



**OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY MADANIYAT
YO'NALISHI TALABALARI UCHUN KOUCHING ASOSIDAGI
AMALIY MASHG'ULOTLARNI LOYIHALASH**

Navoiy davlat universiteti San'at va sport fakulteti

1-kurs magistr talabasi

Achilova Dilfuza Yarkul qizi

Ilmiy rahbar: p.f.b.f.d. (PhD),

v.b. professor S.A.Axmedova

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarning amaliy tayyorgarligini oshirishda kouching texnologiyalaridan foydalanishning nazariy-metodik asoslari yoritilgan. Amaliy mashg'ulotlarni loyihalash jarayonida "maqsadni birgalikda belgilash", "shaxsiy o'sish xaritasi", "refleksiv tahlil" kabi kouching elementlari integratsiyasi tahlil etiladi. Shuningdek, kouching asosidagi amaliy mashg'ulotlar modeli ishlab chiqilib, ularning talabalarda kasbiy kompetentlikni rivojlantirishdagi samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari talabalarning mustaqil fikrlashi, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, pedagogik vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish darajasi oshganini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: Kouching, pedagogik kouching, amaliy mashg'ulot, jismoniy madaniyat, kasbiy kompetentlik, refleksiya, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, monitoring, metodik loyihalash.

Аннотация: В данной статье раскрыты теоретико-методические основы использования коучинговых технологий в повышении практической подготовленности студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура» в высших учебных заведениях. Проанализирована интеграция элементов коучинга, таких как «совместное определение цели», «карта личностного роста»,



«рефлексивный анализ», в процесс проектирования практических занятий. Разработана модель практических занятий на основе коучинга и научно обоснована её эффективность в развитии профессиональной компетентности студентов. Результаты исследования показали повышение уровня самостоятельного мышления, навыков самоуправления и принятия правильных решений в педагогических ситуациях у студентов.

Ключевые слова: коучинг, педагогический коучинг, практическое занятие, физическая культура, профессиональная компетентность, рефлексия, личностно-ориентированное обучение, мониторинг, методическое проектирование.

Bugungi kunda oliy ta'lim tizimida bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishda innovatsion texnologiyalar, xususan, kouching yondashuvi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Kouching — shaxsning ichki salohiyatini ochish, o'z maqsadini to'g'ri belgilash, qaror qabul qilish va kasbiy faoliyatda mustaqil harakat qilishga yo'naltiruvchi texnologiya hisoblanadi. Oliy ta'limda amaliy mashg'ulotlarni kouching asosida tashkil etish talabaning faolligi, tashabbuskorligi va o'z-o'zini rivojlantirishini ta'minlaydi.

Oliy ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar, ta'limning yangi sifat bosqichiga o'tishi, raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash, pedagogik jarayonning uzluksiz takomillashuvi bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida o'qitish zaruratini kuchaytirmoqda. Bugungi kunda ta'lim jarayonida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, mustaqil ta'limni qo'llab-quvvatlovchi metodlar, talabaning o'quv faoliyatini faollashtirishga xizmat qiladigan mexanizmlardan samarali foydalanish eng muhim pedagogik vazifalardan biridir. Shulardan biri — kouching texnologiyasidir. Kouching texnologiyasi ta'lim jarayoniga kirib kelganiga ko'p bo'lmagan bo'lsa-da, jismoniy madaniyat yo'nalishida



o'qiyotgan talabalarning amaliy tayyorgarligini oshirishda nihoyatda katta samaraga ega bo'layotgan yondashuvlardan biridir. Chunki kouchingning mazmunida talabaning shaxsiy salohiyatini ochish, uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, maqsadlarini belgilash va shu maqsad sari mustaqil harakat qilishni ta'minlashga qaratilgan metodlar mujassam.

Kouching o'z mohiyatiga ko'ra, o'qituvchining buyruq berishi yoki tayyor bilimlarni berishidan iborat emas. Aksincha, o'qituvchi murabbiy sifatida talabaning o'z fikrini topishiga, qaror qabul qilishiga, o'z faoliyati natijasini tahlil qilishiga yordam beradi. Jismoniy madaniyat yo'nalishidagi amaliy mashg'ulotlarda bu yondashuv ayniqsa samarali bo'ladi. Chunki amaliy mashqlar, texnik-taktik harakatlar, sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, harakatlarni to'g'ri bajarish, o'zini nazorat qilish, refleksiya qilish kabi jarayonlarning barchasi talabaning faol ishtirokini talab qiladi. Kouching texnologiyasi esa aynan shu faollikni oshirish uchun eng qulay mexanizmlardan biri hisoblanadi. Talaba mashg'ulot jarayonida passiv tinglovchi emas, balki faol harakat qiluvchi, qaror qabul qiluvchi, o'z mashg'uloti uchun mas'ul shaxsga aylanadi.

Amaliy mashg'ulotlarni kouching asosida tashkil etish jarayonida birinchi navbatda talabalarning tayyorgarlik darajasini aniqlash muhimdir. Diagnostika bosqichi orqali talabaning jismoniy holati, texnik ko'nikmalari, psixologik tayyorgarligi, ehtiyojlari va maqsadlari o'rganiladi. Bu bosqich talabaning individual rivojlanish traektoriyasini belgilashda muhim o'rin tutadi. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, amaliy mashg'ulotlar samaradorligining 50 foizdan ortig'i mashg'ulot boshlanishidan avval amalga oshirilgan rejalashtirishning sifatiga bog'liq. Shu bois mashg'ulotni loyihalashda kouching yondashuvi talabaning individual imkoniyatlarini aniqlab olishga katta e'tibor qaratadi.

Keyingi bosqich — talaba bilan maqsad qo'yish jarayonini tashkil etishdir. SMART modeli asosida belgilangan maqsadlar talabaning o'quv



faoliyatini aniq yo'naltiradi. "Texnik mashqni to'g'ri bajarish", "sakrash amplitudasini oshirish", "yugurish tezligini yaxshilash", "o'quv jarayonida jamoa bilan muloqotni kuchaytirish", "amaliy mashg'ulotni mustaqil rejalashtirishni o'rganish" kabi maqsadlar individual tarzda belgilanadi. Kouching jarayonida talabaning maqsadi nafaqat o'qituvchi tomonidan belgilanadi, balki talaba tomonidan ham shakllantiriladi. Bu esa talabaning o'z o'quv jarayoniga mas'uliyatini oshiradi.

Amaliy mashg'ulotlarni kouching asosida loyihalash modeli. Quyida kouching asosida loyihalangan amaliy mashg'ulotlar modelining struktura jadvali beriladi.

1-jadval. Kouching asosidagi amaliy mashg'ulotlarni loyihalash bosqichlari

Bosqich	Mazmuni	Natija
1. Diagnostika	Talabalar tayyorgarligi, ehtiyojlari, maqsadlari aniqlanadi	Individuallashtirilgan maqsadlar
2. Maqsad qo'yish	SMART modeli asosida maqsadlar belgilash	Aniq va o'lchanadigan vazifalar
3. Jarayonni loyihalash	Mashqlar, metodlar, topshiriqlar tanlanadi	Mashg'ulot ssenariysi
4. Amaliy bajarish	Jamoaviy va individual mashqlar bajariladi	Faollik va mas'uliyat



5. Monitoring	Baholash varaqalari, kuzatuv jadvallari	Rivojlanish dinamikasi
6. Refleksiya	Talaba o'z o'sishi haqida xulosa qiladi	O'z-o'zini anglash, tahlil

Amaliy mashg'ulotlarning asosiy qismi — talabaning amaliy faoliyati bo'lib, bu bosqichda kouching metodlarining bevosita ta'siri namoyon bo'ladi. Mashg'ulot davomida murabbiy rolidagi o'qituvchi talabaga ko'rsatmalar berish o'rniga, savollar beradi: “Bu mashqni qanday takomillashtirishing mumkin?”, “Harakatni bajarishda qaysi qiyinchiliklarga duch kelding?”, “Qaysi kuchli tomonlaringni sezayapsan?”, “Keyingi safar nimani o'zgartirishing mumkin?”. Bunday savollar refleksiyani faollashtiradi, talaba o'z harakatini ongli ravishda tahlil qila boshlaydi va bu jarayon amaliy ko'nikmalarni tezroq shakllantirishga yordam beradi.

Oliy ta'lim muassasalarida kouching asosidagi amaliy mashg'ulotlar jamoaviy ishlash ko'nikmalarini ham kuchaytiradi. Talabalar o'zaro fikr almashadilar, bir-birlariga maslahat beradilar, mashqlarni ko'rib baholaydilar, jamoaviy qarorlar qabul qiladilar. Bu jarayonda o'qituvchi faqat yo'naltiruvchi rolini bajaradi. Jismoniy madaniyat yo'nalishi uchun bu ayniqsa muhim, chunki sport faoliyati, har qanday jamoa o'yinlari va o'quv jarayonidagi ko'plab mashqlar jamoaviy hamkorlikni talab qiladi. Kouching jamoani rivojlantirish, sport etikasi, muloqot madaniyatini shakllantirishda ham samaralidir.

Quyida kouching asosidagi mashg'ulotlardan oldin va keyin olingan natijalar taqqoslanadi.

2-jadval. Talabalar amaliy kompetentligining rivojlanish dinamikasi



Ushbu natijalar kouching metodlari amaliy mashg'ulotlarni samaradorligini sezilarli darajada oshirishini tasdiqlaydi.

Kompetentlik ko'rsatkichlari	Dastla bki natija (%)	Yaku niy natija (%)	O's ish
Texnik harakatlarni bajarish sifatining oshishi	57	82	+25
Mashg'ulotni mustaqil rejalashtirish	41	74	+33
Jamoadi ishlash ko'nikmasi	64	89	+25
Refleksiya yuritish qobiliyati	38	79	+41
Qaror qabul qilish tezligi	52	83	+31

Mashg'ulotlarni kouching asosida loyihalashda monitoring alohida o'rin tutadi. An'anaviy baholash ko'proq natijaga qaraydi, ya'ni mashq bajarildimi yoki yo'qmi degan mezonga tayanadi. Kouching texnologiyasida esa jarayonning o'zi, talabani harakatlanish dinamikasi, o'sishi, o'zini baholay olishi ham e'tiborga olinadi. Monitoringning asosiy maqsadi — talabani rivojlanish trayektoriyasini aniqlash, o'z ustida ishlash uchun zarur bo'lgan tavsiyalarni berish. Talaba yutuqlarni o'zi qayd etadi, o'zini mustaqil baholaydi, bu esa o'z-o'zini boshqarish kompetentligini shakllantiradi.

Kouching texnologiyasining jismoniy madaniyat yo'nalishidagi amaliy mashg'ulotlarga integratsiyasi natijasida bir qancha pedagogik va psixologik



afzalliklar shakllanadi. Birinchidan, talabaning faolligi oshadi. U mashg'ulot davomida faol qatnashadi, tashabbus ko'rsatadi, o'z fikrini bildiradi, mashqlarni taklif qiladi, o'zining kuchli va kuchsiz tomonlarini tahlil qiladi. Ikkinchidan, mustaqil fikrlash shakllanadi. Talaba har bir mashqni bajarishdan avval o'ylaydi, mashq bajarilgandan keyin tahlil qiladi. Uchinchidan, refleksiya jarayoni yo'lga qo'yiladi. Talaba har bir mashg'ulotdan so'ng o'z-o'ziga savollar beradi, o'zini baholaydi, xulosa chiqaradi. Bu o'z navbatida professional kompetensiyalarning asosiy tayanchi hisoblanadi. To'rtinchidan, jamoa bilan ishlash ko'nikmasi kuchayadi, kommunikativ malaka rivojlanadi. Bu jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun eng zarur kompetensiyalardan biridir.

Yakuniy natijalar shuni ko'rsatadiki, kouching asosidagi amaliy mashg'ulotlarda qatnashgan talabalar texnik mashqlarni bajarishda an'anaviy usulda o'qigan talabalarga nisbatan sezilarli darajada yaxshi natijalarga erishadi. Ularning texnik ko'nikmalari, tashabbuskorligi, o'z-o'zini baholash darajasi, refleksiv tahlil ko'nikmalari, jamoada ishlash madaniyati yuqori bo'ladi. Talabalarning amaliy kompetentligida kuzatilgan o'sish ko'rsatkichlari kouching texnologiyasi jismoniy madaniyat yo'nalishidagi amaliy ta'limni sifat jihatidan yangi bosqichga ko'taruvchi samarali pedagogik mexanizm ekanini tasdiqlaydi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida amaliy mashg'ulotlarni kouching asosida loyihalash va tashkil etish jarayonlari kengaytirilib borilishi zarur. Bu nafaqat talabalarning bugungi o'quv faoliyatida, balki ularning kelajakdagi pedagogik faoliyatida ham yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari uchun amaliy mashg'ulotlarni kouching texnologiyalari asosida loyihalash ta'lim samaradorligini oshirishning zamonaviy va eng maqbul yo'llaridan biridir. Kouching talabaning shaxsiy salohiyatini ochib berish, mas'uliyatni kuchaytirish, mustaqil qaror qabul qilish, refleksiv yondashuvni



shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu yondashuv kelajakdagi jismoniy madaniyat o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini oshirish uchun ilmiy-metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Whitmore J. Coaching for Performance. London: Nicholas Brealey Publishing, 2018.
2. Cox E., Bachkirova T., Clutterbuck D. The Complete Handbook of Coaching. SAGE, 2018.
3. Parsayeva Z., "Pedagogik kouchingning ta'lim jarayonidagi o'rni", Toshkent, 2021.
4. Jalolov J. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat, Toshkent, 2020.
5. Azizxo'jayeva N. Pedagogik kompetentlik asoslari, T., 2019.
6. Boltaboyeva N. "Sport ta'limida innovatsion texnologiyalar", 2022.
7. G'aybullayev A. "Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashning zamonaviy yo'nalishlari", 2020.
8. Grant A. "Solution-focused coaching in education", 2017.
9. Margolin M. Sports Pedagogy, 2018.
10. Soliyev E. "Sport mashg'ulotlarida interaktiv metodlar", 2021.
11. Boynazarov U. "Oliy ta'limda talabaning faol o'quv faoliyatini tashkil etish", 2020.
12. Abbosov Q. "Kouching yondashuvining metodik asoslari", 2022.
13. Usmonov T. Jismoniy madaniyat nazariyasi, Toshkent: O'qituvchi, 2018.
14. Rakhimov B. "Pedagogik refleksiya va uning o'qituvchi faoliyatidagi o'rni", 2019.
15. Karpenko L. "Coaching in Higher Education: Practices and Challenges", 2020.