

SPORT MURABBIYLIGIDA KOGNITIV QOBILIYATLARNING AHAMIYATI

Sherzod Boboyorov Shuxratovich

BuxDPI, Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Sport murabbiylarining kasbiy faoliyatida kognitiv qobiliyatlarning rivojlanishi ularning samaradorligini oshirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Mazkur maqolada bo'lajak sport murabbiylarida idrok etish, xotira, mantiqiy fikrlash, strategik qaror qabul qilish kognitiv jarayonlarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik usullari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: psixik jarayonlar, sportda qaror qabul qilish, murabbiylik strategiyasi, bilimlarni tahlil qilish, innovatsion ta'lim texnologiyalari, reflektiv yondashuv, sport mashg'ulotlari psixologiyasi.

Sport murabbiylari nafaqat jismoniy mashqlarni o'rgatuvchilar, balki sportchilarning intellektual, hissiy va ijtimoiy jihatdan rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadigan mutaxassislardir. Murabbiylarning kognitiv qobiliyatlari (idrok etish, tahlil qilish, qaror qabul qilish, strategiya ishlab chiqish) ularning professional faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, bo'lajak murabbiylarda kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish uchun pedagogik-psixologik yondashuvlarni qo'llash zarur.

Kognitiv qobiliyatlar murabbiylarga quyidagi jihatlarida yordam beradi:

1. **Sportchilarning shaxsiy va professional rivojlanishini tahlil qilish.**
2. **Raqobat jarayonida tezkor va samarali qarorlar qabul qilish.**
3. **Murabbiylik strategiyalarini individual va guruh talablariga moslashtirish.**
4. **Psixologik barqarorlikni saqlash va motivatsiyani oshirish.**

Kognitiv Qobiliyatlarning Murabbiylik Faoliyatiga Ta'siri

Kognitiv Qobiliyat	Murabbiylikdagi Ahamiyati
Idrok etish	Sportchilarning holatini tezda tushunish
Xotira	Texnik va taktik elementlarni uzoq muddatli saqlash
Mantiqiy fikrlash	O'yin strategiyalarini ishlab chiqish

Ijodkorlik	Yangi usullar va mashg'ulot metodlarini topish
Qaror qabul qilish	Stress sharoitida optimal yechimlarni tanlash

Bo'lajak murabbiylarga murabbiylik faoliyatida duch keladigan murakkab vaziyatlarni simulyatsiya qilish orqali ularning tahliliy qobiliyatlarini oshirish mumkin.

Har bir mashg'ulot yoki o'yindan so'ng o'quvchilarni o'z harakatlari va qarorlarini tahlil qilishga undash.

Kognitiv Mashqlar va Treninglar

- **Eksperimental o'yinlar** (masalan, shaxmat, strategik o'yinlar)
- **Psixologik testlar** (e'tibor, xotira, tez fikrlashni o'lchash)

Kognitiv Qobiliyatlarni Rivojlantirish Metodlari

Metod	Maqsadi	Qo'llash Usuli
Case-study	Real vaziyatlarda qaror qabul qilish	Murabbiylik holatlarini tahlil qilish
Brainstorming	Ijodiy yechimlarni topish	Guruh muhokamalari
Mnemonika	Xotirani mustahkamlash	Assotsiatsiyalar va vizualizatsiya
Meditatsiya	E'tibor va stressni boshqarish	Nafas olish mashqlari



Bo'lajak sport murabbiylarining kognitiv qobiliyatlarini rivojlantirish uchun pedagogik-psixologik yondashuvlar muhimdir. Problemlar ta'lim, refleksiya, kognitiv treninglar va interfaol metodlardan foydalanish orqali murabbiylar nafaqat sportchilarni jismonan, balki aqliy jihatdan ham tayyorlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Bu jarayonni tizimli va izchil amalga oshirish orqali sport murabbiyligining sifat jihatdan yangi bosqichiga erishish mumkin.

Foydalanilgan Adabiyotlar:

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*.
2. Petrovski, A. V. (2020). *Psixologiya sporta*.
3. Ericsson, K. A. (2006). *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*.

