

ERKIN KURASH MURABBIYINING PROFESYONAL KOMPITENTSIYASI VA KASBIY FAOLIYATINING MUHIM JIXATLARI

Yo'ldoshev Ilxomjon Shavkat o'g'li

*Namangan davlat universiteti Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi mustaqil
izlanuvchi*

Annotatsiya: *Maqolada Murabbiyning targ'ibot-tashviqot faoliyati musobaqalar, ko'rgazmali chiqishlar tashkil etish va o'tkazish, shuningdek, ommaviy axborot vositalarida matbuot anjumanlarini tashkil etish va o'tkazish bilan bog'liq, tayyorlash samaradorligi ustuvor jihatdan qo'llaniladigan yuklamalar hajmi va shiddatini shug'ullanuvchining yoshi, jinsi va tayyorgarlik imkoniyatlariga qarab "to'lqinsimon" yo'nalishda oshirish tamoyili xususiyatlari bilan bog'liq ekanligi xaqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *murabbiyining kasbiy faoliyati, jismoniy sifatlar kurashchi organizmining morfofunktsional, takomillashtirishda omillar, texnik, taktik tayyorgarlik*

Kurash murabbiyining kasbiy faoliyatini [1] hisobga olgan holda quyidagi bloklarni ajratib ko'rsatish zarur: tashkiliy, o'quv (tarbiyaviy), uslubiy, tashviqot, sog'lomlashtirish va ijtimoiy-siyosiy.

Murabbiyning tashkiliy faoliyati ko'plab masalalarni hal qilishni o'z ichiga oladi: o'quv va o'quv faoliyatini moliyalashtirishdan tortib zallar, qishloq bazalarini qurish va moddiy-texnik ta'minotgacha. Shuningdek, sport maktablari tizimini, umumiy va maxsus ta'lim tizimini (maktab – kollej – universitet – magistratura – aspirantura – doktorantura) tashkil etish, musobaqalarni (shu jumladan xalqaro) tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega. Bularning barchasi yuqori malakali polvonlar tayyorlash muammolarini samarali hal etish uchun maqbul sharoitlar yaratishga xizmat qilmoqda.

Murabbiyning o'quv faoliyati bloki kurash turlari bo'yicha toifali sportchilar, xalq murabbiylari va hakamlarni tayyorlashni o'z ichiga oladi.

Trener uslubiy ishlar bloki kurashchilarning axloqiy, intellektual, estetik, irodaviy, texnik, strategik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan.

Murabbiyning targ'ibot-tashviqot faoliyati musobaqalar, ko'rgazmali chiqishlar tashkil etish va o'tkazish, shuningdek, ommaviy axborot vositalarida matbuot anjumanlarini tashkil etish va o'tkazish bilan bog'liq.

Murabbiyning sog'lomlashtirish faoliyati bloki o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, fizikani shakllantirish va konditsionerlik fazilatlarini (chidamlilik, moslashuvchanlik, kuch va boshqalar) yaxshilashga qaratilgan.

Murabbiyning ijtimoiy-siyosiy faoliyati bloki hududiy federatsiyalar va jamoat tashkilotlari ishida ishtirok etish, federatsiya rahbariyatining individual topshiriqlarini bajarishdan iborat.

Murabbiyning kasbiy faoliyati modelini tashkil etuvchi ushbu bloklarning barchasi o'quv fanlari mazmuni va murabbiy kadrlarini tayyorlash va qayta tayyorlash bo'yicha o'quv dasturlari asosini tashkil qiladi.

Trener modelini yaratishda uning ishini tashkil etuvchi 21 ta funktsiya aniqlangan.

Trener funktsiyalari

Juda muhim:

- texnik va taktik tayyorgarlikni boshqarish;
- shaxsiy kasbiy va madaniy darajasini oshirish;
- jamoada tarbiyaviy ishlarni tashkil etish;
- kurashchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish;
- kurashchilarning ixtiyoriy tayyorgarligini boshqarish;
- sport faoliyati va sportchilarning jismoniy tayyorgarligi holatini nazorat qilish;
- kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini boshqarish;
- kurashchilarning musobaqa faoliyatini boshqarish;
- tijorat guruhi ishini boshqarish.

Muhim:

- sport tanlovini o'tkazish;
- sportchilarning ish faoliyatini oshirish va tiklash;
- kurashchilarning nazariy tayyorgarligini boshqarish;
- o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish;
- tashkiliy masalalarni hal qilish;
- birinchi tibbiy yordam ko'rsatish;
- musobaqalar tashkil etish;
- o'quvchilarning umumiy ta'lim darajasini oshirishni nazorat qilish;
- kurashchilarning sport yutuqlarini qayd etish;
- ilmiy va uslubiy ishlarda ishtirok etish.

Kamroq muhim:

- musobaqada hakamlik faoliyatini tashkil etish;
- xalq trenerlari va sudyalarni tayyorlash.

Kurash bo'yicha murabbiyning kasbiy faoliyatining funktsiyalari (G. S. Tumanyan, 2006 y.)

1. Texnik va taktik tayyorgarlikni boshqarish. Sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligi ko'p yillik mashg'ulotlar davomida amalga oshiriladi. Butun vaqt davomida murabbiy texnika, strategiya va taktika birliklaridan, o'rganish va jang qilish mahoratini oshirish jarayonidan foydalangan holda doimiy ravishda individual dasturlarni (yoki talabalar guruhlar uchun dasturlarni) tuzadi [2], [3]. Buning uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

- texnik va taktik mahoratning o'ziga xos jihatlarini tavsiflovchi turli mezonlarni keyinchalik hisoblab chiqqan holda mashg'ulotlar va musobaqa janglarining stenografiyasi yoki ramziy yozuvi;

- hujum, qarshi hujum va mudofaa harakatlarining sifatli bajarilishini nazorat qilish;

- individual texnik va taktik harakatlar va ularning kombinatsiyalarining turli xil vaqt, fazoviy, kuch va ritmik xususiyatlarini o'lchash va baholash.

2. Shaxsiy kasbiy va madaniy darajasini oshirish. Murabbiylik faoliyatining bu funksiyasi "ta'lim", "madaniy daraja", "o'z-o'zini tarbiyalash", "o'z-o'zini tarbiyalash", "rivojlanish", "o'z-o'zini rivojlantirish" kabi tushunchalarning ta'rifi bilan chambarchas bog'liq.

Doimiy ravishda o'z-o'zini tarbiyalash, bilim to'plash bilan shug'ullanadigan murabbiy asta-sekin o'zini yangi sifatda - nafaqat amaliy murabbiy, balki innovatsion murabbiy, eksperimental murabbiy sifatida ham taniy boshlaydi, bu esa unga mashg'ulotlarni diversifikatsiya qilish va qiziqishni oshirish imkonini beradi. sinflardagi talabalar soni.

3. Jamoada tarbiyaviy ishlarni tashkil etish. U sportchilarning axloqiy, intellektual va estetik tayyorgarligining tarbiyaviy muammolarini hal qilishdan iborat. O'quvchilarda dunyoqarash, qiziquvchanlik, mehnatsevarlik, vatanparvarlik, baynalmilallik, do'stlik tuyg'usini, fuqarolik mas'uliyatini shakllantirishga qaratilgani bilan murabbiylikning bu funksiyasi eng murakkab vazifalardan biri hisoblanadi.

4. Kurashchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish. Prognoz asosida to'rt yillik, yillik, makro, mezo va mikrotsikllar uchun rejalashtirish ishlab chiqiladi. O'quv yili uchun eng muhim reja. Uning rivojlanishi sport tadbirlari taqvimini, ko'plab bog'liq omillar va sport faoliyati shartlarini hisobga olish bilan bog'liq.

Yillik mashg'ulot rejasini tuzishda asosiy nuqta - bu sportchining eng yaxshi jismoniy tayyorgarligiga erishishning aniq hisobi (masalan, yilning asosiy musobaqalari uchun).

5. Kurashchilarning irodaviy tayyorgarligini boshqarish. Kurashchining ixtiyoriy tayyorgarligi uning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligining mafkuraviy ustki tuzilishi sifatida belgilanishi mumkin. Shuning uchun ham ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida jismoniy imkoniyatlarning o'sishi, texnika va taktikani bilish darajasi, kurashchining irodaviy sifatlarining rivojlanish darajasi ham sezilarli darajada oshadi [5]. Irodaviy tayyorgarlikni rivojlantirishning eng muhim yo'nalishi sportchida muvaffaqiyatga, g'alabaga ishonch, murabbiyga ishonch, mashg'ulot dasturlariga ishonchni shakllantirishdan iborat.

6. Sport faoliyati va sportchilarning jismoniy tayyorgarligi holatini nazorat qilish. Nazorat natijalari rejalashtirilgan va haqiqiy yuklamalarni (ularning kattaligi, yo'nalishi, dinamikasi), shuningdek, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi holatini taqqoslash imkonini beradi. Olingan ma'lumotlarga asoslanib, murabbiy o'quv dasturlari va individual vazifalarga tuzatishlar kiritadi [1].

7. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini boshqarish. Trener faoliyatining bu funksiyasi undan kurashning tibbiy-biologik asoslari sohasida chuqur bilimga ega

bo'lishni talab qiladi. Murabbiy sportchilarning sog'lig'ini yaxshilash, ularning jismoniy holatini shakllantirish va sport mahoratining konditsioner tarkibiy qismlarini (tezlik-kuch sifatlari, chidamlilik, moslashuvchanlik va boshqalar) yaxshilashi kerakligi sababli, u sport tibbiyotiga oid ko'plab masalalarni tushunishi, bu haqda tasavvurga ega bo'lishi kerak. turli kasalliklarning dinamikasi, mumkin bo'lgan kasalliklar, shikastlanish sabablari va boshqalar [7].

8. Kurashchilarning musobaqa faoliyatini boshqarish. Bu musobaqadan oldingi davrda va musobaqa davomida sportchilarga yordam berishdan iborat [5]. Murabbiyning asosiy g'amxo'rliqi sportchining jismoniy holatini, uning vazn rejimini, uxlashini, ovqatlanishini kuzatish, musobaqa davomida sportchining strategiyasi va taktikasi bo'yicha savollarni ishlab chiqish, sportchining ko'rsatkichlarini tiklashni nazorat qilish, sportchining mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish haqida g'amxo'rlik qilishdan iborat. mashg'ulotlar, har bir jangning taktik rejasini ishlab chiqishda yordam berish, isinishga yordam berish, jangga tayyorgarlik ko'rish, uning borishini kuzatish, natijalarni tahlil qilish, raqiblarning janglarini ko'rish, hakamlar ishining o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish va h.k. .

9. Tijorat guruhi ishini boshqarish. Bozor iqtisodiyotining yangi sharoitlarining rivojlanishi bilan sportchilarni tayyorlashni moliyalashtirish kamaydi, shuning uchun murabbiylar o'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish, musobaqalarga sayohat qilish, musobaqalarni o'zlari o'tkazish, shuningdek to'lash uchun tijorat tuzilmalarini yaratishga va homiylarni jalb qilishga majbur bo'lmoqdalar. murabbiylar ishi uchun.

10. Sport tanlovini o'tkazish. To'g'ri tanlov bilan iqtidorli odamlarni jalb qilish va taniqli sportchilarni etishtirish ehtimoli ortadi. Murabbiyning bu funksiyasi bir-biriga bog'liq bo'lgan, ammo nisbatan mustaqil bo'lgan uchta qismga bo'lingan:

- 1) bolalarning sport yo'nalishini aniqlash yoki dastlabki tanlov;
- 2) terma jamoalarga nomzodlarni tanlash;

3) terma jamoalarni jalb qilish. Murabbiy ishtirokchilarni tanlashda va jamoalarni yig'ishda tanlanganlarning moyilligi va qobiliyatini, motivatsiyasini yoki ushbu kurash turi bilan shug'ullanish istagini va hokazolarni hisobga oladi.

11. Sportchilarning ish faoliyatini oshirish va tiklash. Bunday holda, ish faoliyatini tiklaydigan va oshiradigan psixoregulyatsiya, mexanik, harorat, elektr, dorivor va boshqa protseduralar juda foydali. Murabbiy energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlarini yanada samarali yaxshilashga hissa qo'shadigan va turli yo'nalishdagi mashg'ulotlardan so'ng ko'proq samaradorlikni tiklashga yordam beradigan toniklarni bilishi va ulardan foydalanishi kerak.

12. Kurashchilarning nazariy tayyorgarligini boshqarish. Nazariy jihatdan, malakali sportchi hamfikir murabbiyga aylanadi, bu esa yuqori tayyorgarlik maqsadlariga erishishga olib keladi. Murabbiy o'quvchilarining qiziqishini har tomonlama qo'llab-quvvatlashi va rivojlantirishi, maxsus adabiyotlarni tanlashi, amaliy mashg'ulotlar

davomida suhbatlar o'tkazishi va vaqti-vaqti bilan maxsus nazariy mashg'ulotlar o'tkazishi kerak.

13. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish. Vaqti-vaqti bilan muhim musobaqalar oldidan murabbiy o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etishi va o'tkazishi kerak. Bunday o'quv-mashg'ulot yig'inlari ishtirokchilari odatda terma jamoaga nomzod bo'lib, guruh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda yagona dastur bo'yicha tayyorlanadi. Yig'in yakuniga ko'ra, bo'lajak musobaqalarda ishtirok etish uchun terma jamoa tarkibi yakunlandi.

14. Tashkiliy masalalarni hal qilish. Murabbiyning vazifalari ro'yxati quyidagilarni o'z ichiga oladi: maqsadli logistika masalalarini hal qilish; ilmiy yordam; trenerlar uchun doimiy seminar tashkil etish va h.k.. Talabalarni ko'p yillik o'qitish jarayonida ularning ishga joylashishi, oliy ma'lumot olishi va h.k.

15. Birinchi yordam. Kurash ba'zan salomatlikdagi me'yordan og'ishlarga olib keladi: ortiqcha yuklanish paytida shok holati, chokeholds paytida ongni yo'qotish, alohida mushak guruhlarining kramplari, qon ketishi va turli jarohatlar (ko'karishlar, dislokatsiyalar, miya chayqalishi va boshqalar). Murabbiy kutilmagan vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatishni bilishi kerak.

16. Musobaqalarni tashkil etish. Musobaqalar kuchli tarbiyaviy hodisadir. Ular ta'lim va tarbiya jarayonini umumlashtiradi va uning davomi bo'lib xizmat qiladi. Murabbiylar musobaqa uchun zarur bo'lgan barcha nuanslarni taqdim etadilar.

17. Talabalarning umumiy ta'lim darajasini oshirish monitoringi. Murabbiyning asosiy vazifalaridan biri - sportchilarning bilim olishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan, ularning umumiy ta'lim darajasini oshiradigan va barcha sport faoliyatini yaxshilashga yordam beradigan o'quv natijalari va davomatini nazorat qilishdir.

18. Kurashchilarning sport yutuqlarini qayd etish. Sport yutuqlarini qayd etish va baholash murabbiyning ishini tartibga soladi va unga istalgan vaqtda to'g'ri qaror qabul qilish imkonini beradi. Kurashchining sportdagi yutuqlarini uzoq muddatli kuzatish ma'lumotlari vaqti-vaqti bilan sport pasportiga kiritiladi.

19. Ilmiy va uslubiy ishlarda ishtirok etish. Professional murabbiy ilmiy va uslubiy ishlarda har tomonlama ishtirok etadi va vaqti-vaqti bilan malaka oshirish kurslarida qatnashadi, ilmiy tadqiqot ishlari bilan shug'ullanadi, maqolalar, uslubiy va o'quv qo'llanmalar yozadi va hokazo.

20. Musobaqa hakamlarini tashkil etish. Ko'pgina murabbiylar murabbiylikni musobaqa hakami sifatidagi ish bilan birlashtiradi. Bu kombinatsiya murabbiyning professional darajasini oshirishga yordam beradi va unga musobaqa qoidalarini o'zgartirishda ishtirok etish imkonini beradi.

21. Jamoat murabbiylari va sudyalarni tayyorlash. Bu ish ijtimoiy faollar bilan o'quv mashg'ulotlari, shuningdek, maxsus tashkil etilgan seminarlarda olib borilmoqda. Murabbiyning kasbiy faoliyatidagi bu funktsiya unchalik muhim emas, ammo jismoniy

tarbiya harakati ommaviy ishtirok etishga yo'naltirilganligi sababli, ayniqsa maktab yoshidagi bolalarda bu juda muhim bo'ladi.

Trenerlarning kasbiy tayyorgarligi masalasini ko'rib chiqayotganda, E. A. Basharkina [8] fikri qiziqish uyg'otadi, u zamonaviy mutaxassisni tayyorlash tizimida o'quv jarayonini bilim-faoliyat modellashtirishga katta e'tibor berish kerakligini taklif qiladi. ta'limning universal modelini amalga oshirish nafaqat bilim va ko'nikmalarni o'quvchilarga va ko'nikmalarga o'tkazish, ularning ushbu bilimlarni olish, izlash va tushunish, o'zgaruvchan sharoitlarda qo'llash qobiliyatini qanchalik rivojlantirishga qaratilganligi. O'qituvchi talabani yangi ta'lim mazmunini mustaqil, faol o'zlashtirishida yordamchiga aylanishi, unga o'quv jarayonida uning faol pozitsiyasini faollashtiradigan turli xil ish turlari va shakllarini taklif qilishi kerak. Oliy ta'lim muassasalarida mutaxassislar tayyorlash amaliyotida va talabani subyektiv pozitsiyasini rivojlantirishni ta'minlashda qo'llaniladigan ish turlari qatorida ular kontseptual xabarlarini tayyorlash va axborot-tahliliy hisobotlarni amalga oshirishdan foydalanadilar.

Kontseptual muloqot - bu muhim g'oyalar yoki kasbiy qiziqish uyg'otadigan g'oyalar to'plamini ochishga asoslangan og'zaki yoki yozma shakldagi xabar bo'lgan mustaqil ish turi. Material bilan ishlash ma'lum bir yo'nalishda amalga oshiriladi - g'oyaning asosiy mohiyatini ochib berish, uni taqdim etish, tushunish va tahlil qilish bo'lajak mutaxassisning asosiy tadqiqot vazifasidir. Kontseptual xabar bilimlarni har tomonlama tekshirish imkonini beradi, chunki bitta mavzu doirasidagi bilim topshiriqni bajarishga imkon bermaydi; Faqat bir qator tegishli mavzular va bo'limlar bo'yicha tahliliy ish orqali muhim natijaga erishish, shuningdek, tanlangan mutaxassislikning etakchi muammolariga muvofiq o'rganilayotgan muammoni individual hal qilishning optimalligini ko'rsatish mumkin.

Kontseptual xabarni tayyorlash ijodiy izlanish va ayni paytda o'zgartiruvchi faoliyatdir. Talaba o'rganilayotgan bilim sohasi uchun potentsial yangi ma'lumotlarni olish imkoniyatiga ega - yangi ma'lumotlar, model, umumlashtirish, izohlash, loyiha, tashkiliy reja va boshqalar.

Axborot-tahliliy ma'lumotnoma - bo'lajak mutaxassisning o'quv materialini o'rganish va tahlil qilish bo'yicha mustaqil ishining bir turi. Axborot-tahliliy hisobot ikki qismdan iborat.

Birinchi, ma'lumotli qism o'quv adabiyotlarida mavjud bo'lgan aniqlangan muammo bo'yicha ilmiy materiallar, ilmiy nuqtai nazarlar, tartibga solish, qonunchilik va boshqa omillar bayoni, nazariy g'oyalar, tushunchalar, paradigmalar, modellar va boshqalar taqdimotini o'z ichiga oladi. amaliy misollar. Yordamning axborot qismida asosiy pedagogik tushunchalar va kategoriyalar yoritilgan. asosiy xarakteristikalari mavzuga mos kelmaydigan boshqa atamalarga o'tmasdan yordam matnida ochib beriladi. O'rganilayotgan muammoning terminologiyasi asosiy o'quv adabiyotlari, lug'atlar va ensiklopediyalarga mos keladigan aniq talqinga ega. Taqdim etilgan material me'yoriy-

huquqiy hujjatlarda aks ettirilgan zamonaviy talqinlarni, davriy pedagogik matbuotda bayon etilgan yangi nuqtai nazarlarni tushunishni hisobga olgan holda ko'rib chiqiladi.

Ikkinchi, analitik qismda talabaning taqdim etilayotgan muammo bo'yicha o'z nuqtai nazari, uning holati tahlili, uni hal qilish yo'llari, shaxsiy tajribani hisobga olgan holda va muammoga professional nuqtai nazar taqdim etiladi. Analitik qismni yozishda u muammoning mohiyatini ochib beradi, unda ko'rinadigan qarama-qarshiliklarni, ularni hal qilish yo'llarini tavsiflaydi, ya'ni ta'lim muammosini tushunadi, tahlil qiladi va kasbiy baholaydi.

xulosalar

1. Mutaxassis modeli - bu shaxsning umumlashtirilgan qiyofasi bo'lib, u uning mehnat vazifalari, ijtimoiy, kasbiy, ishbilarmonlik fazilatlarini va ijtimoiy-psixologik xususiyatlarining yig'indisidir. Mutaxassis modeliga hissiy tashkilot turi, mayl, temperament, aql-zakovat, qiziqish, ehtiyoj, bilim, e'tiqod, madaniyat darajasi, dunyoqarash va boshqalar kabi insoniy fazilatlar majmuini o'z ichiga olishi mumkin. Mutaxassisning bunday xususiyati mashaqqatli o'rganishni talab qiladi ko'plab mutaxassislarning fikrlari. Modelni ishlab chiqish tartibi ana shunday sifatlar majmuini belgilash bilan cheklanmaydi.

2. Trener modelini yaratishda siz quyidagilarni olishingiz kerak, xususan:

- sportchining axloqiy va irodaviy sifatlarining o'rtacha ko'rsatkichlari;
- kasbiy fazilatlar, ya'ni sport mahorati, pedagogik etuklik haqidagi tasavvur;
- talabalar, hamkasblar, ma'muriyat, sport hakamlari va sport faoliyati bilan shug'ullanadigan boshqa shaxslar bilan munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlari haqida fikr.

3. Mustaqil tanlash va kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan axborot bilan ishlash o'quv axborotini idrok etish, tushunish va qo'llash, olingan bilimlarni tahlil qilish va sintez qilish, baholash ko'nikmalarini shakllantirishni belgilaydi, ya'ni bo'lajak murabbiyning ta'lim jarayonida faol ishtirokini ta'minlaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., "Ibn Sino", 1990.
2. Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» Toshkent, 2001y.
3. Matveev L.P. Osnovi obhey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. Kiev. 1999.
4. Mirzakulov Sh.A., Azizov N.A., Nurshin J.M. Belbog'li kurash musobakalarini utkazish koidalari. Toshkent, 1993 y.
5. Komilovich, Satiev Shuxrat. "MUSOBAQANING STRESSLI HOLATI VA SPORTCHILARDA TAYYORGARLIK VA MUSOBAQADAN OLDINGI RUHIY STRESSNING O'ZIGA XOS BELGILARI." SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH 2.14 (2023): 3-7.6.