

BADIIY GIMNASTIKADA MURABBIY VA SPORTCHI O'RTASIDAGI KOMMUNIKATSIYA

Qodirova Xusnida Maribjon qizi

*Farg'ona davlat universiteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrasi o'qituvchisi*

Tursunova Azimabonu Faxriddin qizi

*Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti Badiiy gimnastika
yo'nalishi talabasi*

Kodirova Khusnida Maribjon kizi

*Lecturer, Department of Theory and Methodology of Multi-Event Sports
Fergana State University*

Tursunova Azimabonu Fakhridin kizi

*Student, Artistic Gymnastics Program, Faculty of Sports Activities
Fergana State University*

Annotatsiya: Ushbu maqolada badiiy gimnastika doirasida murabbiy va sportchi o'rtasidagi kommunikatsiya turlarini, omillarini, muammolarini va ularni yaxshilash yo'llarini ilmiy asosda tahlil qilamiz. Shuningdek, amaliy tajribalarga asoslangan holda samarali kommunikatsiya usullari tavsifi ham berildi. Kommunikatsiya insonlar o'rtasida axborot almashish, fikr bildirish va his-tuyg'ularni ifoda etish jarayonidir. Sportda bu jarayon ayniqsa murabbiy va sportchi o'rtasida yuqori ahamiyat kasb etadi. Quyida ushbu jarayonning asosiy turlari ko'rib chiqildi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, kommunikatsiya, murabbiy va sportchi munosabatlari, og'zaki muloqot, noverbal muloqot, sport psixologiyasi, motivatsiya, emotsional aloqalar, yosh sportchilar, pedagogik yondashuv, musobaqaga tayyorgarlik, faol tinglash, individual yondashuv, ishonchli muhit, sportda tanqid.

COMMUNICATION BETWEEN COACH AND ATHLETE IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Abstract: *This article provides a scientific analysis of the types, factors, and challenges of communication between coach and athlete in the field of rhythmic gymnastics, along with strategies for its improvement. It also describes effective communication methods based on practical experiences. Communication is the process of exchanging information, expressing opinions, and conveying emotions between individuals. In sports, this process is especially crucial in the relationship between coach and athlete. The article discusses the main types of communication involved in this process.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, communication, coach-athlete relationship, verbal communication, nonverbal communication, sports psychology, motivation, emotional connection, young athletes, pedagogical approach, competition preparation, active listening, individual approach, trustful environment, criticism in sports.*

Badiiy gimnastika yuqori darajada aniqlik, estetik ifoda, muvofiqlik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Bu sport turida muvaffaqiyatli natijalarga erishishda murabbiy va sportchi o'rtasidagi samarali kommunikatsiya muhim rol o'ynaydi. Kommunikatsiya bu faqatgina og'zaki so'zlashuv emas, balki harakatlar, tana tili, emotsional aloqalar va ishonchga asoslangan murakkab jarayondir.

Og'zaki muloqot — eng keng tarqalgan va tezkor aloqadir. Murabbiy sportchiga mashqni qanday bajarishni, qanday tuzatishlar kiritish kerakligini og'zaki tushuntiradi. Bu muloqot motivatsiya berish, ogohlantirish, maqtash, tanqid qilish kabi ko'rinishlarda bo'ladi. Ammo, agar murabbiy noto'g'ri ohangda gapirsa yoki sportchining hissiy holatini inobatga olmasa, bu salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Noverbal kommunikatsiya noverbal aloqaga imo-ishoralar, tana tili, yuz ifodalari kiradi. Badiiy gimnastikada harakatlar estetikasi muhim bo'lganligi

sababli, murabbiy ko‘pincha o‘zi mashqni ko‘rsatib beradi. Yuz ifodasi, tana holati orqali sportchining holatini sezish, unga mos yondashish noverbal muloqotning ahamiyatini oshiradi.

Emotsional kommunikatsiya emotsional aloqalar — sportchi o‘zini qo‘llab-quvvatlangan, tushunilgan va qadrlangan his qiladigan muloqot shaklidir. Bu sportchining ishonchini oshiradi, ruhiy tayyorgarligini mustahkamlaydi. Ayniqsa, musobaqa oldidan va murakkab mashqlarni o‘zlashtirish davrida murabbiy sportchining holatini tushunib, emotsional yordam ko‘rsatishi muhimdir.

Bir tomonlama va ikki tomonlama kommunikatsiya, bir tomonlama muloqotda faqat murabbiy buyruq beradi, sportchi esa uni bajaradi. Ikki tomonlama kommunikatsiya esa sportchining fikri, his-tuyg‘ulari, savollarini inobatga olish orqali yuzaga keladi. Bu sportchining ishtirokini oshiradi, muloqotni shaffof va samarali qiladi.

Ko‘pgina gimnastikachilar mashg‘ulotlarga 4–6 yoshda kirishadi. Ularning psixikasi hali to‘liq shakllanmagan, hissiyotlarga beriluvchan bo‘ladi. Shuning uchun murabbiy bolalarni tanqid qilishda ehtiyotkor bo‘lishi, ularga ijobiy motivatsiya berishga intilishi kerak. Yoshga mos pedagogik yondashuv kommunikatsiyaning asosiy omilidir.

Estetik ifoda va artistiklik, badiiy gimnastikada texnik bajaruv bilan bir qatorda sahnadagi emotsional ifoda ham baholanadi. Murabbiy sportchidan o‘z harakatlarida dramatism, energiya va go‘zallikni ifoda etishni talab qiladi. Bu esa murabbiy va sportchi o‘rtasida hissiy va emotsional uyg‘unlikni talab qiladi.

Musobaqa oldi va musobaqa paytidagi kommunikatsiya, musobaqa — sportchida kuchli stress uyg‘otuvchi jarayon. Bu vaqtda murabbiy sportchiga ijobiy energiya berishi, unga ishonch bilan qarashi kerak. Ovozning ohangi, tana harakati, oddiy so‘zlar — bularning barchasi sportchining holatiga kuchli ta’sir qiladi. Musobaqa vaqtida qisqa, aniq va ijobiy muloqot muhim ahamiyatga ega.

Murabbiy sportchini chin dildan tinglashi, uning fikrlarini inobatga olishi — bu oʻzaro hurmatning ifodasi. Faol tinglash orqali sportchi oʻz fikrini erkin ifoda etadi, oʻzini qadrlangan his qiladi.

Ijobiy fikrlash va motivatsiya, sportchilarning oʻziga ishonchini oshirishda maqtoʻv, ragʻbatlantirish, xatolarni konstruktiv tarzda muhokama qilish samarali hisoblanadi. Salbiy tanqid oʻrniga, kelgusida qanday yaxshilanish mumkinligi haqida gapirish foydali boʻladi.

Individual yondashuv, har bir sportchining xarakteri, hissiyati, oʻrganish surʼati turlicha. Shuning uchun kommunikatsiya ham shaxsiy xususiyatlarga moslashtirilishi kerak. Masalan, baʼzi sportchilarni yumshoq tarzda ragʻbatlantirish kerak boʻlsa, boshqalariga aniq vazifalar qoʻyish foydali boʻladi.

Vizual koʻrsatmalar, badiiy gimnastikada harakatlar aniqligi muhim. Murabbiy tomonidan mashqlarni bajarib koʻrsatish, videolavhalar orqali tahlil qilish, sportchining oʻz harakatlarini koʻrib chiqishi — bular barchasi tushunishni osonlashtiradi.

Ishonchli muhit yaratish, oʻzaro ishonch va hurmatga asoslangan muhitda sportchi xatolaridan qoʻrqmaydi, oʻz fikrini erkin bildiradi. Bu esa uning shaxsiy va sportiy rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Kommunikatsiyada uchraydigan muammolar

Notoʻgʻri tushunish, baʼzida murabbiy tomonidan berilgan koʻrsatmalar sportchi tomonidan notoʻgʻri tushuniladi. Bu mashqni notoʻgʻri bajarishga olib keladi. Bunday vaziyatlarni oldini olish uchun savollar berish, fikrni qayta tasdiqlash lozim.

Haddan ortiq tanqid, doimiy tanqid sportchining oʻziga boʻlgan ishonchini pasaytiradi, undan ijodiy fikrlashni olib qoʻyadi. Tanqid — oʻsishga yordam beruvchi vosita boʻlishi kerak, ruhiy zarba emas.

Eʼtiborsizlik agar murabbiy sportchining hissiy holatini, fikrlarini inobatga olmasa, sportchi oʻzini rad etilgandek his qiladi. Bu esa muloqotda sovuqlik paydo qiladi va motivatsiyani pasaytiradi.

Emotsional muvozanatsizlik, murabbiy asabiylashgan holatda bo'lsa, bu sportchiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, sportchining stress holatida qolishi ham kommunikatsiyani qiyinlashtiradi. Emotsional barqarorlikni saqlash zarur.

Amaliy tajriba O'zbekiston milliy terma jamoasida faoliyat yuritayotgan murabbiylar o'z tajribalarida shuni ta'kidlashadi: sportchining o'ziga ishonchini oshirish, uning emotsional holatini inobatga olish, individual yondashuv qo'llash — bu usullar orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Jumladan, 2023-yilda Osiyo chempionatida qatnashgan sportchilarning aksariyati aynan ijobiy kommunikatsiya usullari yordamida muvaffaqiyatli chiqish qilgan.

Badiiy gimnastikada murabbiy va sportchi o'rtasidagi kommunikatsiya sportchining texnik tayyorgarligi bilan bir qatorda, uning psixologik barqarorligi, motivatsiyasi, o'ziga bo'lgan ishonchi va musobaqadagi natijalariga ham ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, murabbiy va sportchi o'rtasidagi samarali kommunikatsiya nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki sportchining shaxs sifatida kamol topishiga ham xizmat qiladi. Shu bois ushbu sohada ilmiy izlanishlar, amaliy seminarlar va psixologik tayyorgarlik dasturlarini yanada rivojlantirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331.
2. Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2003). Constructing expert knowledge: A case study of a top-level professional football coach. *Sport, Education and Society*, 8(2), 213–229.
3. Yevropa Sport Psixologiyasi Jamiyati (2020). Coach-Athlete Communication and Performance Correlation. *European Journal of Sport Psychology*, 12(2), 45–58.

4. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. (2023). Badiiy gimnastikada murabbiy-amaliyotchilarning tajribalari. Toshkent: O‘zNashr.