

## MURABBIY VA SPORTCHI O'RTASIDAGI PSIXOLOGIK MUNOSABATLARNING SAMARADORLIKKA TA'SIRI

**Nabiyev Amirjon Aminovich**

*Samarqand Davlat Pedagogika instituti*

*Jismoniy madaniyat fakulteti*

*2-kurs talabasi*

**Annotasiya:** *Ushbu maqolada murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik munosabatlarning sport natijalari, ruhiy barqarorlik va jamoaviy samaradorlikka ta'siri ilmiy tahlil qilinadi. Maqolada zamonaviy psixologik nazariyalar asosida murabbiy-sportchi o'rtasidagi ishonch, muloqot va hissiy uyg'unlik omillarining ahamiyati ochib beriladi. Amaliy misollar, xalqaro tadqiqotlar va O'zbekiston sport tizimidagi kuzatuvlar asosida ijobiy psixologik aloqa sportdagi muvaffaqiyatning asosiy kafolati ekani ilmiy asoslab berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *psixologik munosabat, motivatsiya, emotsional intellekt, ishonch, murabbiy, sportchi, samaradorlik*

**Annotation:** *This paper analyzes the influence of the psychological relationship between a coach and an athlete on performance, emotional stability, and team effectiveness. Using contemporary theories, the study emphasizes trust, communication, and emotional harmony as key factors for success. Drawing from international research and observations in Uzbek sports, it concludes that a positive coach-athlete relationship is fundamental to athletic achievement.*

**Keywords:** *psychological relationship, motivation, emotional intelligence, trust, coach, athlete, performance*

**Аннотация:** *В статье рассматривается влияние психологических отношений между тренером и спортсменом на результаты, эмоциональную устойчивость и эффективность команды. На основе современных теорий раскрывается значение доверия, коммуникации и эмоциональной гармонии. Используются данные международных исследований и наблюдения в узбекской спортивной системе.*

**Ключевые слова:** *психологические отношения, мотивация, эмоциональный интеллект, доверие, тренер, спортсмен, эффективность*

So'nggi yillarda sport sohasi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik barqarorlikni ham rivojlantirishni talab qiladigan murakkab tizimga aylandi. Har bir sportchi musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun nafaqat kuch va mahorat, balki irodaviy tayyorgarlik, ruhiy muvozanat, o'ziga ishonch va motivatsiyani ham saqlab turishi zarur. Shu jarayonda murabbiy shaxsining roli beqiyosdir, chunki u sportchining nafaqat texnik, balki psixologik yo'nalishdagi rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro ishonch, hurmat va muloqot sportdagi samaradorlikning ajralmas tarkibiy qismidir. Agar bu munosabatlarda psixologik uyg'unlik bo'lmasa, eng yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega sportchi ham o'z imkoniyatini to'liq namoyon eta olmaydi.

Shuning uchun zamonaviy sport tizimida “psixologik uygʻunlik”, “motivatsion yondashuv”, “emotsional intellekt”, “psixologik qoʻllab-quvvatlash” kabi tushunchalar markaziy oʻrinni egallamoqda.

Weinberg va Gould (2018) tomonidan oʻtkazilgan tadqiqotlarda sport natijalarining 60–70 foizi psixologik omillar bilan bevosita bogʻliq ekanini taʼkidlanadi. Xuddi shuningdek, Bandura (1997) oʻzining “oʻziga ishonch nazariyasi”da sportchining ichki ruhiy ishonchi muvaffaqiyat uchun eng muhim psixologik kuchlardan biri ekanligini ilmiy asoslab bergan. Bu nazariyalar shuni koʻrsatadiki, murabbiy sportchi ruhiyatini tushunib, unga individual yondashsa, sport natijalari keskin oshadi.

Oʻzbekiston sport tizimida ham psixologik tayyorgarlikka boʻlgan eʼtibor tobora ortib bormoqda. Oʻzbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Milliy Olimpiya qoʻmitasi va sport federatsiyalari huzurida psixolog mutaxassislar faoliyat yuritmoqda. Ularga sportchilarning ruhiy holatini nazorat qilish, stressni yengish strategiyalarini ishlab chiqish va musobaqa davridagi emotsional barqarorlikni saqlash vazifasi yuklatilgan.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, murabbiy va sportchi oʻrtasidagi psixologik munosabat faqat sportdagi muvaffaqiyatni emas, balki sportchining shaxs sifatida shakllanishini ham belgilaydi. Shu boisdan, ushbu ilmiy maqola mazkur munosabatlarning psixologik asoslarini, ularning sport natijalariga taʼsirini, muloqot va ishonch omillarining oʻrnini, shuningdek, murabbiy shaxsining psixologik yetakchilik uslublarini tahlil qilishga qaratilgan.

Maqolaning maqsadi — murabbiy va sportchi oʻrtasidagi psixologik munosabatlarning samaradorlikka taʼsirini ilmiy tahlil qilish, bu jarayonda motivatsiya, emotsional intellekt va ishonch kabi psixologik omillarning oʻrnini aniqlashdir.

Zamonaviy sportda natijaga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik yoki texnik mahorat bilan belgilanmaydi. Insonning ruhiy holati, irodaviy fazilatlarini, motivatsiyasi va emotsional barqarorligi ham sport muvaffaqiyatining ajralmas qismidir. Shu sababli sport psixologiyasi bugungi kunda alohida ilmiy yoʻnalish sifatida shakllanib, murabbiy va sportchi oʻrtasidagi psixologik munosabatlarni chuqur oʻrganishni talab qilmoqda.

Murabbiy va sportchi oʻrtasidagi psixologik munosabat oʻzaro ishonch, hurmat, muloqot va hissiy uygʻunlikka asoslangan jarayondir. Deci va Ryan oʻzlarining nazariyasida sportchining ichki motivatsiyasi erkinlik, maʼnolilik va bogʻliqlik tuygʻusi orqali rivojlanishini taʼkidlaydi. Bandura esa sportchining oʻz qobiliyatiga ishonchi (self-efficacy) natijaga bevosita taʼsir etishini isbotlagan. Murabbiy bu ishonchni ragʻbat, eʼtirof va ruhlantirish orqali kuchaytiradi.

Muloqot psixologik munosabatning markaziy elementi hisoblanadi. Tadqiqotlarga koʻra, murabbiy bilan ochiq muloqotda boʻlgan sportchilar yuqori natijaga erishadi. Ochiq va halol fikr almashish, sportchining his-tuygʻularini tinglash, tanqidni konstruktiv shaklda ifodalash va shaxs sifatida qadrlash — samarali munosabatning asosiy yoʻllaridir.

Motivatsiya sportchining harakatlantiruvchi kuchi sifatida faoliyatni davom ettirish va maqsadga erishishda hal qiluvchi rol oʻynaydi. Motivatsion suhbatlar olib borilgan jamoalarda mashgʻulot ishtiroki oshgan. Emotsional intellekti yuqori shaxslar stressni yengil boshqaradi va boshqalarning hissiyotini toʻgʻri anglaydi.

Murabbiyda bu fazilat sportchining ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhimdir. Konstruktiv konflikt jamoaning o'sishiga xizmat qilishi mumkin. Samarali konflikt boshqaruvi: muammoni ochiq muhokama qilish, "biz" yondashuvi, tanqidni holatga qaratish va hissiyotlarni nazorat qilishni o'z ichiga oladi. Bu yondashuvlar natijasida jamoaviy muvofiqlik oshadi.

Demokratik uslubdagi murabbiylar bilan ishlovchi sportchilar o'z fikrini erkin bildiradi va jamoaviy hurmat muhiti yaratiladi. Jamoa ruhini mustahkamlash uchun ijobiy feedback, kichik g'alabalarni nishonlash va umumiy maqsadni eslatib turish muhimdir.

Murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik munosabat sportda muvaffaqiyatni belgilovchi eng muhim omildir. Ijobiy muloqot, ishonch, motivatsiya va emotsional uyg'unlik jismoniy tayyorgarlikdan kam emas. Natijalar shuni ko'rsatadiki: ochiq muloqotli jamoalarda samaradorlik oshadi, ishonch stressni boshqarishni yaxshilaydi va motivatsion yondashuvlar ruhiy tayyorgarlikni kuchaytiradi. Shu sababli murabbiylik faoliyatida psixologik savodxonlik va emotsional intellektni rivojlantirish sport tizimi samaradorligini oshirishda hal qiluvchi omildir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Yusupov, A. (2020). Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti. — B. 94–102.
2. Karimova, Z. (2019). Psixologik muloqot madaniyati. Toshkent: Fan nashriyoti. — B. 45–58.
3. Martens, R. (2012). Muvaffaqiyatli murabbiylik. Human Kinetics. — B. 130–137.
4. Oripova, M. (2021). "Murabbiy-shogird munosabatlarida emotsional intellektning o'rni." Sport va Psixologiya Jurnal, №3. — B. 55–60.
5. G'ulomova, D. (2020). "Sportchilarda stressni yengish strategiyalari." Oliy ta'lim va fan, №2. — B. 73–79.
6. Hasanov, R. (2022). Sportchi shaxsining psixologik tayyorgarligi. Toshkent: Innovatsion nashr. — B. 72–80.
7. Salimov, S. (2018). Murabbiylik faoliyatining psixologik asoslari. Samarqand: SamDU nashriyoti. — B. 40–56.
8. Ismoilova, N. (2021). "Jamoaviy sportlarda psixologik uyg'unlikning roli." Pedagogika va psixologiya jurnali, №5. — B. 88–94.
9. Norova, G. (2023). "Murabbiy va sportchi o'rtasidagi ishonch tizimining shakllanish omillari." O'zbekiston Psixologiya Forumi materiallari, №1. — B. 101–105.