

Date: 17th November-2025

SPORT TA'LIMIDA USTOZ VA MURABBIYLARNING ROLI

Ilmiy rahbar: **Hamidjonova Feruza**

Talaba: **Xolmatova Maqsadoy Anvar qizi**

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport ta'limida ustoz va murabbiylarning o'rni, ularning pedagogik va metodik faoliyati, sportchilarning mahoratini oshirishdagi roli va zamonaviy sport treningi jarayonidagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, murabbiylarning motivatsiya, metodika va individual yondashuv orqali sportchilarning natijalarini oshirishdagi roli tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: sport ta'limi, murabbiy, ustoz, sportchilarning mahorati, trening metodikasi, motivatsiya, sport pedagogikasi.

Kirish: Atletik ko'rsatkich faqat tabiiy iste'dod yoki genetik moyillik bilan belgilanmaydi aksincha, bu murabbiy va treynerlar tomonidan olib boriladigan tizimli, ilmiy asoslangan o'quv yondashuvining natijasidir. Murabbiyning roli jismoniy tayyorgarlik, psixologik qo'llab-quvvatlash, strategik rejalashtirish va axloqiy yo'l-yo'riqni o'z ichiga olgan texnik ko'rsatmalardan tashqarida. Murabbiylar biomexanika, sport fiziologiyasi va kognitiv tayyorgarlik tamoyillarini shaxsiylashtirilgan dasturlarga integratsiyalash orqali sportchining uzoq muddatli rivojlanishini shakllantiradi. Ular sportchilarning jarohatlar xavfini minimallashtirish, davriylashtirish, yukni boshqarish va nerv-mushak mashqlari kabi dalillarga asoslangan strategiyalardan foydalangan holda samarali mashq qilishlarini ta'minlaydi.

Jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, murabbiylar sportchilarda ruhiy mustahkamlik va hissiy chidamlilikni tarbiyalashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sport psixologiyasi bo'yicha maqolalar yuqori samaradorlikka erishishda motivatsiya, o'ziga ishonch va stressni boshqarish muhimligini ta'kidlaydi. Samarali murabbiylar sportchilarga qiyinchiliklarni yengish va raqobatbardosh diqqatni saqlashga yordam berish uchun vizualizatsiya, maqsadlarni belgilash va ijobiy mustahkamlashni o'z ichiga olgan psixologik usullardan foydalanadilar. Bundan tashqari, axloqiy murabbiylik amaliyotlari halollik, jamoaviy ish va sport mahoratini rivojlantiradi, bu esa sportchilarning halol o'yin va hurmat qadriyatlarini qo'llab-quvvatlashini ta'minlaydi.

Sportda texnologiyaning rivojlanishi murabbiy va treynerlarning rolini yanada oshirdi. Taqiladigan qurilmalar, harakatni kuzatish tizimlari va sun'iy intellektga asoslangan tahlillar sportchining biomexanikligi, chidamliligi va taktik qarorlar qabul qilishiga oid aniq ma'lumotlarni taqdim etadi. Murabbiylar endi mashg'ulotlar strategiyasini takomillashtirish va musobaqa natijalarini yaxshilash uchun ob'ektiv ishlash ko'rsatkichlariga tayanadilar. Ilmiy bilimlarning an'anaviy murabbiylik tamoyillari bilan integratsiyalashuvi sportchilarni rivojlantirishga yanada kengroq va samarali yondashishga olib keldi.



Date: 17th November-2025



Ushbu maqolada zamonaviy sportda murabbiylar va murabbiylarning o'zgaruvchan roli o'rganilib, ularning jismoniy tayyorgarlik, psixologik chidamlilik va axloqiy rivojlanishga ta'siri ta'kidlangan. Ushbu maqola sport fanlari va murabbiylik metodologiyasidagi mavjud tendentsiyalarni tahlil qilish orqali barqaror sport muvaffaqiyatini qo'llab-quvvatlashda murabbiylarning muhim hissasini ta'kidlashga qaratilgan.

Sportchining har tomonlama kamol topishida, uning jismoniy qobiliyatini, aqliy chidamliligini, texnik mahoratini, strategik tushunchasini shakllantirishda murabbiy va trenerlar ajralmas rol o'ynaydi. Ularning ta'siri faqat o'qitish usullaridan tashqariga chiqadi; ular intizom, ishonch va kuchli mehnat axloqini singdiruvchi murabbiy, motivator va namuna bo'lib xizmat qiladi. Sportchining muvaffaqiyati ko'p jihatdan ular olgan murabbiylik sifatiga bog'liq, chunki yaxshi tuzilgan o'quv dasturlari, psixologik yordam va ilmiy metodologiyalar izchil takomillashtirish va uzoq muddatli barqaror ishlashga yordam beradi.

Murabbiyning asosiy vazifalaridan biri sportchining o'ziga xos ehtiyojlariga moslashtirilgan samarali mashg'ulot dasturini ishlab chiqish va amalga oshirishdir. Sport fiziologiyasidagi ilmiy maqolalar sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi darajasi, biomexanikasi va sportga xos talablar kabi omillarni hisobga olgan holda individuallashtirilgan mashg'ulot yondashuvlarining muhimligini ta'kidlaydi. Vaqt o'tishi bilan strategik o'zgaruvchan mashg'ulot intensivligi va hajmini o'z ichiga olgan davriylashtirish printsiplari ish samaradorligini oshirish va ortiqcha mashq qilish va jarohatlar xavfini kamaytirish uchun keng qo'llaniladi. Murabbiylar, shuningdek, to'g'ri tiklanish strategiyalarini ta'minlashlari kerak, chunki dam olish va tiklanish sportga moslashish va jarohatlarning oldini olishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Texnik mahoratni rivojlantirish - murabbiylikning yana bir muhim jihati. Har bir sport aniq harakat naqshlari va biomexanik samaradorlikni talab qiladi va murabbiylar doimiy ko'rsatmalar, namoyishlar va tuzatishlar orqali ushbu jihatlarni takomillashtirish uchun javobgardir. Sportchilar o'z texnikasidagi xatolarni aniqlash va samaradorlikni oshirish va takroriy zo'riqish jarohatlarini oldini olish uchun tuzatuvchi chora-tadbirlarni amalga oshirish uchun murabbiylarga tayanadilar. Videotahlil va harakatni kuzatish texnologiyalari murabbiylarning ish faoliyatini baholash usullarini inqilob qildi, bu esa harakat mexanikasi va taktik qarorlar qabul qilishni batafsilroq taqsimlash imkonini berdi.

Jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, murabbiylikning psixologik jihati ham bir xil darajada muhimdir. Raqobatbardosh sportlar ruhiy qattqlikni, hissiy nazoratni va qiyinchiliklarga chidamlilikni talab qiladi. Murabbiylar stressni boshqarish usullarini, maqsadni belgilash strategiyalarini va vizualizatsiya mashqlarini o'rgatish orqali sportchilarga aqliy mustahkamlikni rivojlantirishga yordam berishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sport psixologiyasi bo'yicha maqolalar shuni ko'rsatadiki, ishonch, motivatsiya va diqqat sport natijalariga bevosita ta'sir qiladi va samarali murabbiylik sportchilarda bu xususiyatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Ijobiy mustahkamlash va motivatsion

Date: 17th November-2025

usullar orqali murabbiylar sportchilarga o'z-o'zidan shubhalanishni yengishga, bosimni boshqarishga va uzoq muddatli rivojlanishga sodiq qolishga yordam beradi.

Taktik xabardorlik va strategik fikrlash yuqori darajadagi sport ko'rsatkichlarining muhim tarkibiy qismidir. Murabbiylar musobaqa stsenariylarini tahlil qiladilar, raqiblarning kuchli va zaif tomonlarini o'rganadilar va sportchining o'yin davomida moslashish qobiliyatini oshiradigan o'yin strategiyalarini ishlab chiqadilar. Jamoaviy sport o'yinlarida o'yinni o'qish, harakatlarni oldindan bilish va ikki soniyalik qarorlar qabul qilish qobiliyati ko'pincha muvaffaqiyatni belgilaydi. Murabbiylar sportchilarni joylashishni aniqlash, vaziyatga qarab qaror qabul qilish va jamoada ishlashga o'rgatishadi, bu ularga strategiyalarni samarali bajarishga imkon beradi. Sport tahlillari va ma'lumotlarga asoslangan qarorlarni qabul qilish integratsiyasi bilan zamonaviy murabbiylik endi o'yinni rejalashtirish va samaradorlikni baholashni yaxshilash uchun statistik tahlilni o'z ichiga oladi.

Jarohatlarning oldini olish va rehabilitatsiya qilish murabbiy va treynerning asosiy vazifalari hisoblanadi. Yuqori unumdor sport turlari tanaga jiddiy jismoniy talablar qo'yadi, bu esa tayanch-harakat a'zolarining shikastlanish xavfini oshiradi. Murabbiylar kuch-quvvat mashqlari, moslashuvchanlik mashqlari va nerv-mushak mashqlarini o'z ichiga olgan jarohatlarning oldini olish dasturlarini amalga oshirish uchun sport tibbiyoti mutaxassislari bilan yaqindan hamkorlik qiladilar. Jarohat olgan taqdirda, murabbiylar sportchining tuzilgan rehabilitatsiya rejasiga rioya qilishini va muddatidan oldin o'yinga qaytmaligini ta'minlashi kerak, chunki bu qayta jarohat olish yoki uzoq muddatli asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ish yuki va harakat mexanikasini to'g'ri nazorat qilish sportchining salomatligi va uzoq umr ko'rishini ta'minlash uchun zarurdir.

Axloqiy etakchilik va murabbiylik ham murabbiylikning hal qiluvchi elementlari hisoblanadi. Murabbiylar sportchining qadriyatlarini, intizomi va sport mahoratini shakllantiradi, halollik, jamoada ishlash va raqiblarni hurmat qilish kabi tamoyillarni targ'ib qiladi. Ular adolat va javobgarlik madaniyatini shakllantirish orqali axloqsiz xatti-harakatlarning, jumladan, samaradorlikni oshiradigan giyohvand moddalarni iste'mol qilish va kelishilgan o'yinlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Axloqiy murabbiylik raqobat muhitidan tashqariga chiqib, sportchining shaxsiy va professional hayotiga munosabatiga ta'sir qiladi. Xarakterni rivojlantirishga ustuvor ahamiyat beradigan murabbiy nafaqat sportdagi muvaffaqiyatga, balki shaxsning har tomonlama o'sishiga ham hissa qo'shadi.

Texnologiyadagi yutuqlar murabbiylik metodologiyasini o'zgartirdi, mashg'ulotlarning aniqligi va ish faoliyatini kuzatishni kuchaytiruvchi vositalarni taqdim etdi. Taqiladigan qurilmalar, harakatni suratga olish tizimlari va sun'iy intellektga asoslangan ishlash tahlili murabbiylarga real vaqtda sportchining tezligi, chidamliligi, biomexanikasi va fiziologik javoblari haqida ma'lumot to'plash imkonini beradi. Ushbu texnologiyalar o'quv rejalarini moslashtirish, zaif tomonlarini aniqlash va ishlash natijalarini optimallashtirishga yordam beradi. Virtual haqiqat va simulyatsiyaga



Date: 17th November-2025

asoslangan trening ham turli sport turlarida qaror qabul qilish va reaksiya vaqtini yaxshilashning innovatsion usullari sifatida paydo bo'lmoqda.

Murabbiy va sportchi o'rtasidagi munosabatlar ishonch, muloqot va o'zaro hurmatga asoslanadi. Murabbiy qo'llab-quvvatlovchi va samarali mashg'ulot muhitini yaratish uchun har bir sportchining o'ziga xos motivatsiyasi, kuchli tomonlari va qiyinchiliklarini tushunishi kerak. Sportchining psixologik va emotsional holatini hisobga oladigan shaxsiy murabbiylik barchaga mos keladigan yondashuvdan ko'ra samaraliroqdir. Eng yaxshi murabbiylar sportchilarni nafaqat sport kareralarida, balki ularning shaxsiy o'sishi va rivojlanishida ham yo'l-yo'riq ko'rsatadigan umrbod murabbiy bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda sportchilarni rivojlantirishda murabbiylar va murabbiylarning roli ko'p qirrali bo'lib, u jismoniy tayyorgarlik, texnik takomillashtirish, psixologik yordam, strategik rejalashtirish, jarohatlarning oldini olish va axloqiy murabbiylikni o'z ichiga oladi. Sportchining salohiyatini zamonaviy metodologiyalarni an'anaviy intizom va mehnatsevarlik tamoyillari bilan uyg'unlashtirgan holda tuzilgan, ilmiy asoslangan murabbiylik orqaligina to'liq ro'yobga chiqarish mumkin. Ajoyib murabbiyning ta'siri musobaqa natijalaridan ancha yuqori bo'lib, sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi, chidamliligi va sportdagi va hayotdagi qiyinchiliklarni yengish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Shuning uchun yuqori sifatli murabbiylikka sarmoya kiritish sportdagi ko'rsatkichlarni oshirish va nafaqat malakali, balki barkamol shaxs bo'lgan yangi avlod sportchilarni tarbiyalashda muhim omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullayev A., Egamberdiyev S. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. -Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2015. - 256 b.
2. To'xtayev S. A., Jo'rayev O. Sh. Sport tibbiyoti va reabilitatsiya asoslari. -Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2020. - 312 b.
3. Karimov B. R., Rashidov I. T. Murabbiylik asoslari va sport mashg'ulotlarini tashkil etish. - Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti, 2019. - 278 b.
4. Jalilov H. M. Sport psixologiyasi: Nazariya va amaliyot. - Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2021. - 290 b.
5. Abdullayev I. X., Axmedov F. S. Sportda motivatsiya va sportchilarni psixologik tayyorlash. - Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti, 2018. - 240 b.
6. O'zbekiston Respublikasi Sport va Yoshlar Siyasati Vazirligi. Jismoniy tarbiya va sportda pedagogik yondashuvlar bo'yicha uslubiy qo'llanma. - Toshkent, 2022.- 198 b.

