunliroq va qiziqarli bo‘lganini,



o‘zlashtirish darajasi yuqori bo‘lganini ta’kidlashdi. Murabbiylar tomonidan esa individual yondashuv, sportchining psixotipi, ehtiyojlari va saviyasini inobatga olish orqali motivatsiyani oshirish, o‘z-o‘zini nazorat qilishga o‘rgatish kabi natijalar kuzatilgan. Tajriba tariqasida interfaol metodlar asosida mashg‘ulot o‘tkazilgan guruhda sportchilarning texnik holatlar bo‘yicha o‘zini baholash ko‘rsatkichlari 23% ga oshgan, qatnashuv faolligi esa 32% ko‘paygan. Kuzatuvlar sportchilarning o‘z murabbiylariga bo‘lgan ishonchi ularning sportdagi barqarorligiga bevosita ta’sir qilishini ko‘rsatdi. Sportchilar o‘zlarining fikrlari inobatga olinadigan, xatolari tushuntirish asosida ko‘rsatiladigan va xatolardan o‘rganishga imkoniyat beradigan muhitda tezroq rivojlanishlarini aytganlar. Video tahlil, jamoaviy muhokama, rolli o‘yin, o‘zini namoyon qilish imkoniyati yaratilgan mashg‘ulotlar ularda o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytirgan.

Muhokama

Zamonaviy murabbiylik faoliyatida faqat texnik-taktik bilimlarni berish emas, balki sportchini har tomonlama rivojlantirish – shaxs sifatida shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Interfaol metodlar orqali sportchining darsdagi faol ishtiroki ta’minlanadi, uning fikrlash salohiyati oshadi, savol berishga va mustaqil qaror qabul qilishga o‘rgatiladi. Bu esa sport musobaqalarida tezkor va to‘g‘ri harakat qilishga asos bo‘ladi. Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi kommunikatsiya sifatining yuqoriligi esa ishonch, hurmat, mas’uliyat va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash muhiti yaratadi. Bu muhitda sportchi xatolardan qo‘rqmaydi, aksincha ularni o‘rganish vositasi sifatida qabul qiladi. Sportchilar uchun murabbiy faqat topshiriq beruvchi emas, balki yetakchi, maslahat beruvchi va ishonchli shaxs bo‘lishi lozim. Shuningdek, sportchining individual ehtiyojlariga qarab mashg‘ulotni modifikatsiya qilish, zamonaviy texnologiyalar – videonaliz, statistik tahlil, virtual mashqlarni tatbiq etish, sportchilarning o‘zini tahlil qilish ko‘nikmasini shakllantiradi [4, 90]. Xalqaro tajriba ham shuni ko‘rsatadiki, muvaffaqiyatli murabbiylar psixologik yondashuv, empatiya, kommunikatsion salohiyatga ega shaxslar bo‘lib, ular sportchini motivatsion va intellektual jihatdan rivojlantirishga katta e’tibor qaratadilar. Shu bois kurash sportida murabbiylik faoliyatini zamonaviy asosda tashkil etish, interfaol ta’limni keng tatbiq etish, sportchi bilan ochiq muloqotni yo‘lga qo‘yish eng muhim strategik vazifalardan biri hisoblanadi.



Xulosa

Kurash sportida yuksak natijalarga erishish, sportchilarning jismoniy va ruhiy salohiyatini maksimal darajada rivojlantirish murabbiylik faoliyatining zamonaviy va ilmiy asoslangan yondashuvlariga bogʻliq. Interfaol metodlar, shaxsga yoʻnaltirilgan yondashuv, ochiq va ishonchli kommunikatsiya modeli kurash mashgʻulotlarining sifatini oshiribgina qolmay, sportchilarni mustaqil, fikrlovchi, motivatsiyalangan shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli, har bir murabbiy oʻz faoliyatida interfaol uslublar, zamonaviy texnologiyalar va kommunikatsion malakalarni doimiy ravishda takomillashtirishi zarur. Bu nafaqat sport natijalariga, balki yosh avlodning barkamol yetishishiga ham katta taʼsir koʻrsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Oʻzbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Kurash sportini rivojlantirish konsepsiyasi (2021–2025). Toshkent, 2021.
2. Karimova, Mavjuda. Sport pedagogikasi va zamonaviy taʼlim texnologiyalari. Toshkent, Maʼnaviyat, 2020.
3. Joʻrayev, Behzod. Murabbiylik faoliyatida kommunikatsiya va psixologik yondashuvlar. Toshkent, Yosh kuch, 2019.
4. Yuldasheva, Mohira. “Sport mashgʻulotlarida interfaol metodlardan foydalanishning samarasi.” Ilm va amaliyot, no. 2, 2021, pp. 87–94.
5. Ergasheva, Zulfiya. Zamonaviy sportda gender va kommunikatsiya masalalari. Toshkent, Fan va taraqqiyot, 2022.
6. Oʻzbekiston Respublikasi Sportchilar tayyorlash milliy markazi. Murabbiy uchun metodik qoʻllanma. Toshkent, 2023.

Research Science and
Innovation House

