

MAKTAB SPORT MURABBIYLARINING NAZARIY-AMALIY TAYYORGARLIGI

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

*O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport Universiteti Farg'ona Filiali Sport
O'Yinlari Nazariyasi Va Uslubiyati Kafedrsi Assistent O'Qituvchisi*

Annotatsiya: *Maqolada inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo'lishi mumkinligi, aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifati, o'ziga xosligi uning jismoniy sifatlari tugrisida bayon qilingan. Jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar "kuchli", "tezkor", "chaqqon", "egiluvchan" degan iboralarda o'z aksini topgan. Shunday qilib, insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog'lik bo'lib, turli harakatlar chog'ida ularning namoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi.*

Kalit so'zlar: *sifat, jismoniy, qobiliyat, mexanizm, kuchli, harakat, murabbiy, oliy toifa, murabbiy, klassifikatsiyalash, talabi, hakamlik.*

Аннотация: *В статье описано то, что человек может быть обладателем различных способностей, отличающихся друг от друга качеством, качеством этих различных физических способностей, уникальностью своих физических качеств. Характеристики качества способностей человека в физическом воспитании и спорте отражены в выражениях «сильный», «быстрый», «подвижный», «гибкий». Таким образом, физические качества человека неразрывно связаны с его физическими способностями и определяются особенностями их проявления при различных действиях.*

Ключевые слова: *качество, физические, способности, механизм, сильный, усилие, тренер, высший класс, тренер, классификация, требование, судья.*

Annotation: *The article describes the fact that a person can be the owner of various abilities that differ from each other in terms of quality, the quality of these various physical abilities, the uniqueness of his physical qualities. Characteristics of the quality of human abilities in physical education and sports are reflected in the expressions "strong", "quick", "agile", "flexible". Thus, the physical qualities of a person are inextricably linked with his physical abilities and are determined by the characteristics of their manifestation during various actions.*

Key words: *quality, physical, ability, mechanism, strong, effort, trainer, superior class, trainer, classification, requirement, referee.*

KIRISH

Maktab sport murabbiylarining nazariy-amaliy tayyorgarligining mazmuni, uning darajasini aniqlash bo'yicha yoki sport murabbiyini mehnat faoliyatini baholash, me'yorini aniqlash bo'yicha sobiq "Ittifoq" davrida hozirgi kungacha ham qator yillar sport, jismoniy

madaniyatga oid fanlarda yakuniga yetmagan baxslar o'zini^{43,44,45, 46}[4,9,10,12] o'rnini yo'qotgani yo'q.

Qator mulliflar [31,34,33,37] bunday muammo haqida baxsga zaruriyat yo'q deb qaraydilar. Qolaversa murabbiylar toifalanadiku deb bahsga yakun yasash bilan cheklanadiganlarning ham soni anchagina (so'rovda ishtirik etgan 70 dan ortiq kamida 10 yil ish stajiga ega bo'lgan murabbiylarning 60% dan ortig'i).^{47,48,49,50}

Tadqiqotlarimiz davomida toifa berish mexanizmini o'rgandik va uni o'ta sodda, ayrim holatlarda esa trenerning nazariy-amaliy tayyorgarligi salohiyatini aks ettirmasligiga guvoh bo'ldik. Bir xil toifaga ega bo'lgan murabbiylarning o'zlari o'sha toifaning vazifalari, ma'suliyatini mazmunidan to'liq habardor emaslar. Toifalovchilarning o'zlari toifalash mexanizmi, uning talablari va normalarini modeli haqidagi tushunchalari juda primitiv.

Masalan Farg'ona viloyatida sport murabbiylarining toifalanishini o'rganishimizning yakuniy natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

1. Viloyat hokimligi qoshidagi madaniyat va sport boshqarmasi va viloyat xalq ta'limi boshqarmasining jismoniy tarbiya va sport bo'limi tomonidan, har kim o'zi xohlagan mexanizm asosida sport trenerlariga maqomi (toifa)larni beradilar va "Murabbiy", "Birinchi", "Oliy toifali murabbiy" degan klassifikatsiyalash hozirgacha davom etadi. Ularning toifalarni olish bo'yicha zamon talabidagi hakamlik maqomlarini berish mexanizmi ishlab chiqilmagan. Qayd qilingan muassasalarda nafaqat maktab murrabiylari hatto BO'SM larning maosh olib ishlaydigan murabbiylari uchun maxsus o'quv, amaliy, seminar mashg'ulotlari tashkillanmagan. Qayd qilingan mashg'ulotlar uchun o'quv rejalari, dasturlar ishlanmagan.

2. Sport murabbiylarining mahorati faqat musobaqalarda etgan ishtiroki natijasiga qarabgina baholanadi. Lekin tuman, shahar, viloyat hududi bo'yicha musobaqalarning natijalariga ko'ra sport murabbiylarini faoliyati asossiz, tasdiqlanmagan, ma'lum maqsadni nazarda tutadigan jismoniy mashqlar bilan shug'ulanish mashqlarining mazmuni, vositalari, usuliyatlari, o'zini takomillashtirini talab qiladi. Respublika, viloyatlar bo'yicha murabbiylar va ularning faoliyati, klassifikatsiyasiga oid tasdaqlangan yo'riqnoma, tavsiyanoma, nizom yoki instruktiv hujjatlarning yo'qligini aniqladik.

3. Shahar, tumanlar, viloyat darajasida toifalovchi komissiyalarni o'zi mavjud emas, borlarida ham uni faoliyatini komissiya emas uni boshqaruvchisi yoki alohida huquq berilgan amaldor boshqaradi. Farg'ona viloyat madaniyat va sport boshqarmasi hamda viloyat xalq ta'limi boshqarmasining jismoniy tarbiya bo'limi ish rejalari

⁴³ Mirziyoyev Sh. M. raisligida bo'lib o'tgan videoselektor yig'ilishi. 2019 yil 19 mart.

⁴⁴ Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini riojlantirish. T. O'zDJTI nash. 2005y. -171 s.

⁴⁵ Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М. "ФИС". 1991.-238 с.

⁴⁶ Железняк Ю.Д. Нестеровский Д.И., Иванов В.А. и др. Теория и методика спортивных игр. // Учебник для студ.высш.учеб.заведений. М.: Академия, 2013. – 464 с.

⁴⁷ Попов Л.В. Психология спорта. М., 1998. – 151 с.

⁴⁸ Титова Т.М. Волейбол: Развитие физ. качеств и двигат. навыков в игре/ Т.М. Титова, Т.В. Степанова. - М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с.

⁴⁹ Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под.ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004

⁵⁰ Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г.Фурманов. – Минск.: МЕТ, 2007. – 329 с.

Viloyat sport – murabbiylari bilan qayd qilingan faoliyatni tashkillash ishi yoki uning muhokamasi yo'lga qo'yilmagan.

Farg'ona viloyati, shahar va tumanlarining maktab sport trenerlari uchun farg'ona viloyati Olimpiada zahiralarida sport kollejida sport o'yinlarining voleybol, basketbol, futbol turlari bo'yicha mutaxassislarining nazariy tayyorgarligini aniqlash maqsadida malaka oshirishga kelgan tinglovchi maktab trenerlarini nazariy – amaliy tayyorgarligini quyida biz tavsiya qilgan dastur bo'yicha yoki mustaqil referativ ishlar yozish orqali ularning bilimlarini o'rganishni maqsad qilib qo'ydik. Dasturga quyidagi asosiy mavzular kiritildi:

- sport trenirovkasi tushunchasi; atamaning mazmuni uning maqsadi va vazifalari;
- sportchini tayyorlashning asosiy tomonlari tasnifi;
- sportchining jismoniy tayyorgarligi tizimi: funksional jismoniy tayyorgarlik (FJT) va uning mazmuni; umumiy jismoniy tayyorgarlik; maxsus yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik;
- Funksional texnik tayyorgarlik, umumiy texnik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, maxsus texnik tayyorgarlik jarayoni va uni tizimi;
- Sportchini tayyorlashning uch darajali modeli;
- Sport trenirovkasining vositalari;
- Sport trenirovkasining prinsiplari;
- Sport trenirovkasi mashg'ulotlarini tuzilishi;
- Sport trenirovkasining sikllari;
- Sport trenirovkasining metodlari va ularning klassifikatsiyasi;
- Sport trenirovkasining qonuniyatlari;
- Sport trenirovkasi jarayonida yuklama va uni boshqarish;
- Sport trenirovkasining mikro va makro sikli;
- Sportchini tayyorlashning istiqbolli rejasi;
- Sport trenirovkasi jarayonini rejalashtirish;
- Sportchi qizlar trenirovasining asosiy xususiyatlari;
- Sportchi qizlarning organizmini funksional tayyorgarligi;
- Sport trenirovkasining davrlari: tayyorlov, asosiy va o'tish davrining o'ziga xos xususiyatlari;
- Sportchining musobaqa oldi tayyorgarligi jarayoni va uning organizmini marfo – funkitsionla, yurak tomir, endokrin, vegetativ, markaziy asab, asab-mushak tizimining zahiralaridan foydalanish mexanizimmi;
- Sportchining ovqatlanishi, energiyasining potensial – zahirasi haqida;
- Organizmning energiyasi zahirasini tiklash;
- Sportchining nazariy tayyorgarligi: ijtimoiy muhit, sharoitning ta'siri;
- musobaqa qoidalari, raqibi(lari)ni o'rganish bo'yicha faoliyati;
- mashg'ulotlarning noan'anaviy usullari va vositalaridan foydalanish;
- Organizmi tabiiy boshqaruvi, uni eshita bilish, sportchini o'zini – o'zi tomonidan tahlili;

- Organizmni ruhiy boshqaruvi mexanizmi;
- Sport trenirovkasi jarayoni, trenirovka mashg'ulotlariga sub'ektiv ta'siri;
- Sportchi bilan muloqot mexanizmi va usuliyati;
- Sportchini texnik, taktik tayyorgarlik chegarasi haqida umumiy va xususiy tushunchasi va uni tahlil qila olish qobiliyatini rivojlantirish;
- Sportchini kasbiy tayyorgarligi bo'yicha (ixtisosligi bo'yicha) zamonaviy axborot tizimidan foydalana olishi;
- Kompyuter savodxonligi;
- Sportchining xobbisi, bo'sh vaqti;
- O'z-o'zini tibbiy nazorati.

deb nomlangan mavzular asnosida tekshiruvni yo'lga qo'ydik. Qayd qilingan mavzular alohida har bir murabbiy uchun beshta savol, har bir savolga 5 baldan, jami 25 balli nazorat me'yorini belgiladik.

Farg'ona shahar umumta'lim maktablari, kasb – hunar maktabi o'qituvchilarining va sport maktabi murabbiylarining sport trenirovkasini nazariy asoslari bo'yicha bilimlarining natijalari bizni qoniqtirmadi. Nazoratda ishtirok etgan maktab sportining 30 ta ortiq sport murabbiyining aytarli barchasi qayd qilingan savollar bo'yicha umumiy maksimal balning 5-9 balini yig'dilar xolos. Aslida, biz tavsiya qilgan mavzular uchun tayyorgarlik jarayoni yetarli bo'lib nazoratdan oldin 3 kunlik 6-8 soat hajmida tayyorgarlik mashg'ulotlari o'tkazilgan bo'lsa ham. Eng past bilimlar sharq yakka kurashi murabbiylari tomonidan ko'rsatildi:

Milliy kurash murabbiylari o'rtacha 5 ball, boks sport turi murabbiylari o'rtacha 6 ball, taekvando sharq yakka kurashining boshqa turlari 4 ball, "turon", "belbog'li kurashi" bo'yicha yakuniy baholar 6 ball va hokazo...

Sport o'yinlari murabbiylarining o'rtacha ko'rsatgichi 6 ballga yaqin. So'rovda ishtirok etganlarni 70% dan ortig'i trenerlik toifasiga ega: sport murabbiylari 17%; birinchi toifali murabbiylar 71,3% oliy toifali murabbiylar 11,7%.

Jadvalda ko'rinib turibdiki murabbiylarning nazariy tayyorgarlik jami 25 ball bo'lib uni to'plaganlar faqat 4 nafarni tashkil qiladi xolos. Demak nazariy tayyorgarlik o'ta past foizini tashkil etadi;

murabbiylarning maxsus bilimlari minimal balning eng past foyizini tashkil etadi;

Oliy toifali murabbiylarning bilimlari esa ularnikidan ortiq emas. Aslida tayyorlangan biletlar dastur materialining umum jismoniy, texnik, taktik ikkinchi savollar funksional tayyorgarlikdek trenirovka jarayonining strukturasi va metodikasi mavzularga bag'ishlangan bo'lishiga qaramay Farg'ona viloyati olimpiada zahiralari Sport kolleji sport murabbiylarining ilmiy nazariy tayyorgarligini qoniqarsiz deb baholagani to'liq haqlimiz deb aytish mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, shuni aytish mumkinki maktab sporti trenirovkalari uchun umumiy ta'lim maktablarida jamoatchi yo'riqchilar va jamoatchi

hakamlar yetishmaydi. Chunki ularni tayyorlash va ulardan foydalanish hozirgi kunda biz o'rgangan maktablarda (72%), aytarli darajada yo'lga qo'yilmagan, jamoatchi yo'riqchi yoki hakam tayyorlash seminarlari (75 %) maktablarda umuman unitilgan. Mavjudlarida esa yo'riqchi tayyorlash dasturlari mavjud emas, borlarini esa sifati talab darajasida deb bo'lmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005.— 176 с.
2. Аyrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. 2011. - 279b.
3. L.R Ayrapetyans, A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati.. Darslik. Toshkent —« PRINTXPRESS » - 2011. 279 sahifa.
4. A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati... Darslik. Toshkent "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" 2020. 449 sahifa.
5. Xasanov A.T., Qurbonov G'.R., Hakimov S.X. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol). O'quv qo'l. Farg'ona. 2022 y. -202 s.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М. "ФиС". 1991.-238 с.
7. Goncharova O.V.Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini riojlantirish. T. O'zDJTI nash. 2005y. -171 s.
8. Сулейманов, Д. С., & Гайратжан, У. Р. С. (2023). ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(23), 42-48.
9. Xasanov, A. T., & Solijonovich, S. J. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29), 215-217.
10. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUJUM QILISH TEXNIKASI. Научный Фокус, 1(7), 570-574.
11. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.
12. Solijonovich, S. J., & Xasanov, A. T. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(15), 117-122.
13. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.
14. Sulaymonov Jaxongir Solijonovich. PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL BO'YICHA SPORT SEKTSIYALARINI TASHKIL ETISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH. (YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODLARI ASOSIDA). Научный Импульс, № 17(100), 66-69.

Abdullaev, A., & Karimova, G. (2023). THE ARCHITECTURE OF HISTORICAL MONUMENTS OF KARMANA CITY. *Science and innovation*, 2(C3), 27-28.

15. Karimova, G. (2022). THE NEED AND FACTORS OF ORGANIZING INNOVATIVE ACTIVITY OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *Science and Innovation*, 1(8), 1238-1243.

16. Abdullaev, A., & Karimova, G. (2022). Improving the process of school sports training. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 8, 60-63.

17. Каримова, Г. (2022). ШАХМАТ-МАКТАБЎҚУВЧИЛАРИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ВОСИТАСИ СИФАТИДА. ТА'ЛИМ ВА РИВОЖЛАНИШ ТАHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 343-346.

18. Karimova, G. (2022). BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING INNOVATION FAOLIYATINI TASHKIL QILISH ZARURIYATI VA OMILLARI. *Science and innovation*, 1(B8), 1238-1243.