# XORIJIY TILLARNI O’QITISHDA KOUCH-TRENINGNING AHAMIYATI

**Kabulova Sanobar**
Guliston davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi

**Annotatsiya**: Mazkur maqolada tarbiya jarayonida kouching (kouch-trening) texnologiyalarini qo‘llashning nazariy asoslari, maqsadlari, metodlari va amaliy natijalari tahlil qilinadi. Tarbiyachi va tarbiyalanuvchi o‘rtasida samarali muloqot, ishonch, shaxsiy o‘sish va hayotiy maqsadlarga erishishga xizmat qiluvchi kouchlik usullari ochib beriladi.

**Kalit so‘zlar**: tarbiya, kouch-trening, metodlar, tarbiyachi, tarbiyalanuvchi, shaxsiy rivojlanish, muloqot qobiliyati, ishonch, muloqot.

**Abstract**: This article analyzes the theoretical foundations, goals, methods and practical results of using coaching (coach-training) technologies in the educational process. Coaching methods that serve to promote effective communication, trust, personal growth and achievement of life goals between the educator and the student are revealed.

**Keywords**: education, coach-training, methods, educator, student, personal development, communication skills, trust, communication.

Bugungi kunda ta’lim va tarbiya sohasida shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvlar ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Faqatgina ta’lim berish emas, balki yoshlarning shaxsiy rivojlanishi,

tanqidiy fikrlashi, o‘zini anglashi va hayotiy maqsadlarni belgilashida yordam berish - bugungi tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir. Shu nuqtai nazardan, kouching texnologiyasi tarbiya sohasida yangi va samarali vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda. Kouch-trening - bu zamonaviy tarbiya tizimida muhim o‘rin egallayotgan yangi yondashuvdir. U nafaqat yosh avlodning bilim olishi, balki ularning shaxsiy rivojlanishi, hayotiy maqsadlarini belgilashi va ijtimoiy ongini shakllantirishga xizmat qiladi. Tarbiyachilar, psixologlar va pedagoglar ushbu yondashuvni o‘z amaliyotiga joriy etish orqali tarbiya samaradorligini keskin oshirishlari mumkin.

Bugungi globallashuv davrida xorijiy tillarni bilish shaxsiy va kasbiy rivojlanishning muhim omiliga aylandi. Shu bois ta’limda faqat grammatika va leksikani o‘rgatish emas, balki talabalarni shaxs sifatida rivojlantirish, ularda ishonch, motivatsiya va muloqot qobiliyatini shakllantirish muhim vazifalardan biridir. Bu jarayonda kouch-trening texnologiyasi o‘zining samaradorligi bilan ajralib turibdi.

Kouching (inglizcha “coaching”) - bu shaxsiy rivojlanishga yo‘naltirilgan, savol-javob va mulohazaga asoslangan faol tarbiyaviy jarayondir. Kouch-trener - bu o‘qituvchi emas, balki yo‘lboshlovchi, rag‘batlantiruvchi va shaxsiy o‘sishga sharoit yaratuvchi mutaxassisdir. U tarbiyalanuvchidagi ichki salohiyatni ochishga yordam beradi

Kouching - bu o‘qituvchi va o‘rganuvchi o‘rtasidagi hamkorlikka asoslangan faol muloqot jarayoni bo‘lib, shaxsiy rivojlanish, maqsad belgilash, qaror qabul qilish va o‘z potentsialini ochishga qaratilgan. Kouch-treningda o‘qituvchi o‘zini “bilim manbai” emas, balki yo‘naltiruvchi, rag‘batlantiruvchi va tinglovchi sifatida namoyon etadi.

Tarbiyada kouch-treningning asosiy maqsadlari: Shaxsiy mas’uliyat hissini shakllantirish; Yoshlarda maqsad qo‘yish va unga erishish ko‘nikmasini rivojlantirish; Muammoli vaziyatlarni hal etish qobiliyatini shakllantirish; Ishonch, muloqot va hamkorlik muhitini yaratish; O’zini anglash va refleksiyani rag‘batlantirish.

Kouch-trening usullari va amaliyotlari: 1. Savol-berish texnikasi (Powerful Questioning) Tarbiyachi savol berish orqali bolani fikrlashga undaydi, muammoni o‘zboshimchalik bilan hal qilishni emas, balki tahlil qilish va echimni topishga yo‘naltiradi.

2. Refleksiya mashqlari (Self-reflection tasks) Talabalar yoki o‘quvchilar o‘zida kechayotgan his-tuyg‘ular, tajribalar va fikrlarni yozma va og‘zaki shaklda tahlil qiladi. O’zini anglashni kuchaytirish.

3. Hayotiy maqsadlar kartasi (Life goals mapping) Tarbiyalanuvchi o‘z hayotidagi maqsadlarni yozadi, ularni muddatlar bo‘yicha belgilaydi va amaliyotga tadbiq qilish yo‘llarini muhokama qiladi.

4. Feedback (Qayta aloqa) Fikr bildirishning samarali usuli sifatida, tarbiyachi va tarbiyalanuvchi o‘zaro ochiq muloqotda bo‘ladi. Tanqid emas, rag‘bat, konstruktiv takliflar berish.

5. Visualization (Tasavvur orqali mashqlar) Yoshlar kelajakdagi o‘z obrazini ko‘z oldiga keltirib, bugungi kundan boshlab unga erishish qadamlarini belgilaydi.

Kouching va an’anaviy tarbiya

| An’anaviy tarbiya | Kouch-trening |
|---|---|
| O’qituvchi markazda | Tarbiyalanuvchi markazda |
| Ta’lim berish | Savol berish va tahlil qilish |
| Nazorat | Hamkorlik |
| Tayyor echimlar | Mustaqil qaror qabul qilishga yordam |
| Baxolash | Refleksiya va fikr almashish |

1 -jadval

Kouch-treningning tarbiyadagi afzalliklari: Ijobiy psixologik muhit yaratiladi, Shaxsiy o‘sish va salohiyatni ochishga yordam beradi, Yoshlarda ishonch va mas’uliyat hissi shakllanadi, Faol muloqot va empatiya rivojlanadi, Tarbiya jarayonida demokratik munosabat paydo bo‘ladi

Xorijiy tilni o‘rganishda kouch-treningning afzalliklari

1. Ichki motivatsiyani shakllantiradi: Kouching savollari talabani o‘z maqsadlarini anglashga undaydi: “Sen nima uchun bu tilni o‘rganmoqchisan?”, “Bu senga qanday foyda beradi?”. Bunday yondashuv til o‘rganishga ixtiyoriy va mazmunli yondashuvni shakllantiradi.
2. Faol muloqot muhitini yaratadi: Kouch-trening jarayonida talabalar faqat tinglovchi emas, balki fikr bildiruvchi, savol beruvchi, bahslashuvchi faol ishtirokchilarga aylanadi. Bu esa tilda erkin so‘zlashishni rag‘batlantiradi.
3. O’z-o‘zini baholash va refleksiyani rivojlantiradi: Kouchning asosiy vazifalaridan biri - talabani o‘z o‘rganish jarayonini kuzatish va tahlil qilishga o‘rgatishdir. “Sen nimaga erishding?”, “Qanday qiyinchiliklarga duch kelding?” kabi savollar talabani o‘ziga baho berishga undaydi.
4. Mas’uliyat va mustaqillikni oshiradi: Talaba o‘z o‘rganish jarayoni uchun mas’uliyatni his qiladi. Kouchning vazifasi - uni yo‘naltirish, ammo barcha qarorlarni talaba o‘zi qabul qiladi.
5. Emotsional qo‘llab-quvvatlashni ta’minlaydi: Kouch treningdagi muhit ishonchli, ijobiy va qo‘llovchi bo‘lib, talabalarda “men qila olaman” degan ishonchni shakllantiradi.

Amaliyotda qo‘llaniladigan kouch-trening usullari

Xulosa qilib aytganda, kouch-trening texnologiyasi xorijiy tillarni o‘rgatishda an’anaviy usullarga qo‘shimcha ravishda samarali vosita hisoblanadi. U talabalarning shaxsiy salohiyatini ochish, ishonchini oshirish, maqsadli va faol o‘rganish muhitini shakllantirishga xizmat qiladi. Zamonaviy o‘qituvchi faqatgina ma’lumot beruvchi emas, balki talaba salohiyatini kashf etuvchi kouchga aylanishi lozim.

**Foydalangan adabiyotlar:**


1. Whitmore, J. (2017). Coaching for performance: The principles and practice of coaching and leadership. Nicholas Brealey Publishing.
2. Harmer, J. (2007). The practice of English language teaching (4th ed.). Pearson Education.
3. Stelter, R. (2014). A guide to third generation coaching: Narrative-collaborative theory and practice. Springer.
4. Richards, J. C., & Rodgers, T. S. (2014). Approaches and methods in language teaching (3rd ed.). Cambridge University Press.
5. Grant, A. M., & Cavanagh, M. J. (2007). The goal-focused coaching skills questionnaire: Preliminary findings. Social Behavior and Personality: An International Journal, 35(6), 751–760.