

YAKKAKURASH SPORT TURLARIDA MURABBIYLARI KASBIY KOMPETENTLIGINING KOMPONENTLARI

Voxid Karayev Shirinbekovich,
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
“Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrasida
dotsenti v.b., p.f.b.f.d (PhD)

Annotatsiya: Mamlakatimizda yakkakurash sport turlari rivojiga qaratilayotgan e'tibor shu soha mutaxassislarini tayyorlash ularning murabbiylik mahoratini oshirish va kasbiy kompetentligini takomillashtirish zaruratini yanada dolzarbligini oshiradi. Ushbu maqolada yakkakurash sport turlari murabbiylari kasbiy kompetentligi va uning komponentlari kasbiy kompetentligini takomillashtirish yo'llari, yakkakurash sport turlarida qo'llaniladigan metodlar haqida tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: ilmiy tadqiqot, komponent, texnik bilimlar, innovatsion texnologiyalar, stressni boshqarish, onlayn platforma.

Kirish

Yakkakurash sport turlari asosan chaqqonlik, tezkorlik hamda kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirishni va yaxshi psixofiziologik holatni talab qiladigan sport turlaridir. Yakkakurash sport turlarida murabbiylar shugullanuvchilarning nafaqat umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish balki sportchilarga motivatsiya berish, ruhiy holatini boshqarishda ham muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, murabbiylarning kasbiy kompetentligini takomillashtirish juda muhimdir.

Murabbiylarning kasbiy kompetentligi

Murabbiylarning kasbiy kompetentligi quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

- Texnik bilimlar:** Sportning asosiy qoidalari, texnika-taktikalar va strategiyalari.
- Pedagogik ko'nikmalar:** Mashgulotlar uchun metodlarni to'g'ri tanlash, mashgulotlarni rejalashtirish va sportchilar bilan muloqot qilish.
- Psixologik bilimlar:** Sportchilarni ruhlantirish, ruhiy tayyorgarlik va stressni boshqarish.
- Sog'liqni saqlash va xavfsizlik:** Sportchilarni jarohatlardan himoya qilish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish.

Murabbiylarning kasbiy kompetentligini takomillashtirish yo'llari

Murabbiylarning kasbiy kompetentligini takomillashtirish uchun bir qancha yo'llar mavjud:

Ta'lim va malaka oshirish

- O'quv kurslari:** Murabbiylar uchun maxsus tashkil etilgan o'quv kurslari, malaka oshirish kurslari seminarlar va treninglar.
- Tajribali mutaxassislar bilan ishlash:** Professional murabbiylar va psixologlar bilan hamkorlik qilish.
- Ilmiy tadqiqotlar:** Sport sohasidagi yangi bilimlarni o'rganish va tadqiqotlar olib borish.
- Innovatsion texnologiyalar:** Sport va jismoniy tarbiya sohasida innovatsion texnologiyalarni qo'llashni oshirish.



Amaliy mashg'ulotlar

- **Amaliy treninglar:** O'z sportchilarini tayyorlash jarayonida yangi metodlarni qo'llash.
- **Mushak va texnik ko'nikmalarni rivojlantirish:** Sportchilar bilan birga amaliy mashg'ulotlar o'tkazish.

Psixologik tayyorgarlik

- **Motivatsiya metodlari:** Sportchilarni rag'batlantirish va ularning ruhiy holatini yaxshilash.
- **Stressni boshqarish usullari:** Musobaqalar oldidan va musobaqalar davomida sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash.

Innovatsion texnologiyalarni qo'llash

- **Video tahlil:** Trening va musobaqalar jarayonida video tahlil yordamida sportchilarning texnikasini baholash.
- **Onlayn platformalar:** Masofaviy treninglar va ta'lim resurslaridan foydalanish.

Yakkakurash sport turlarida murabbiylarning kasbiy kompetentligini takomillashtirish, sportchilarni tayyorlash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ta'lim, amaliy mashg'ulotlar, psixologik tayyorgarlik va innovatsion texnologiyalarni qo'llash orqali murabbiylar o'z bilim va ko'nikmalarini oshirishi mumkin. Bu esa o'z navbatida, sportchilarni yuqori natijalarga erishishlariga va yakkakurash sportining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Yakkakurash sport turlarida qo'llaniladigan metodlar

Yakkakurash sport turlarini o'qitishda va tayyorlashda turli metodlar qo'llaniladi. Bu metodlar sportchilarning texnik ko'nikmalarini, jismoniy tayyorgarligini va psixologik holatini rivojlantirishga qaratilgan. Quyida yakkakurashda keng qo'llaniladigan asosiy metodlar keltirilgan:

Tezkor metodlar

1. Demonstratsiya metodi

- **Tavsif:** Murabbiy suzish usullarini ko'rsatadi, sportchilar esa kuzatadi.
- **Maqsad:** Sportchilarga texnikani to'g'ri bajarishni o'rganishga yordam berish.

2. Takrorlash metodi

- **Tavsif:** Sportchilar murabbiy ko'rsatmalariga asoslanib, harakatlarni takrorlaydilar.
- **Maqsad:** Ko'nikmalarni mustahkamlash va avtomatlashtirish.

Amaliy metodlar

1. O'yin Metodi

- **Tavsif:** Yakkakurashni o'yin shaklida o'tkazish.
- **Maqsad:** Sportchilar orasida raqobatni oshirish va qiziqarli muhit yaratish.

2. Mashq Metodi

- **Tavsif:** Turli mashqlar va vazifalar yordamida ko'nikmalarni rivojlantirish.
- **Maqsad:** Jismoniy tayyorgarlikni oshirish va texnikani yaxshilash.

Psixologik metodlar

1. Motivatsiya metodi

- **Tavsif:** Sportchilarni rag'batlantirish va maqsadga erishish uchun motivatsiya berish.
- **Maqsad:** Sportchilarning ruhiy holatini yaxshilash va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish.

2. Stressni Boshqarish

- **Tavsif:** Musobaqalar oldidan va davomida sportchilarning stressini boshqarish usullari.
- **Maqsad:** Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash.

Texnik Metodlar

1. Video Tahlil

- **Tavsif:** Sportchilarning harakatlarini video yordamida tahlil qilish.



- **Maqsad:** Texnikani yaxshilash va xatolarni aniqlash.

2. Individual Trening

- **Tavsif:** Har bir sportchi uchun individual dasturlarni ishlab chiqish.
- **Maqsad:** Sportchilarning o'ziga xos ehtiyojlariga mos ravishda tayyorlash.

Jismoniy Tayyorlash Metodlari

1. Kardio Mashg'ulotlar

- **Tavsif:** Jismoniy chidamlilikni oshirish uchun aerobik mashg'ulotlar.
- **Maqsad:** Jismoniy tayyorgarlikni oshirish va energiya darajasini ko'tarish.

2. Kuch Mashqlari

- **Tavsif:** Kuchni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar.
- **Maqsad:** Musobaqalarda o'z kuchini maksimal darajada ishlatish.

Xulosa

Yakkakurash sport turlarida qo'llaniladigan metodlar sportchilarni tayyorlash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Har bir metod o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik ko'nikmalari va psixologik holatini rivojlantirishga yordam beradi. Murabbiylar ushbu metodlarni to'g'ri tanlab, sportchilarni yuqori natijalarga erishishga tayyorlashlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR VA MANBALAR RO'YXATI:

1. *Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi VM-355-sonli qarori.*
2. *Быстрицкая Е.В. Проективный подход к построению профессионально-педагогической компетентности специалиста в области физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №11.*
3. *Караев В.Ш. Жисмоний маданият ва спорт соҳаси мутахассисларининг касбий компетентлигини шакллантиришида педагогик лойихалаштириши. Н: НамДУ илмий ахборотномаси, 2020, №10.*
4. *Zulxaydarov, J.A. (2023). Pedagogik ta'lim innovatsion klaster yondashuvini bo'lajak mutaxassislarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishdagi ahamiyati. Integration of Science, Education and Practice in Modern Psychology and Pedagogy. Problems and Solutions, 4(1).*

