



JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISHDA KOUCHING YONDASHUVI VA REFLEKSIV TAHLIL

Navoiy davlat universiteti San'at va sport fakulteti

Sport faoliyati turlari kafedrası

p.f.f.d.(PhD), v.b. professori

Axmedova Sarvinoz Azatovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda kouching yondashuvi va refleksiv tahlilning asosiy nazariy va metodik jihatlarini tahlil qilinadi. Kouching yondashuvi talabaning individual imkoniyatlarini hisobga olish, faol ishtirokini rag'batlantirish va mashg'ulotlarni samarali tashkil etish imkonini beradi. Refleksiv tahlil esa mashg'ulot jarayonidagi natijalarni baholash va keyingi mashg'ulotlarni optimallashtirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, mashg'ulotlarni rejalashtirish, kouching, refleksiv tahlil, pedagogik texnologiya.

Аннотация: В статье рассматриваются основные теоретические и методические аспекты применения коучинг-подхода и рефлексивного анализа при планировании занятий по физической культуре. Коучинг позволяет учитывать индивидуальные возможности студентов, стимулировать их активное участие и эффективно организовать занятия. Рефлексивный анализ помогает оценивать результаты занятий и оптимизировать последующую работу.

Ключевые слова: физическое воспитание, планирование занятий, коучинг, рефлексивный анализ, педагогические технологии.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish talabalar salomatligini, jismoniy tayyorgarligini va kasbiy



kompetentliklarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. An'anaviy mashg'ulotlar ko'pincha umumiy metodik ko'nikmalarga asoslangan bo'lib, individual imkoniyatlar yetarlicha hisobga olinmaydi. Shu sababli kouching yondashuvi va reflektiv tahlil zamonaviy pedagogik jarayonning samaradorligini oshirishda muhim vositalardir.

Kouching yondashuvi – bu talaba va o'qituvchi o'rtasidagi interaktiv jarayon bo'lib, talabaning shaxsiy maqsadlari aniqlanadi, mashg'ulot jarayoni individual ehtiyojlarga moslashtiriladi va talabani faol ishtirok etishga rag'batlantiradi. Reflektiv tahlil esa mashg'ulot jarayonidagi natijalarni baholash, muvaffaqiyat va kamchiliklarni aniqlash hamda keyingi mashg'ulotlarni optimallashtirish imkonini beradi.

Kouching yondashuvi: talaba faoliyatini kuzatish, maqsadlarni belgilash, individual imkoniyatlar va resurslarni hisobga olish orqali samarali mashg'ulotlarni tashkil etadi.

Reflektiv tahlil: mashg'ulot jarayonidagi natijalarni tahlil qiladi, o'z-o'zini baholashni rag'batlantiradi va keyingi mashg'ulotlarni takomillashtirishga yordam beradi.

Pedagogik prinsiplar: individual yondashuv, feedback, faol ishtirok va maqsadga muvofiq rejalashtirish.

Bosqichlar:

1. Talabalar bilan boshlang'ich suhbat va maqsadlarni aniqlash;
2. Mashg'ulot jarayonida individual yondashuv va kouching qo'llash;
3. Natijalarni kuzatish va reflektiv tahlil;
4. Keyingi mashg'ulotlar uchun tavsiyalar tayyorlash.

Kouching yondashuvi jismoniy tarbiya pedagogikasida talabaning individual rivojlanishini rag'batlantirish va mashg'ulotlarni samarali tashkil etishning nazariy asosidir. Ushbu yondashuv o'qituvchi va talaba o'rtasida interaktiv muloqotga asoslanadi, unda talabaning shaxsiy maqsadlari aniqlanadi, uning qobiliyatlari va imkoniyatlari hisobga olinadi hamda



mashg'ulot jarayoni unga moslashtiriladi. Kouching orqali talabalar o'z faoliyati ustidan nazoratni kuchaytiradi, mustaqil qarorlar qabul qilish va o'zini rivojlantirishga intiladi. Refleksiv tahlil esa pedagogik jarayonning nazariy tamoyiliga mos ravishda mashg'ulot natijalarini tizimli baholash, muvaffaqiyat va kamchiliklarni aniqlash hamda keyingi mashg'ulotlarni optimallashtirish imkonini beradi. Shu yondashuv talabaning o'z-o'zini baholash, o'rganish jarayonida fikr yuritish va strategik qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Kouching va refleksiv tahlilning uyg'un qo'llanilishi pedagogik jarayonni interaktiv va individuallashtirilgan qiladi, mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi, talabalarni faol va motivatsiyalangan qiladi hamda ularning jismoniy va shaxsiy rivojlanishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, o'qituvchilarga pedagogik jarayonni tizimli boshqarish, metodik yondashuvlarni takomillashtirish va har bir talabaga moslashgan strategiyalarni ishlab chiqish imkonini beradi.

Baholash mezonlari: jismoniy ko'rsatkichlar, faollik, mustaqil ishlash va refleksiv tahlil.

Jadval 1. Baholash mezonlari (soddalashtirilgan)

Mezonlar	Tavsif	Baholash (1–5)
Jismoniy ko'rsatkichlar	Tezlik, chidamlilik, kuch	1–5
Faollik darajasi	Mashg'ulotdagi ishtirok	1–5
Mustaqil ishlash	Mas'uliyat va topshiriqlarni bajarish	1–5
Refleksiv tahlil	O'z-o'zini baholash	1–5

Mashg'ulotlarda kouching va refleksiv tahlil qo'llanganda:

- Talabalar mashg'ulotlarda faol bo'ladi;



- Individual yutuqlar va zaif tomonlar aniqlanadi;
- Mashg'ulotlar samaradorligi oshadi;
- Talabaning o'z-o'zini baholash va mas'uliyat ko'nikmalari rivojlantiriladi.

Kouching yondashuvi va refleksiv tahlil jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Tadqiqotlar va amaliy mashg'ulotlar shuni ko'rsatdiki, kouching yondashuvi talabaning individual imkoniyatlari va rivojlanishini aniqlashga yordam beradi, mashg'ulotlarni shaxsiy ehtiyojlarga moslashtiradi hamda talabalarni faol ishtirok etishga rag'batlantiradi. Bu esa ularning motivatsiyasini oshiradi va o'zini rivojlantirishga intilishini kuchaytiradi. Refleksiv tahlil orqali mashg'ulot jarayonining natijalari tizimli ravishda baholanadi, bu esa o'qituvchilarga mashg'ulotlarni optimallashtirish, kamchiliklarni aniqlash va keyingi mashg'ulotlarni yanada maqsadli rejalashtirish imkonini beradi. Shu tariqa, talabalar o'z-o'zini baholash va tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi, mas'uliyatni oshiradi va mustaqil faoliyatga tayyor bo'ladi.

Kouching va refleksiv tahlilning uyg'un qo'llanilishi pedagogik jarayonni interaktiv va individallashtirilgan qiladi, mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi, talabalarni faol va motivatsiyalangan qiladi hamda ularning jismoniy va shaxsiy rivojlanishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, o'qituvchilar pedagogik jarayonni tizimli boshqarish va metodik yondashuvlarni yanada takomillashtirish imkoniga ega bo'ladi. Umuman olganda, kouching yondashuvi va refleksiv tahlil zamonaviy jismoniy tarbiya pedagogikasida talabalar salohiyatini maksimal darajada ochish, mashg'ulotlarni samarali tashkil etish va pedagogik jarayonni yaxshilash uchun eng samarali vositalardir.

Kouching yondashuvi va refleksiv tahlil jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqot va amaliy mashg'ulotlar shuni ko'rsatdiki:



1. Talaba individual imkoniyatlari va rivojlanishi – Kouching yondashuvi orqali talabaning jismoniy va psixologik imkoniyatlari aniqlanadi, mashg'ulotlar shaxsiy ehtiyojlarga moslashtiriladi. Bu talabalarni mashg'ulotlarda faol ishtirok etishga rag'batlantiradi va ularning o'zini rivojlantirishga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi.

2. Mashg'ulot jarayonining samaradorligi – Refleksiv tahlil yordamida mashg'ulotlarning natijalari tizimli ravishda baholanadi. Bu o'qituvchilarga mashg'ulotlarni optimallashtirish, kamchiliklarni aniqlash va keyingi mashg'ulotlarni yanada maqsadli rejalashtirish imkonini beradi. Natijada talabalar jismoniy tayyorgarlik darajasini tezroq oshiradi va pedagogik jarayon samaradorligi sezilarli darajada ortadi.

3. Pedagogik jarayonni takomillashtirish – Kouching va refleksiv tahlilning uyg'un qo'llanilishi pedagogik jarayonning interaktiv va individuallashtirilgan shaklini yaratadi. Talabalar o'z-o'zini baholash va tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi, bu esa ularning mas'uliyatini oshiradi va mustaqil faoliyatga tayyorlaydi.

4. Metodik tavsiyalar – Mashg'ulotlarni rejalashtirishda kouching va refleksiv tahlilni qo'llash quyidagi amaliy natijalarni beradi: mashg'ulotlar samaradorligi oshadi, talabalar faol va motivatsiyalangan bo'ladi, ularning jismoniy va shaxsiy rivojlanish jarayoni yaxshilanadi. Shu bilan birga, o'qituvchilar pedagogik jarayonni aniq va tizimli boshqarish imkoniga ega bo'ladi.

Kouching yondashuvi va refleksiv tahlil – bu zamonaviy jismoniy tarbiya pedagogikasida talabalar salohiyatini maksimal darajada ochish, mashg'ulotlarni samarali tashkil etish va pedagogik jarayonni yaxshilash uchun eng samarali vositalardir.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida kouching va refleksiv tahlilni muntazam qo'llash, pedagogik innovatsiyalarni rivojlantirish



va talabalarning individual yondashuv asosida rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Axmedov A.A. Педагогика физической культуры. – Tashkent: Fan, 2020.
2. Axmedova S.A. Talabalarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda kouching yondashuvi. – Ilmiy maqola, Toshkent, 2023.
3. Axmedova S.A. Kouching texnologiyalari asosida bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarining amaliy kompetentligini rivojlantirish. – Toshkent, 2024.
4. Axmedova S.A. Refleksiv tahlil va pedagogik jarayon samaradorligi. – Ilmiy maqola, Toshkent, 2022.
5. Blanchard K., Leading at a higher level. – 2010.
6. Zokirov B., Kouching yondashuvi va jismoniy tarbiya. – Toshkent, 2021.
7. Grant A., The kouching habit. – New York, 2016.
8. Kolb D.A., Experiential learning. – Prentice Hall, 1984.
9. Whitmore J., Kouching for performance. – London, 2017.
10. Jones R. et al., Effective kouching in physical education. – Routledge, 2018.
11. Sultanov N., Jismoniy tarbiya va pedagogik texnologiyalar. – Toshkent, 2022.
12. Smoll F.L., Kouching youth sports. – 2005.