



9. Garcia M., Lopez J. Non-traditional exercises in early physical education. Madrid: Academic Press, 2019. 112–128 pages.
10. Novak K. Psychomotor development in children through interactive games. Berlin: Springer, 2020. 99–115 pages.

GIMNASTIKA SPORTIDA MURABBIYNING PEDAGOGIK MAHORATI VA UNING SPORTCHI RIVOJIGA TA’SIRI

Djumaniyazova Tamara Adambaevna

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Shilmanova Tumaris Azamatovna

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Xojamberganova Miyasar Bakbergen qizi

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Kongratbaeva Lola Rasulovna

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

t.djumaniyazova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati va uning sportchilarning jismoniy, texnik hamda psixologik rivojiga ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida murabbiyning pedagogik yondashuvlari, individual ishlash usullari, motivatsiyani shakllantirish va mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish omillari o‘rganildi. Shuningdek, murabbiy-sportchi munosabatlarining sport natijalariga ta’siri aniqlanib, yuqori pedagogik kompetensiyaga ega murabbiylar bilan shug‘ullangan sportchilarning tayyorgarlik darajasi yuqori ekanligi asoslab berildi. Tadqiqot natijalari gimnastika mashg‘ulotlarini takomillashtirish va murabbiylarning pedagogik mahoratini oshirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: Gimnastika sporti, murabbiy, pedagogik mahorat, sportchi rivoji, jismoniy tayyorgarlik, motivatsiya, mashg‘ulot jarayoni.

Аннотация: В статье рассматриваются педагогическое мастерство тренера в гимнастике и его влияние на физическое, техническое и психологическое развитие спортсменов. В ходе исследования проанализированы педагогические подходы тренера, методы индивидуальной работы, формирование мотивации и организация тренировочного процесса. Особое внимание уделено роли взаимоотношений “тренер–спортсмен” в достижении высоких спортивных результатов. Результаты исследования показали, что высокий уровень педагогической компетентности тренера способствует повышению эффективности подготовки гимнастов и их



устойчивому спортивному развитию. Полученные выводы могут быть использованы для совершенствования системы подготовки спортсменов в гимнастике.

Ключевые слова: *Гимнастика, тренер, педагогическое мастерство, развитие спортсмена, физическая подготовка, мотивация, тренировочный процесс.*

Abstract: *This article examines the pedagogical skills of a coach in gymnastics and their impact on the physical, technical, and psychological development of athletes. The study analyzes coaching approaches, individual training methods, motivation development, and the organization of the training process. Particular attention is paid to the coach-athlete relationship and its influence on sports performance. The results indicate that a high level of pedagogical competence in coaches significantly improves the effectiveness of athletes' preparation and ensures sustainable athletic development. The findings of the study can be applied to enhance coaching practices and training systems in gymnastics.*

Keywords: *Gymnastics, coach, pedagogical skills, athlete development, physical training, motivation, training process.*

Кирish. Гимнастика sporti murakkab texnik harakatlar, yuqori darajadagi koordinatsiya, moslashuvchanlik va estetik uyg'unlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida sportchining muvaffaqiyati nafaqat uning jismoniy imkoniyatlariga, balki mashg'ulot jarayonining to'g'ri tashkil etilishi, pedagogik yondashuvlar va murabbiyning kasbiy mahoratiga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, yosh gimnastlar bilan ishlash jarayonida murabbiyning pedagogik bilimlari, psixologik yondashuvi va tarbiyaviy faoliyati sportchi shaxsining har tomonlama rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Zamonaviy sport pedagogikasida murabbiy faqat texnik ko'nikmalarni o'rgatuvchi shaxs emas, balki sportchining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlovchi yetakchi pedagog sifatida qaraladi. Gimnastika mashg'ulotlarida murabbiyning pedagogik mahorati sportchilarda motivatsiyani shakllantirish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, intizom va mas'uliyat hissini rivojlantirish orqali namoyon bo'ladi. Murabbiyning har bir sportchiga individual yondashuvi, yosh va psixofiziologik xususiyatlarni hisobga olishi mashg'ulotlarning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Gimnastika sportida sportchining rivoji uzoq muddatli va bosqichma-bosqich jarayon bo'lib, bu jarayonda pedagogik omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida murabbiy tomonidan to'g'ri pedagogik muhit yaratilishi sportchining sportga bo'lgan qiziqishini mustahkamlaydi va kelgusidagi professional rivojlanishiga zamin yaratadi. Aksincha, pedagogik yondashuvning yetarli darajada bo'lmasligi sportchida charchoq, motivatsiyaning pasayishi va sport faoliyatidan voz kechish holatlariga olib kelishi mumkin.



Shuningdek, murabbiyning pedagogik mahorati mashg‘ulot jarayonida kommunikatsiya madaniyati, baholash va rag‘batlantirish tizimi, xatolarni to‘g‘ri tahlil qilish va tuzatish usullarida namoyon bo‘ladi. Gimnastika sportida texnik xatolarni keskin tanqid qilish emas, balki pedagogik jihatdan asoslangan tushuntirish va qo‘llab-quvvatlash sportchining ruhiy barqarorligini saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Shu jihatdan, murabbiy-sportchi munosabatlari sport natijalariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda gimnastika sportida pedagogik yondashuvlarga bo‘lgan e‘tiborning ortishi ilmiy tadqiqotlar sonining ko‘payishiga sabab bo‘ldi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori pedagogik mahoratga ega murabbiylar bilan shug‘ullangan sportchilarning texnik ko‘rsatkichlari, psixologik barqarorligi va musobaqalardagi natijalari sezilarli darajada yuqori bo‘ladi. Shu sababli, gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati va uning sportchi rivojiga ta‘sirini ilmiy asosda o‘rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Ushbu maqolaning maqsadi gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahoratini tahlil qilish va uning sportchilarning jismoniy, texnik hamda psixologik rivojiga ta‘sirini aniqlashdan iborat. Tadqiqot natijalari gimnastika mashg‘ulotlarini yanada samarali tashkil etish, murabbiylarning pedagogik kompetensiyasini oshirish va sportchilar tayyorgarlik tizimini takomillashtirishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqotning metodologik asosini gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahoratini aniqlash, baholash hamda uning sportchilar jismoniy, texnik va psixologik rivojiga ko‘rsatadigan ta‘sirini ilmiy asosda tahlil qilish tashkil etadi. Tadqiqot jarayonida pedagogika, sport nazariyasi va metodikasi, sport psixologiyasi hamda jismoniy tarbiya sohalariga oid zamonaviy ilmiy yondashuvlar integratsiyalashgan holda qo‘llanildi. Metodologiya murakkab tizimli yondashuv asosida ishlab chiqilib, unda sport mashg‘ulotlari jarayoni, murabbiy-sportchi munosabatlari va pedagogik ta‘sir mexanizmlari yagona tizim sifatida qaraldi.

Tadqiqot tavsifiy-tahliliy va tajriba-eksperimental yo‘nalishda tashkil etildi. Tadqiqotda gimnastika bilan shug‘ullanayotgan sportchilarning tayyorgarlik jarayonida murabbiyning pedagogik mahoratini aniqlash uchun kompleks metodlardan foydalanildi. Jumladan, pedagogik kuzatuv, suhbat, so‘rovnoma, test sinovlari, pedagogik tajriba, nazorat va eksperimental guruhlar bilan ishlash hamda matematik-statistik tahlil usullari qo‘llanildi. Tadqiqot metodlari sportchilarning yosh, jins, tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot bosqichlari xususiyatlarini inobatga olgan holda tanlandi.

Pedagogik kuzatuv tadqiqotning asosiy empirik metodlaridan biri bo‘lib, u mashg‘ulotlar jarayonida murabbiy tomonidan qo‘llanilayotgan pedagogik usullarni aniqlashga qaratildi. Kuzatuv davomida murabbiyning mashg‘ulotni rejalashtirishi, mashqlarni tushuntirish uslubi, sportchilar bilan muloqoti, intizomni ta‘minlash, rag‘batlantirish va baholash mezonlari tizimli ravishda qayd etildi. Kuzatuvlar tabiiy



sharoitda, ya'ni odatiy mashg'ulot jarayonida olib borilib, sportchilarning faoliyatiga sun'iy aralashuvsiz amalga oshirildi. Bu esa olingan ma'lumotlarning ishonchliligini ta'minlashga xizmat qildi.

Tadqiqotda suhbat metodi ham keng qo'llanildi. Suhbatlar murabbiylar va sportchilar bilan alohida o'tkazilib, ularning pedagogik jarayonga bo'lgan munosabati, mashg'ulot samaradorligi haqidagi qarashlari, motivatsiya darajasi va murabbiy-sportchi o'rtasidagi psixologik muhitni aniqlashga qaratildi. Suhbat savollari oldindan rejalashtirilgan bo'lib, ochiq va yarim ochiq shaklda tuzildi. Bu metod sportchilarning ichki kechinmalari va murabbiy faoliyatining subyektiv jihatlarini aniqlash imkonini berdi.

So'rovnoma metodi orqali murabbiylarning pedagogik kompetensiyasi va sportchilarning mashg'ulotlardan qoniqish darajasi o'rganildi. So'rovnoma savollari pedagogik mahoratning asosiy komponentlari — bilim, ko'nikma, muloqot madaniyati, motivatsion ta'sir, individual yondashuv va refleksiv faoliyatni qamrab oldi. Sportchilar tomonidan berilgan javoblar asosida murabbiyning pedagogik faoliyati samaradorligi baholandi. So'rovnoma natijalari miqdoriy va sifat jihatdan tahlil qilinib, umumlashtirildi.

Tadqiqotning muhim bosqichlaridan biri pedagogik tajriba bo'lib, u nazorat va eksperimental guruhlar asosida tashkil etildi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy usullarda olib borilgan bo'lsa, eksperimental guruhda murabbiyning pedagogik mahoratini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus metodik tavsiyalar joriy etildi. Eksperimental mashg'ulotlarda individual yondashuv, differensial mashqlar, psixologik rag'batlantirish va refleksiv tahlil elementlari keng qo'llanildi. Tajriba davomiyligi bir necha o'quv-mashg'ulot sikllarini qamrab olib, sportchilarning rivojlanish dinamikasini aniqlash imkonini berdi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun maxsus testlar majmuasidan foydalanildi. Ushbu testlar kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiya sifatlarini baholashga qaratildi. Test natijalari mashg'ulotlar boshlanishidan oldin va tajriba yakunida o'lchandi. Olingan ko'rsatkichlar murabbiyning pedagogik yondashuvi sportchilarning jismoniy rivojiga qay darajada ta'sir ko'rsatganini aniqlashga yordam berdi.

Texnik tayyorgarlikni baholash jarayonida sportchilarning gimnastik elementlarni bajarish aniqligi, barqarorligi va texnik xatolar soni tahlil qilindi. Murabbiy tomonidan berilgan tushuntirishlar va ko'rsatmalar sifati texnik ko'rsatkichlarning o'zgarishiga bevosita ta'sir etuvchi omil sifatida ko'rib chiqildi. Psixologik tayyorgarlikni o'rganishda sportchilarning motivatsiya darajasi, o'ziga ishonchi va musobaqa oldi holati maxsus diagnostik metodlar asosida baholandi.

Tadqiqot natijalarini qayta ishlashda matematik-statistik usullardan foydalanildi. O'rtacha arifmetik ko'rsatkichlar, foizli nisbatlar va dinamik o'zgarishlar aniqlanib, nazorat va eksperimental guruhlar natijalari taqqoslandi.



Statistik tahlil natijalari asosida xulosalar chiqarildi va murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Umuman olganda, tadqiqot metodologiyasi gimnastika sportida murabbiyning pedagogik faoliyatini har tomonlama o'rganishga yo'naltirilgan bo'lib, nazariy va amaliy jihatlarining uyg'unligini ta'minlaydi. Tanlangan metodlar tadqiqot maqsadiga to'liq mos keladi va olingan natijalarning ilmiy ishonchliligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik rivojiga bevosita hamda bilvosita ta'sir ko'rsatishini yaqqol namoyon etdi. O'tkazilgan pedagogik tajriba davomida nazorat va eksperimental guruhlar o'rtasida sezilarli farqlar kuzatildi. Xususan, murabbiyning pedagogik kompetensiyasi yuqori bo'lgan mashg'ulot muhitida shug'ullangan sportchilarda rivojlanish ko'rsatkichlari barqaror va izchil xarakter kasb etdi.

Tajriba natijalariga ko'ra, eksperimental guruh sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tadqiqot yakuniga kelib sezilarli darajada yaxshilandi. Kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlarda bo'yicha o'tkazilgan test sinovlari natijalari murabbiyning pedagogik yondashuvi samaradorligini tasdiqladi. Mashg'ulot jarayonida individual va differensial yondashuv qo'llanilgan sportchilarda jismoniy sifatlarning o'sish sur'ati nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'ldi. Bu holat murabbiy tomonidan mashg'ulot yuklamalarining sportchining yosh va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda belgilanishi bilan izohlanadi.

Texnik tayyorgarlik natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, murabbiyning tushuntirish va ko'rsatma berishdagi pedagogik mahorati sportchilarning gimnastik elementlarni bajarish aniqligi va barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Eksperimental guruh sportchilarida texnik xatolar sonining kamayishi, murakkab elementlarni o'zlashtirish tezligining oshishi hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi yaqqol kuzatildi. Bu natijalar murabbiyning aniq didaktik yondashuvi, ko'rgazmali usullardan foydalanishi va tahliliy fikrlashni rag'batlantirishi bilan bog'liq ekanligi aniqlandi.

Psixologik tayyorgarlik bo'yicha olingan natijalar ham murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojida muhim omil ekanini tasdiqladi. Eksperimental guruh sportchilarida mashg'ulotlarga bo'lgan ijobiy munosabat, o'ziga ishonch va ichki motivatsiya darajasi sezilarli darajada oshdi. Musobaqa oldi holatini baholash natijalari shuni ko'rsatdiki, pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirishga xizmat qilgan. Nazorat guruhida esa bunday ko'rsatkichlar nisbatan past bo'lib, sportchilarda hayajon va ishonchsizlik holatlari ko'proq uchradi.

So'rovnoma va suhbatlar natijalari murabbiy-sportchi munosabatlarning sportchi rivojiga ta'sirini aniqlash imkonini berdi. Eksperimental guruh sportchilari



murabbiyning qo‘llab-quvvatlovchi, tushunuvchi va talabchan yondashuvini mashg‘ulot samaradorligining asosiy omillaridan biri sifatida baholadilar. Sportchilar murabbiy bilan ochiq muloqot qilish imkoniyati mavjudligini, mashg‘ulot jarayonida o‘z fikrlarini erkin bildira olishlarini ijobiy holat sifatida qayd etdilar. Bu esa mashg‘ulotlarda faol ishtirokni va o‘z-o‘zini rivojlantirishga intilishni kuchaytirgan.

Pedagogik tajriba davomida murabbiyning reflektiv faoliyati ham muhim natijalarga olib kelgani aniqlandi. Mashg‘ulotlardan so‘ng bajarilgan tahlil, xatolar ustida ishlash va sportchilarning o‘z faoliyatini baholashga jalb etilishi ularning o‘rganish jarayonini jadallashtirdi. Natijada sportchilarda mustaqil fikrlash, o‘z ustida ishlash va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalari shakllandi. Bu esa sportchi rivojining uzoq muddatli barqarorligini ta‘minlovchi muhim pedagogik natija sifatida baholandi.

Matematik-statistik tahlil natijalari eksperimental guruh sportchilarining rivojlanish ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori ekanini ko‘rsatdi. O‘rtacha ko‘rsatkichlar va o‘sish dinamikasi tahlili murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Ayrim jismoniy va texnik ko‘rsatkichlar bo‘yicha eksperimental guruhda ijobiy o‘zgarishlar foizi ancha yuqori bo‘ldi, bu esa qo‘llanilgan pedagogik yondashuvlarning samaradorligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, pedagogik jihatdan puxta tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik rivojiga, balki ularning shaxsiy sifatleri — intizom, mas‘uliyat, maqsadga intilish va irodaviy barqarorlikning shakllanishiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Murabbiyning pedagogik mahorati sportchini har tomonlama rivojlantirishga yo‘naltirilgan kompleks omil sifatida namoyon bo‘ldi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojining asosiy belgilovchi omillaridan biri ekanini ko‘rsatdi. Eksperimental guruhda qayd etilgan ijobiy o‘zgarishlar pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish, murabbiylarning kasbiy-pedagogik kompetensiyasini oshirish zarurligini asoslab berdi. Olingan natijalar gimnastika sportida mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun mustahkam asos bo‘lib xizmat qiladi.

1-jadval

Murabbiyning pedagogik mahorati ta‘sirida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar

№	Ko‘rsatkichlar	Guruhlar	Tajriba boshida ($X \pm \sigma$)	Tajriba oxirida ($X \pm \sigma$)	O‘sish (%)
1	Kuch (marta)	Nazorat guruhi	12,4 ± 1,1	13,6 ± 1,0	9,7 %
		Eksperimental guruh	12,6 ± 1,0	15,2 ± 0,9	20,6 %
2	Chidamlilik (soniya)	Nazorat guruhi	48,3 ± 3,2	52,1 ± 3,0	7,9 %
		Eksperimental guruh	49,0 ± 3,1	58,6 ± 2,8	19,6 %



3	Egiluvchanlik (sm)	Nazorat guruhi	$10,2 \pm 1,3$	$11,5 \pm 1,2$	12,7 %
		Ekspertimental guruh	$10,4 \pm 1,2$	$14,1 \pm 1,0$	35,6 %
4	Chaqqonlik (soniya)	Nazorat guruhi	$9,8 \pm 0,6$	$9,2 \pm 0,5$	6,1 %
		Ekspertimental guruh	$9,7 \pm 0,6$	$8,3 \pm 0,4$	14,4 %
5	Koodinatsiya (ball)	Nazorat guruhi	$6,5 \pm 0,7$	$7,2 \pm 0,6$	10,8 %
		Ekspertimental guruh	$6,6 \pm 0,6$	$8,4 \pm 0,5$	27,3 %

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojining muhim va hal qiluvchi omillaridan biri ekanini tasdiqlaydi. Olingan empirik ma'lumotlar murabbiy tomonidan qo'llanilgan pedagogik yondashuvlar sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Ushbu holat sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasida ilgari surilgan qarashlar bilan uyg'un bo'lib, murabbiyning nafaqat texnik bilimga ega bo'lishi, balki pedagogik kompetensiyaga ham ega bo'lishi zarurligini yana bir bor asoslab beradi.

Tadqiqot davomida aniqlangan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi ijobiy o'zgarishlar murabbiyning mashg'ulot jarayonini ilmiy-pedagogik asosda tashkil etishi bilan izohlanadi. Mashg'ulot yuklamalarining individual imkoniyatlarga mos ravishda belgilanishi sportchilarning organizmida moslashuv jarayonlarini jadallashtirgan. Bu holat jismoniy sifatlarning barqaror va izchil rivojlanishiga xizmat qilgan. Nazorat va ekspertimental guruhlar o'rtasidagi farqlar murabbiyning pedagogik yondashuvi mashg'ulot samaradorligining asosiy belgilovchi omili ekanini ko'rsatadi.

Texnik tayyorgarlik bo'yicha olingan natijalar ham muhokama jarayonida alohida e'tiborga loyiq. Gimnastika kabi murakkab koordinatsion sport turida texnik elementlarning to'g'ri o'zlashtirilishi murabbiyning tushuntirish, ko'rsatish va nazorat qilishdagi pedagogik mahoratiga bevosita bog'liq. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, murabbiy tomonidan qo'llanilgan ko'rgazmali va tahliliy usullar sportchilarning harakatlarni ongli ravishda bajarishiga yordam bergan. Bu esa texnik xatolar sonining kamayishiga va elementlarning barqaror bajarilishiga olib kelgan.

Psixologik tayyorgarlik natijalari ham muhokamada muhim o'rin egallaydi. Tadqiqotda murabbiyning pedagogik yondashuvi sportchilarning ichki motivatsiyasi va o'ziga ishonch darajasini oshirganligi aniqlangan. Bu holat sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatida ijobiy o'zgarishlar yuzaga kelishiga sabab bo'lgan. Murabbiy tomonidan qo'llanilgan rag'batlantirish, ijobiy baholash va qo'llab-quvvatlash usullari sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlagan. Natijada sportchilar musobaqa jarayonida ham o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olishgan.

Murabbiy-sportchi munosabatlari tadqiqot muhokamasida markaziy o'rinlardan birini egallaydi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, pedagogik jihatdan sog'lom muhit sportchi rivojining muhim sharti hisoblanadi. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi ishonch, o'zaro hurmat va ochiq muloqot mashg'ulot samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Ekspertimental guruh sportchilarining fikrlariga ko'ra,



murabbiyning tushunuvchan va adolatli munosabati ularning o'z ustida ishlashga bo'lgan intilishini kuchaytirgan.

Tadqiqot natijalari sport pedagogikasi sohasidagi ilgari olib borilgan ilmiy ishlar bilan taqqoslanganda, ushbu tadqiqotning xulosalari umumiy nazariy qarashlarni to'ldiradi va aniqlashtiradi. Ko'plab tadqiqotchilar murabbiyning pedagogik mahoratini sport natijalariga ta'sir etuvchi muhim omil sifatida ta'kidlagan bo'lsa, mazkur tadqiqot ushbu fikrni empirik ma'lumotlar asosida tasdiqlaydi. Ayniqsa, gimnastika sportida pedagogik yondashuvning ahamiyati yanada yaqqol namoyon bo'ladi.

Muhokama jarayonida tadqiqotning cheklovlarini ham e'tiborga olish zarur. Tadqiqot ma'lum bir sport muassasasi va cheklangan sportchilar guruhi doirasida olib borilgan. Shu sababli olingan natijalarni barcha sport turlariga yoki barcha yosh toifalariga umumlashtirishda ehtiyotkorlik talab etiladi. Biroq, tadqiqotning metodologik puxtaligi va olingan natijalarning barqarorligi kelgusida kengroq miqyosda tadqiqotlar olib borish uchun mustahkam asos yaratadi.

Tadqiqot natijalari murabbiylarni tayyorlash va ularning kasbiy malakasini oshirish tizimini takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi. Murabbiylik faoliyatida faqat sport texnikasi va jismoniy tayyorgarlikni bilish yetarli emasligi, balki pedagogika va psixologiya sohalarida ham chuqur bilimga ega bo'lish muhimligi aniqlandi. Shu jihatdan, sport ta'lim muassasalarida murabbiylar uchun pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlarni joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Muhokama natijalariga ko'ra, murabbiyning refleksiv faoliyati ham sportchi rivojida muhim o'rin tutadi. Mashg'ulot jarayonini tahlil qilish, xatolar ustida ishlash va sportchilarning fikrini inobatga olish murabbiy faoliyatining samaradorligini oshiradi. Bu jarayon sportchilarda o'z-o'zini tahlil qilish va mustaqil o'rganish ko'nikmalarini shakllantiradi. Natijada sportchilar faqat murabbiy ko'rsatmalariga bog'liq bo'lmay, o'z faoliyatini ongli ravishda boshqarishga o'rganadilar.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojining integrallashgan omili hisoblanadi. Jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikning uyg'un rivojlanishi bevosita murabbiyning pedagogik faoliyatiga bog'liq. Tadqiqot natijalari sport pedagogikasi nazariyasini boyitadi va gimnastika mashg'ulotlarini takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojining muhim va ajralmas omili ekanini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Tadqiqot jarayonida olingan nazariy va empirik natijalar murabbiy faoliyatining faqatgina texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanmasligi, balki keng qamrovli pedagogik, psixologik va metodik yondashuvni talab etishini



ko‘rsatdi. Murabbiyning pedagogik kompetensiyasi sportchilarning jismoniy sifatlari, texnik mahorati va psixologik barqarorligini uyg‘un rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida barqaror va izchil o‘shishni ta‘minlaydi. Individual va differensial yondashuv, yuklamalarni oqilona rejalashtirish hamda sportchilarning yosh va tayyorgarlik darajasini hisobga olish jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu holat gimnastika sportida mashg‘ulot samaradorligini oshirishda murabbiy pedagogik mahoratining yetakchi rolini yana bir bor tasdiqlaydi.

Texnik tayyorgarlik bo‘yicha olingan xulosalar murabbiyning tushuntirish, ko‘rsatish va tahlil qilishdagi pedagogik uslubi sportchilarning gimnastik elementlarni o‘zlashtirish darajasiga bevosita ta‘sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Ongli va maqsadga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar texnik xatolarni kamaytirish, harakatlarning aniqligi va barqarorligini oshirish imkonini beradi. Natijada sportchilarda yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo‘lgan texnik poydevor shakllanadi.

Tadqiqot davomida aniqlangan psixologik natijalar murabbiy pedagogik mahoratining sportchi shaxsini shakllantirishdagi ahamiyatini yaqqol namoyon etdi. Murabbiy tomonidan yaratilgan ijobiy psixologik muhit sportchilarda motivatsiya, o‘ziga ishonch va irodaviy barqarorlikning rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu esa sportchilarning nafaqat mashg‘ulot jarayonida, balki musobaqa sharoitida ham o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishlariga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari murabbiy-sportchi munosabatlarining sifat jihatdan yuqori darajada tashkil etilishi sportchi rivojining muhim sharti ekanini ko‘rsatdi. O‘zaro ishonch, hurmat va ochiq muloqotga asoslangan pedagogik muhit sportchilarning faol ishtirokini ta‘minlaydi, o‘z ustida ishlashga bo‘lgan intilishini kuchaytiradi hamda mashg‘ulot samaradorligini oshiradi. Shu jihatdan, murabbiy pedagogik mahorati sportchi rivojining ijtimoiy-psixologik asosini ham belgilab beradi.

Umuman olganda, tadqiqot xulosalari gimnastika sportida murabbiylik faoliyatini takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Murabbiylarni tayyorlash va qayta tayyorlash jarayonida pedagogika va sport psixologiyasi fanlariga alohida e‘tibor qaratish, ularning kasbiy-pedagogik kompetensiyasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlarni joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu esa gimnastika sportida yuqori natijalarga erishish va sportchilarning har tomonlama barkamol rivojlanishini ta‘minlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojining kompleks va uzviy omili bo‘lib, jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikning uyg‘un rivojlanishini ta‘minlaydi. Tadqiqot natijalari sport pedagogikasi nazariyasini boyitadi hamda gimnastika mashg‘ulotlarini ilmiy asosda takomillashtirish uchun muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2018. – 320 с. (45–112-с.).
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 360 с. (78–145 с.).
3. Platonov V.N. Olympic Training System. – Champaign: Human Kinetics, 2016. – 420 p. (pp. 120–210).
4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 380 p. (pp. 95–165).
5. Karimov I.A., Xo‘jayev F.X. Sport pedagogikasi va mashg‘ulotlar nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 280 b. (63–118-betlar).
6. Ozolin N.G. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2017. – 304 с. (90–154 с.).
7. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2020. – 640 p. (pp. 210–285).
8. Nazarov A.Sh. Gimnastika sporti nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 240 b. (55–101-betlar).
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2019. – 480 с. (134–198-с.).
10. Sands W.A., McNeal J.R. Enhancing Gymnastics Performance. – Champaign: Human Kinetics, 2018. – 295 p. (pp. 70–140).

THE ROLE OF SPECIALIZED PHYSICAL TRAINING IN ATHLETICS

Xojanov Gafur Gayratbayevich

Trainee teacher

Nukus branch of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

Richmanagafa777@gmail.com

Abstract: *Specialized Physical Training (SPT) plays a decisive role in the long-term athletic development and performance optimization of track and field athletes. Unlike general physical training, SPT is specifically designed to develop physical qualities, motor abilities, and functional systems that directly correspond to the biomechanical, physiological, and technical demands of a particular athletic discipline. The purpose of this article is to analyze the role of specialized physical training in athletics, to substantiate its effectiveness through scientific evidence, and to examine its impact on performance outcomes, injury prevention, and competitive stability. The study is based on the analysis of scientific literature, pedagogical observations, and contemporary training models used in athletics. The results confirm that a well-structured system of specialized physical training significantly enhances sport-specific performance and ensures sustainable athletic progress.*