

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

Qo‘l yozma huquqida

UDK

MENGLIYEV BOBUR NORMAMATOVICHNING

**« YUQORI MALAKALI SPOORTCHILARNI TAYYORLASHDA
MURABBIY FAOLIYATNI O‘RGANISH VA UNING TAHLIL QILISH »**

MAVZUSIDAGI

**5A112001 –Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazaryasi va metodikasi
(o‘rganish obekti bo‘yicha) mutaxassisligi bo‘yicha**

Magistr

akademik darajasini olish uchun taqdim etilgan

DISSERTATSIYA

Namangan – 2017

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANYAT FAKULTETI

JISMONIY MADANYAT KAFEDRASI

“DAK ga tavsiya etaman”

Magistratura bo`limi boshlig`i

_____ **I. Ikromov**

“ ____ ” _____ 2017 yil

“DAK ga tavsiya etaman”

kafedra mudiri

_____ **T. Ismoilov**

“ ____ ” _____ 2017 yil

MENGLIYEV BOBUR NORMAMATOVICHNING

**«YUQORI MALAKALI SPOORTCHILARNI TAYYORLASHDA
MURABBIY FAOLIYATNI O'RGANISH VA UNING TAHLIL QILISH»**

MAVZUSIDAGI

**5A112001 –Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazaryasi va metodikasi
(o'rganish obekti bo'yicha) mutaxassisligi bo'yicha**

Magistr

akademik darajasini olish uchun taqdim etilgan

DISSERTATSIYA

Imiy raxbar:

p.f.n. S.V.Azizov

Annatatsiya

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishganidan so'ng jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida ko'plab meyoriy hujjatlar qabul qilinib amaliyotga joriy etildi. Qabul qilinayotgan me'yoriy hujjatlarda asosiy subyektlardan biri sifatida murabbiyga e'tibor berilishi mazkur sohada murabbiylarning o'rni naqadar katta ekanligidan dalolat beradi. Shundan kelib chiqqan holda mazkur dissertatsiya ishi murabbiylar faoliyatini o'rganish va tahlil qilish masalalariga alohida e'tibor qaratgan.

Dissertatsiya ishida shuningdek, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda murabbiy faoliyatini pedagogik o'rganish, hamda shogirtlarining erishgan yutuqlari, murabbiy kasbiy mahorati, mashg'ulot jarayoni hamda bo'lajak musobaqa va o'yin jarayoniga ruhiy jihatdan tayyorlash kabi mavzuning muhim jihatlari yoritilgan. Bundan tashqari, murabbiyning professional ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish metodikasi usullari va vositalari ko'rsatib o'tilgan.

Abstract

The monograph is dedicated to history of rise and development of sport in Uzbekistan in the independent year and it contains the summary of classification's historical experience and the functioning of the Uzbekistan sport system during the period which had never called the attention of researchers before. At the same time the prerevolutionary period the first experience of building sport's independent system which mainly determined traditions of sport's perception and meaning in our country.

This quite difficult system had definite structure, elements' stable relations, mutual laws and development trends. It was changing permanently affected

internal and external factors such as social, economical and cultural - ones that identified life of Russian society.

The research holds reviewing of sport's papers originality and variety, clarification of their appearance's historical causality and determining its place in general system of press. The processes of forming, evolution and fade of prerevolutionary sport journalism are traced in the monograph as regular and multidimensional features. There are also main papers in sport press shown and their personalities, the conditions and specificity of work for employees in sport press are described and main questions, trends and problems in sport are specified.

MUNDARIJA

Kirish.....	
I – BOB. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda murabbiyning kasbiy mahorati.....	
1.1 Ko'p yillik sport jarayonini tashkillash va takomillashtirish tizimida murabbiy faoliyati.....	
1.2 Yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashda murabbiyning oldiga qo'yiladigan vazifalar	
1.3.Sportchilarni tayyorlashda murabbiyning shaxsiy fazilatlarining ahamiyati.....	
1.4.Yuqori malakali sportchilarni yakka va jamoaviy harakatlarini takomillashtirishda murabbiyning o'rni	
II. BOB.Tadqiqotning tashkil etilishi va uslublari.....	
2.1 Tadqiqotning tashkil etilishi	
2.2 Tadqiqotning usullari.....	
2.2.1 Ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili va amaliy tajribalarni umumlashtirish	
2.2.2 Pedagogik kuzatish	
2.2.3 Pedagogik tajriba.....	
2.2.4 Matematik statistik uslub.....	
III. BOB. Yuqori malakali sportchilarni musobaqagalarga tayyorlashda murabbiy faoliyati	
3.1Yuqori malakali sportchilarni bo'lajak o'yin va musobaqagalarga tayyorlashda murabbiyning o'rni.....	
3.2. Murabbiyning professional ko'nikmalarini shakillantirish va rivojlantirish metodikasi.....	
3.3. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlari.....	
Xulosa:.....	
Amaliy tavsiyalar.....	

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....

Ilova

Kirish

Dissertatsiya mavzusining asoslanishi va uning dolzarbliligi.

O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishganidan so'ng jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida ko'plab meyoriy hujjatlar qabul qilinib amaliyotga joriy etildi. Shu bilan bir qatorda olimpiya xarakatini kelgusida rivojlantirish tadbirlarini va ularda respublika sportchilarini ishtirok etishini ta'minlash 1993 yilda Xalqaro Olimpiya xarakatiga a'zo bo'lgan Milliy Olimpiya Qo'mitasi tashkil etildi. Bu esa mamlakatimizda olimpiya sport turlari bo'yicha iqtidorli sportchilarni yetishtirish, muntazam ravishda raqobatni keskinlashib borishiga, mashg'ulot jarayoni shiddat bilan talab darajasida kuchaytirishga olib kelmoqda. Natijada, sportda malakali sportchilarni tayyorlash uslubini takomillashtirish borasida yangi dasturlarni shakillantirish va izlanishlar olib borildi. Sport mashg'ulotlarini rivojlantirishda ko'pgina sport turlarida yuklamalar maqsadli ravishda maxsus va musobaqalar tayyorligi jarayon bosqinchlariga dasturlashtirish va tashkil qilish kabi masalalarda qator amaliy ishlar qilindi.

Mamlakatimizda sportga juda kata etibor qaratilib yetti yoshdan yetmish yoshgacha odamlarni muntazam ravishda sport bilan shug'ullanishi taminlandi. Yillar davomida yanada sportga jalb qilish maqsadida qanchadan qancha sport zallar, stadionlar va mini polyalar qurulmoqda. Hozirgi kunga kelib tumanlar qolib hattoki qishloqlarda xam zallar ochilib foydalanishga topshirilgan. Shundan ko'rinib turibdiki bu zallarga yani sportchilarni shug'ullantirish uchun bizga har tomonlama sog'lom yetuk yuksak cho'qqilarga chiqarish uchun muabbiylar kerak.

Shu bois O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimovning 2002-yil 24-oktyabrda respublikamizda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish maqsadida qabul qilgan¹ «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni jismoniy madaniyat o'qituvchilari va murabbiylar oldiga yanada murakkab vazifalarni qo'ydi. Bu ham bo'lsa, o'zbek

¹ O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimovning 2002-yil 24-oktyabrda respublikamizda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish maqsadida qabul qilgan farmoni "O'zbekiston Respublikasi qonunchiligi" axborot-huquqiy tizimi www.norma.uz

sportini jahondagi eng taraqqiy etgan mamlakatlar sporti darajasiga ko'tarishdir. Buning uchun milliy istiqloq g'oyalari talablari asosida sportchilarning ruhiyatini o'zgartirish; ularda faollik, mehnatsevarlik, irodaviylik, o'zini tuta bilishlik, mustaqillik, chidamlilik, epchillik, matonatlilik, shuningdek, o'z xatti-harakati uchun javobgarlik hissini o'stirish muhim o'rin tutadi. Bu hayotiy vazifani bajarish uchun sportchilarda o'z faoliyat turlariga oid bilim, malaka va ko'nikmalarni yanada rivojlantirishga mo'ljallangan.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida yiliga 1000 dan ko'proq talabalar tugatib murabbiy bo'lmoqda. Sport majmuasi ko'pligidan murabbiyga ehtiyoj sezilgani uchun murabbiylik faoliyatini yanada tartibga solish chora-tadbirlar to'g'risida Vazirlar maxkamasining 2012-yil 13- iyuldagi 214-soni qaroriga muvofiq murabbiylik faoliyati bilan shug'ullanish yuzasidan attestatsiyadan o'tkazish to'g'risida nizam² ishlab chiqildi. 2013 yil 1-iyuldan boshlab murabbiylik faoliyati bilan shug'ullanish yuzasidan attestatsiyadan o'tmagan shaxslar bilan mehnat shartnomalari belgilangan tartibda bekor qilish³ bo'yicha zarur chora-tadbirlar ishlab chiqildi. Yuqoridagilardan kelib chiqib O'zbekiston sportchilarining jahon miqyosida o'tkazilayotgan yirik musobaqalarda va olimpiada o'yinlarida qatnashib, nufuzli o'rinlarni qo'lga kiritayotganligi ularni bu mas'uliyatli vazifani bajarishga astoydil kirishganligidan dalolat beradi.

Albatta, nufuzli musobaqalarda ishtirok etish o'z-o'zidan bo'lmasligi hammaga ayon. Buning uchun sportchilarimizning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish hamda ularda yurtsevarlik hislarini yanada kamol toptirish lozim. O'zbekiston sportchilari, sport mutaxassislari va murabbiylari oldidagi asosiy vazifa Vatanimiz sportini qisqa muddat ichida jahondagi yirik va yuksak taraqqiy etgan davlatlar sporti darajasiga ko'tarishdir. Buning uchun respublikamizda barcha imkoniyatlar mavjud.

² Vazirlar maxkamasining 2012-yil 13- iyuldagi 214-soni qaroriga muvofiq murabbiylik faoliyati bilan shug'ullanish yuzasidan attestatsiyadan o'tkazish to'g'risida nizam 332 modda²

³ 2013 yil 1-iyuldan boshlab murabbiylik faoliyati bilan shug'ullanish yuzasidan attestatsiyadan o'tmagan shaxslar bilan mehnat shartnomalari belgilangan tartibda bekor qilish to'g'risidagi nizam 5-son 57-modda

Bugungi kunda O'zbekiston milliy sport federatsiyalari 32 sport turi bo'yicha xalqaro federatsiyalarning a'zosi hisoblanib, ular xalqaro musobaqalarda ishtirok etish huquqiga egadirlar.

So'nggi yillarda respublikada 1113 zamonaviy bolalar sport obyektlari barpo etildi, shulardan 252 tasi sport komplekslari, 861 tasi sport zallari, va 110 tasi suzish uchun suv havzalaridir. Bugungi kunda 30dan ortiq sport turlari bilan doimiy ravishda 1 million 800 ming bolalar shug'ullanishmoqda. Qishloq joylaridagi bolalarni erta vaqtlardan sportga jalb qilishga alohida etibor berilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar 2014 yil 10 oktyabr 284 sonli “ sport maktablarini malakali murabbiy kadrlar bilan taminlash chora tadbirlari to'g'risida”gi qarorida murabbiylik faoliyatini amalga oshiruvchi shaxslarni oshirish uchun shart-sharoitlar yaratish masalalari ko'rsatildi

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, “katta” sport mavqeini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda halqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O'zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida namoyish etib kelmoqda. O'zbekiston ushbu natijalarni mustahkamlash va ularni yuksak darajaga ko'tarish maqsadida 2000-yillardan boshlab mamlakatimizda “kichik Olimpiada” maqomida o'tkaziluvchi⁴ “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” kabi uch bosqichli ommaviy sport musobaqalari joriy etildi va borgan sari nufuzli mavqega ega bo'lib, iste'dodli sportchilarni halqaro va Olimpiya musobaqalariga olib chiqishda “ko'prik” vazifasini o'tab kelmoqda. Bu borada barcha sport turlari va –

⁴ O'zbekiston ushbu natijalarni mustahkamlash va ularni yuksak darajaga ko'tarish maqsadida 2000-yillardan boshlab mamlakatimizda “kichik Olimpiada” maqomida o'tkaziladi. O'zbekiston Respublikasi qonunchiligi” axborot-huquqiy tizimi www.norma.uz

Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan sport turlariga ham alohida e'tibor qaratilmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va murabbiy bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl, vosita va usullarini izlab topishga majbur etadi.

Insonning harakat faoliyati asosida harakat vazifalarini bajarish usuli sifatidagi harakat kuchi yotadi. Sport mashg'ulotlarining vositalari sportchini mahoratiga to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita ta'sir ko'rsatuvchi har xil jismoniy mashqlardir.

Sport mashg'ulotlarini vositalar tizimiga aniq sport turini, mutaxassislik sport predmeti bo'lib hisoblanadigan mashqlar tanlanadi. Bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, jaxonni eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni ham batamom takomillashtirish talab qilinadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev "Biz yangicha va mustaqil fikrlaydigan, mas'uliyatli, tashabbuskor, ilg'or boshqaruv usullarini puxta o'zlashtirgan, halol, o'z Vatani va xalqiga sodiq kadrlarni tayyorlash bo'yicha samarali tizim yaratish ustida jiddiy ishlaymiz.⁵" deb alohida ta'kidlab o'tdilar. Tizimdagi muammolarni bartaraf etish uchun quyidagi fikrni yechim sifatida ta'kidladilar. Ya'ni, "oldimizda turgan eng muhim va dolzarb vazifamiz - yuksak ma'naviyatli, mustaqil fikrlaydigan, zamonaviy bilim va kasb-hunarlarni puxta egallagan yoshlarni tarbiyalash, ularda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat hissini yuksaltirish,

⁵ Sh.M.Mirziyoev. 2016 yil 4 dekabr O'zbekiston Respublikasi Prezidentligiga nomzod sifatida elon qilgan saylov oldi dasturi.

farzandlarimizning qalbi va ongida mafkuraviy immunitetni shakllantirishdan iborat.

Bu vazifalarni amalga oshirishda biz asrlar mobaynida shakllangan milliy an'analarimizga, ajdodlarimizning boy ma'naviy merosiga tayanamiz. Yoshlarimiz qalbida Vatanga muhabbat va sadoqat tuyg'usini kamol toptirish, ularni sog'lom turmush tarzi ruhida tarbiyalashga qaratilgan targ'ibot ishlarini kuchaytiramiz."

Yoqorida ta'kidlab o'tilgan ustuvor vazifalarni jamlagan holda davlatimiz rahbarining joriy yilning 7 fevralida qabul qilgan.

"O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish"

Bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risidagi Farmonida yuqori malakali kadrlar masalasiga to'xtalib "uzluksiz ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, sifatli ta'lim xizmatlari imkoniyatlarini oshirish, mehnat bozorining zamonaviy ehtiyojlariga mos yuqori malakali kadrlar tayyorlash siyosatini davom ettirishga alohida e'tibor qaratilganligi kasb-hunarga yo'naltirish va yetuk mutaxassislarni tayyorlash dolzarb ekanligidan dalolat beradi.⁶

Shuningdek, 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasini "Xalq bilan muloqot va inson manfaatlari yilida amalga oshirishga oid Davlat dasturining 1.2 bandining 25, 28, 2.5 bandining 106, 108, 112, 4.1 bandining 198, 199 va 4.4 bandining 263 punktlarida⁷ o'z aksini topgan ustuvor vazifalar ham yetuk mutaxassis-kadrlarni tayyorlashga qaratilgan.

Hozirgi kunda eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib bormoqda.

Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va

⁶ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni "O'zbekiston Respublikasi yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risidagi" Toshkent: 2017 yil 17 fevral.

⁷ 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishining beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini "Xalq bilan muloqot va inson manfaatlari yili"da amalga oshirishga oid Davlat dasturi.

eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarini qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

Mashg'ulot yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi.

Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashg'ulotlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashg'ulotlar sportchida energiya zahirasi sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyanagan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqul sharoitni ko'zda tutadi.

Tadqiqot ob'yekti :

Sport turlariga ixtisoslashtirilgan maktab internatlari, bolalar va o'smirlar sport maktablaridagi murabbiylar faoliyatini .

Tadqiqotning predmeti:

Murabbiylarning sport mashg'ulotlarida jismoniy, ruhiy tayyorgarliklarni oshirish bo'yicha usullar va tamoyillarni samaradorligi.

Magistrlik disertatsiyasining maqsadi:

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda murabbiyning pedagogik faoliyati davomida erishgan yutuqlarning ilmiy jihatlarini aniqlash va tahlil etish.

Magistrlik disertatsiyasining vazifalari:

-Mavzuga oid bo'lgan ilmiy, nazariy va uslubiy manbalarni, ma'lumotlarini o'rganish, tahlil qilish va muammoni dolzarbligini ilmiy jihatdan asoslash;

-Yuqori malakali sportchilarning tayyorlashda murabbiyning ro'li muhim ahamiyat kasb etishini ilmiy va amaliy asoslash;

-Yuqori malakali sportchilarni shaxsiga xos sifatlarni shakllantirishda murabbiy shaxsiy fazilatlarini ahamiyati.

Magistrlik disertatsiyasining ilmiy yangiligi:

Tadqiqotning ilmiy yangiligi olingan so'rovnomalar natijalarini taxlil qilish asosida o'z ifodasini topdi. Olingan natijalarga ko'ra yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida murabbiy faoliyatini o'rni hamda mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkillash muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu jumlada murabbiylar o'z kasbini yetuk mutaxassisi bo'lishdan tashqari psixologik va pedagogik bilim va tajribaga ega bo'lishi zaruriyati.

Magistrlik disertatsiyasining farazlari:

Murabbiylar yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda:

- jismoniy yuklamalarni tog'ri va samarali tarzda olib borilsa;
- murabbiylarning malakasi va maxoratlari oshirilsa;
- mashg'ulot jarayonida turli metodlar va psixologik treninglarni tizimli ravishda olib borilsa, murabbiylar o'z faoliyatida ijobiy natijalar erishadilar.

Tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiyotlar tahlili.

O'rganilayotgan mavzu yuzasidan bir necha olimlar o'zlarini ilmiy maqolalari va adabiyotlarda o'z fikrlarini bildirib o'tganlar. Jumladan, Masharipov.Y.M., Azizov.N., Kerimov.F.A., Salamov.R.S., Holmuxammedov.X.K. Mahkamjonovlar.Z.G'. Gapparov.Z.R., Nurimov.R.A., Tastanov.N.A Akramov.A.R., Abdullayev.A., Xonkeldeyev.SH.X., U.Ibrohim, Z.Jumayev va boshqa bir necha olimlar ushbu mavzu yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Bugungi kunga kelib murabbiylar har tomonlama nafaqat ularni jismoniy va taktik jihatdan tarbiyalash shu asnoda ularni ruhiy va intellektual salohiyatini ham yuksaltirish ularni barcha sohalardan xabardor qilish va aynan o'zi shug'ullantirayotgan sport turidan xam amaliy xam nazariy bilimlarga ega bo'lishlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu bois ushbu masala va muammo yuzasidan nafaqat o'zbek mutaxassislari balki chet el mutahassislari ham ko'plab ilmiy izlanish va ilmiy maqolalari aynan ushbu masalalarga bag'ishlangan.

Magistrlik disertatsiyasining metedlari:

Nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, suhbat, so'rovnoma, pedagogik tajriba, matematik statistika usul.

Tadqiqot natijalarining nazariy va amaliy ahamiyati.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda murabbiy faoliyatini o'rganish va ular bilan olib borilgan nazariy va amaliy o'tkazilgan suhbatlar va mashg'ulot jarayoniga tavsiya etilgan amaliy va nazariy treninglar ijobiy natija berilganligi aniqlandi. Olib borilgan ilmiy ishlar natijasidan murabbiylar o'z faoliyatlarida uslubiy ko'rsatma sifatida foydalanishlari mumkin.

Magistrlik disertatsiyasining tuzilishi va xajmi.

Dissertatsiya kirish, uchta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yhati, ____ jadvalni o'z ichiga oladi.

I-BOB. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda murabbiyning kasbiy mahorati.

1.1. Ko'p yillik sport jarayonnini tashkillash va takomillashtirish tizimida murabbiy faoliyati.

Demak, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida o'rgatish va takomillashtirilgan o'yin funksiyasi asosida amalga oshiriladi binobarin, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o'tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamonaviy sport amaliyotining muhim hamda ustuvor shartlaridan biridir.

Murabbiyning faoliyatida boshqarish funksiyasi «murabbiy (subyekt) - sportchi (obyekt) - murabbiy (obyekt)>> shaklidagi uzviy bog'langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor. Ushbu tizimda murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati (KPF) quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi tavsiya etiladi. Sportda o'rinbosarlarni tayyorlashda kelajak yosh sportchilarni tanlash tartibi muhim rol o'ynaydi. Sportda yuqori natijalarni ko'rsatish uchun sportchiga yuqori rivojlanish darajasidagi noyob morfologik ko'rsatkichlar, ajoyib jismoniy va ruqiy qobiliyatlar kompleksi bo'lishi kerak. Bunday uyqunlikka ega bo'lgan sportchilar juda kam.

Sportda tanlash - Bu qaysi bir sport turida yuqori natijaga erisha oladigan, qobiliyatli, iste'dodli kishilarni qidirib topish jarayonini tushinamiz. V.P.Fillinning fikricha pedagogik, sosiologik, ruqiy - tibbiy biologik tadqiqot (ilmiy tekshirish) metodlarini o'z ichiga oladigan tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini

tushinadiki, uning asosida ayrim bir sport turida ixtisoslashish uchun bolalarning qobiliyatlari aniqlanadi. Sportga yo'llanma - bu sportchi qobiliyatlarini sport maqoratini shakllanishining individual xususiyatlarini o'rganish asosida yuqori sport mahoratiga erishishning kelajakdagi yo'nalishini aniqlashdir.

V.P.Fillin sportga yo'llanmani bu tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini ular asosida sportchining ayrim bir sport turida qisqa ixtisoslanishi aniqlanadi degan edi. Sportda tanlash bu ko'p bosqichli ko'p yillik jarayon bo'lib sportda tayyorgarlikning hamma bosqichlarida amalga osqiriladi. U sportchilarning qobiliyatlarini har tamonlama o'rganishga asoslanib ushbu qobiliyatlarning shakllanishi uchun yaxshi sharoit yaratishga qaratilgan. Sport turlarini ko'p bo'lishi, har bir shaxs sportni qaysidir bir turidan .yuqori mahoratlarni egallashga imkoniyat beradi.

Bir sport turiga layoqatli bo'lmagan shaxs boshqa sport turidan yaxshi natijalarga erishishishi yoki ko'rsatkichlarga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun qobiliyatlarni tiklashni ayrim bir turidan yoki sport turlariga hamda guruhlarda amalga oshirish kerak. Sport qobiliyatlarni turg'unligi bilan ajralib turadigan sportchilar nasl qobiliyatlariga ham bog'lig'. Nasl qobiliyatlari organizmga katta yuklama berilganda namoyon bo'ladi, shuning uchun yosh sportchining qobiliyatini yuqori natija ko'rsatishga qaratish kerak. Ayrim funksiyalarni va sifat qobiliyatlarni rivojlanishi har xil yoshlarda har xil bo'ladi. Ayniqsa buni kichik yoshdagi yuqori natija ko'rsatadigan sport turida e'tiborga olish kerak.

Vazifalari - yuqori sport natijalarini ko'rsata oladigan qobiliyatli sportchilarni, individual imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshira oladigan sportchilarni tanlash. Bu bosqichda morfologik xususiyatlar katta aqamiyatga ega. har xil turlariga, qar xil morfologik tuzilishiga bu xususiyatlar nasldan o'tadi.

Kishilarni doimiy ravishda sport mashg'ulotlariga jalb qilish, ularni qiziqishi va shaxsiy natijalari, shu yoki boshqa sport turlarining maxsus xususiyatlariga hamda individual qobiliyatiga bog'liqdir. Har bir kishi sport turini tanlashda, individual xususiyatlarini ko'pchilik qismi shu sport turining talablariga mos

kelishi, sport orientasiyasining moqiyatini tashkil qiladi. Sport orientasiyasi esa, ko'pincha bolalar va o'smirlar qamda ommaviy sport bilan bog'liq. Sport orientasiyasini yo'lga qo'yilishi qanchalik yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lsa, shunchalik sport turiga tanlov o'tkazish samaraliroq bo'ladi. Chamalash va tanlovni texnologiyasi bir xil bo'lib qaysi yo'l bilan yondoshish bo'yicha bir biridan chamalash malum inson uchun sport turini aniqlasa, tanlov jarayonida esa sportni tanlaydi.

Sport tanlovi - yuqori darajali qobiliyatga ega bo'lgan shu sport turining maxsus talablariga javob beradigan tadbirlarning majmuasidir. Tanlov ko'p yillik va yillik tayyorgarlik tizimiga kirib, sifat tomonidan o'zgarib boradi va uning hamma davrlarida ishtirok etib, to'rt bosqichdan iborat bo'ladi.

Birincqi bosqich - aniq sport turini aniqlash egallash uchun potensial qobiliyatga ega bo'lgan (ko'pincha 9-14 yoshli)bolalarni boshlang'ich tanlovi. Tashkiliy tomondan tanlov uch davr bo'yicha o'tkaziladi.

Birinchisi- mashg'ulotlarga qiziqish uyqotish maqsadida targ'ibot ishlarini o'tkazish: ikkinchisi – testlar bo'yicha tekshirish va shu sport turi uchun kerakli qobiliyatli bolalarni ko'rsatish: uchinchidan - o'rgatish jarayonida va jismoniy sifatlarni rivojlanishi, o'quv materialini o'zlashtirish tempi ustidan uzoq vaqtli kuzatish:. Ikkinchi bosqich - o'smirlarni (16-17 yoshli)shu sport turi uchun yuqori darajadagi qobiliyatini va malum mutaxassislik turlaridagi (engil atletika, o'yin va h.k.) bo'lgan bosqichini aniqlash.

Uchinchi bosqich yuqori malakali sportchilar jamoasiga kiritish uchun, tanlov (18-20 yosh) o'tkazish. Tanlov bolalar va o'smirlar jamoasidagi mashg'ulot va musobaqa faoliyatini o'rganish, maxsus o'rganiladigan o'quv yig'ilishi mashg'ulotlari nazorat testlari va funksional tayyorgarligini aniqlash orqali amalga osqiriladi.. To'rtinchi boshich - har xil terma jamoa (jumquriyat, idoralar va h.k.) guruhiga kiritish va masul musobaqalarga qatnashuvchilarni aniqlash uchun o'tkaziladigan tanlov. Bu maqsadda sportchining o'z klubidagi mashg'ulot va musobaqa faoliyati to'g'risidagi axborotlar tahlil qilinsa, terma jamoada uning

musobaqa faoliyati milliy birinchiliklarda va o'quv mashg'ulot yig'inlarida o'rganiladi. Tanlovda, shu sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar va shu hududdagi yuqori malakali mutaxassislardan tuzilgan `eksportlar qatnashadi. Tanlab olish usulining mazmuni sport turining aniq mazmuni va o'ziga mosligi bilan belgilanadi.

Bu esa pedagogik, tibbiy- biologik va psixologik ko'rsatkichlarga qarab, yuqori bashorat qilish aqamiyati (jismoniy sifatlari , texnik va taktik xarakatlarni bajarish uchun qobiliyat darajasi, morfologik ko'rsatkichlari, organizmning funksional xususiyatlari hamda markaziy asab tizimiga) qarab aniqlanadi. Dastlabki holati, yoshi va mashg'ulot tasiri ostida ko'rsatkichlarning o'zgarishi va ularning sport ko'rsatkichlari bilan aloqasi qisobga olinadi. Tanlovning sifatli bo'lishi, ko'p yillik sport o'rinbosarlarini tayyorlashda asosiy shart bo'lib hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda sportni rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirish to'g'risida katta ishlar amalga oshirildi. Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va murabbiy bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi.

R.S.Salomovning 2013, fikriga ko'ra bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, jahonning eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni ham batamom takomillashtirish talab qilinadi.

Eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ustma-ust bo'lib turadigan ma'suliyatli startlar sharoitida

axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarlikka bo'lgan talabni benihoya oshiradi.

Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarini qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.[35]

L.P.Matveyevning 1999, fikriga ko'ra mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi tushunchasi mashg'ulot yuklamalari parametrlarini birlashishining nisbatan turg'un tartibini, ularning mantiqiy nisbatini va o'zaro aloqasini ifodalaydi.

Mashg'ulot yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik tsikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

R.S.Salomovning 2005, fikriga ko'ra mashg'ulotning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab etkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funktsional uslublarga to'la qonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab etkazishning o'ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.³⁵

1-jadval

	Shart-sharoit	
Ilm olish	Sportchi	Mashg`ulot
Rivojlanish		Musobaqalar
Tarbiya	Murabbiy	Kuchni tiklash
Ilmiy metodik ta`minot guruhi	Ta`minot guruhi	Moddiy texnik va xo`jalik ta`minoti guruhi

F.Kerimov, M.Umarovlarning 2005, fikriga ko`ra sportda nazorat obe`ktiga, o`quv-jarayonining tuziliishi, musobaqa faoliyatida sportchi tayyoragrligining har tomonlama holati, jismoniy, texnik-taktik uning ish qobiliyati, funksional tizimlarining imkoniyatlari sabab bo`ladi.[32]

Sportchini tayyorlab etkazish usullari ilmiy-metodik asoslar majmui, shuningdek, sportchilarni muayyan mutaxasislar bo`yicha tayyorlashni izchillikni bilan amalga oshiruvchi tashkilotlar (muassasalar) xamjihatligi samarasidir.

1. Yuqoridagi 1-jadvaldan ko`rinib turibdiki, yuksak malakali sportchini tayyorlashga shart-sharoit sportchi-murabbiy birligi yagona asosiy negiz hisoblanadi. Bu birlik ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu sportchi bir qator harakatlar (ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashg`ulot, musobaqa, oragnizmini qayta tiklash) ta`siriga to`qnash kelishi kerak.

Vaholanki, sportchi o`ziga mustaqil shaxs sifatida murabbiysiz, moddiy-texnik va xo`jalik ta`minoti, ilmiy metodik ta`minot, guruhlarisiz musobaqaga tayyorlana olmaydi.

Bugungi sportchining har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham ahloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funktsional jihatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.

2. Sportchini tayyorlab etkazish uslublarini ko'zdan kechirish uchun biz bu faoliyatni tashkiliy jihatiga murojaat qilaylik.

Ko'rinib turibdiki, g'oyaviy-tarbiyaviy ish va ahloqiy-irodaviy hislatlarining tarbiyalash birinchi o'ringa qo'yilgan, zero ushbu faoliyatlar yaxshi yo'lga qo'yilgan taqdirdagina, o'zini, murabbiyni, jamoa a'zolarini, raqibini va boshqalarni amaliy hurmat qilishi mumkin. Murabbiy bilan sportchi yuqorida ko'rsatilganidek ezgu vazifalarni rivojlantirish bilan bir paytda, sport qonunini buzuvchilarga qarshi, ichkilikbozlik, bezorilik, va o'zga ahloqsizlarga qarshi hamma joylarda ham muntazam ravishda kurash olib borishlari kerak

Tashkilotchi

2-jadval

Musobaqa va o'quv yig'inlarni uyushtirish	G'oyaviy tarbiyaviy ishlar	Muvofiqlashtirish xizmati
Tashkilotlar bilan muloqot		Kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash
Rejalashtirish xaqidagi ma'lumotlarni to'plash va taxlil qilish		BcT sh vaqt va xordiq chiqarish

Musobaqalar va o`quv yig`inlarini rejalashtirishni ham albatta tashkiliy ish deb hisoblash kerak. Bu har qanday sport ishida eng mas`uliyatli jarayondir.

Musobaqalarni shunday rejalashtirish kerakki, ular sport mashg`ulotlari o`tkaziladigan muddatlarga albatta mos tushishi, o`z amaliyotiga qarab tadrijiy ravishda o`tkazilsin, shuningdek, eng yirik musobaqalarning qanday sharoitda (iqlim, joyning dengiz sathidan qancha balandligi, vaqt mintaqasi va boshqa) o`tkazilishi ham hisobga olinishi kerak. Musobaqalarni yillik tsikl rejasiga to`g`ri taqsimlash, sport natijalarining o`sishini jadallashtiradi, musobaqa sharoitiga moslanishiga imkon tug`diradi.

O`quv yig`inlarini tashkil qilish va o`tkazish uslubi ham musobaqalar darajasiga bog`liq: bunday yig`inlarda bajariladigan har bitta ish nihoyatda puxta o`ylanishi kerak. Masalan: sportchilarni yig`in o`tkaziladigan joyga olib borish; mashg`ulot kunlarning puxta rejalashtirilgan tartibi, dam olish; ovqatlanish tartibi, mashq o`tkaziladigan joylar va hokazo ishlar.

Yuqori malakali sportchilarni musobaqalari va mashg`ulot kunlari hajmi

3-jadval

Sport turlari	Musobaqa Kunlari	Startlar soni	Sport turlari	Musbaqa kunlarini soni	Startla r soni
Gimnas tika	25-30	210-250	Futbol	70-85	70-85
Suvga sakrash	25-35	275-360	Stol tennisi	75-80	380- 420
Qilichboz lik	30-40	415-480	Suv pokasi	60-65	60-65

--	--	--	--	--	--

Bulardan tashqari, tarbiyaviy ishlar, tibbiy hizmat, ilmiy-metodik ta'minot amalga oshiriladi. Yig'inlar turlicha yo'nalishda bo'lishi mumkin, o'quv-mashq yig'ini, kuch yig'ish yig'ini, nazorat tayyorgarlik yig'ini, musobaqa yig'ini va hokazo. Shuni ham aytib o'tish joizki, yig'in bo'ladigan joylarda sportchi uchun yaxshi sharoit yaratish lozim.

Bu ishlarinng hammasi har bir sportchi uchun borilgan yuklamaga qanchalik chiday olishini aniqlashda, yuklamalarni me'yorga solishda va ularning og'ir engilligini, shuningdek, mashq qilayotgan shaxsning yoshini va jismoniy xususiyatlarini hisobga olgan holda mashq jarayonini rejalashtirishda katta yordam ko'rsatadi. [32]

Sportning barcha turlarini idrok qilish g'oyat mushkul, hamma turlarini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni sportchi chuqur o'rganishi shart. Shuningdek, sport kelajagini oldindan ko'ra bilmay, mashqlar kuch tiklash jarayonini to'g'ri va ilmiy tarzda rejalashtirilmay turib sportni rivojlantirib bo'lmaydi.

4-jadval

Ilmiy metodik ta'minot	
Sport turi xossalarini tadqiq qilish	Bo'lg'usi sportchilarning modelini tuzish
Sport taraqqiyoti yo'nalishlarini oldindan ko'ra bilish	Raqiblar haqida ma'lumot to'plash
Sport formalarini mashq harakatlariga mosligini boshqarishga qaratilgan maslahatlar	

Sportchini kurashga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan ta'minlash uchun, birinchi navbatda bo'lg'usi sportchining modelini tuzish zarur. Sportning ko'p turlari bo'yicha (yugurish, suzish, disk va nayza uloqtirish, balandga va uzunlikka sakrash, velosiped poygasi, bo'lib qatnashgan va boshqalar), modellar ishlab chiqilgan. Ayni paytda, u turlarning tarkibiy qismi va o'lchamlari ham tayyorlangan bo'lib murabbiylar sportchilarni harakat texnikasidagi holatlarni to'g'rilash chog'ida, hamda sportchini boshqa turli xil vositalar bilan musobaqaga tayyorlayotgan chog'larida mazkur o'lchamlarga suyanishlari mumkin.

Terma jamaolarni ilmiy jihatdan ta'minlash, MDX bo'yicha o'tkaziladigan hamda mas'uliyatli xalqaro musobaqalarga tayyorlash jarayonida, har qaysi nomdor sportchining jismoniy xususiyatlari, mashq qilish usullari, qanday yuklamaga qurbi etishi, turmush tarzi va o'zga jihatlari imkoni boricha to'laroq ma'lumot olish zarur. Bu sohada raqib jamao yoki raqibni uslublarini bilish razvedkasi tobora rivojlanib borishi kerak. Ta'minot bilan shug'ullanuvchi ilmiy-uslubiy guruh mashq jarayonini boshqarish, sportchining sport formasiga kirishishi, sport formasining dinamikasi bo'yicha albatta o'z mulohazasini aytishi kerak.

5 jadval

Murabbiy	
Mashg'ulotlar o'tkazish	
Saralash	Mashg'ulot strategiyasi
Natijani rejalashtirish	Yuklamalarni rejalashtirish

Mashg`ulot jarayonini boshqarish	Nazorat
----------------------------------	---------

Murabbiy, sportchining harakat a`zolari faoliyatini shakllantirishga jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashq jarayonini amalga oshiradi, mashg`ulot usuli yordamida sportchini tartibli ravishda musobaqalarga tayyorlash masalasini va sportchi faoliyatining rivojlanishini boshqarishda pedagogik jarayonini ifodalavchi moslovchi masalalarni hal qiladi.

Murabbiy mashg`ulot jarayonini amalga oshirar ekan, sport dargohida faqat Istiqbolli bolalarni vijdonan tanlab olish (bu pedagogik, ijtimoiy, psixologik, metodik-biologik usullardan tarkib topgan harakterlar majmuining tashkiliy-metodik tadbirlari tizimi bo`lib, sport mutaxassisligiga tanlanayotgan bolalarning iste`dodi va qobiliyati mazkur usullar yordamida aniqlanadi), ularning qaysi sport turiga layoqatli ekanligini aniqlash (hozirgi paytda sportning 16 turi bo`yicha bolalarni saralashning ham miqdoriy, ham sifatiy tuzilmasi aniqlangan) farz va qarzdir. Lekin har qanday vaziyatda ham murabbiy bolalarni sportga tanlarkan, ulardagi ijobiy omillar yig`indisiga e`tibor berishi va albatta bolaning astoydil ishtiyoqli, mehnatga layoqati va o`ziga xos xislatlarini hisxbga olishi shart.

Har bir murabbiy sportchini tayyorlab etkazishda uning shaxsiy iste`dodi va alohida xususiyatlariga suyangan holda, o`z usuli bo`yicha ish ko`radi. Shuni ham aytish kerakki, murabbiy har qancha tajribali bo`lsin hamma vaqt ham har qanday sportchidan mashhur sportchi etishtira olmaydi. Masalan: 100 metrga yugurishda bir xil natijaga (10.1-10.2 soniya) erishgan sportchilar: A.Xarri, Merchi va Rebot Xeyeslar agar bitta murabbiy bilan mashq qilganida bormi, ulardan uchta sprinter etib chiqishi amri mahol edi. Juda nari barsa, ulardan faqat bittasi yuqori natija ko`rsatishi mumkin edi.

Ba`zi murabbiylar mashq va musobaqa yuklamasini rejalashtirishni biladilar,

lekin sportchi kuchini to'plashni rejalashtirishda ayrim kamchiliklarga yo'l qo'yadilar, keyin sportchi kuch yig'ish usullarini o'zi qidiradi (massaj, sauna, passiv dam, nazoratsiz ovqatlanish - xullas, kuch tiklanishning butun rejimi).

Biroq, eng yuqori malakali katta murabbiy ham sportchi bilan munosabat qilgan va o'z asosiy mutaxassislik burchini bajarayotgan chog'ida, bir qator ab'ektiv qiyinchiliklariga duch keladi.

Murabbiy mustaqil ravishda sportchidan mashq paytida yuz berishi mumkin bo'lgan har qanday tasodiflarni xotirjamlik bilan qarshi olishni talab qilarkan, uning ortiq darajada hayajonlanishiga, achchiqlanishiga, o'zboshimchalik qilishga mutloqo yo'l qo'ymasligi kerak.

Mashg'ulot jarayonini omilkorlik bilan samarali boshqarishning asosiy sharti mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismlarini doimiy ravishda tahlil qilishdir.

Bunday tahlilning asosiy tomoni quyidagilardan iborat:

1. Sportchilar tomonidan bajarilgan hamma ishni hisobga olish;
2. Sportchining ahvolini (uning mazkur ishga munosabatini) nazorat qilish, bunday nazorat natijasida sportchining holati haqida jismoniy, texnikaviymalakasining sifatiiy rivojlanish sur'ati haqida va mashq yuklamalarini qaydarajada bajara olishi haqida xolis ma'lumotlar olish mumkin. Sportchining tayyorgarlik va mashg'ulotlar holati (F.A.Kerimov, M.N.Umarov 2005), ko'p yillik tayyorgarlik jarayonidagi basqichdan bosqichga o'tishdagi o'zgarishiga emas balki, bellashuv bosqichidagi makrotsiklga ham bog'liq.

R.S.Salomovning 2005, fikriga ko'ra Sport mashqlari bilan bog'liq barcha muammolar eng avvalo jismoniy mashqlar yordamida hal etiladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar sport mashg'ulotlarining asosiy vositasi hisoblanadi. Jismoniy mashqlarni qo'llash usullari sport mashq uslublari sifatida tushuniladi. Ya'ni yugurishdagi mashqlar sport mashg'ulotlari vositasi sifatida bajarilishi lozim bo'lgan vazifalarga ko'ra turli ko'rinishlarida qo'llaniladi. Shunday qilib u yoki bu usulb va vositani qo'llash mashg'ulot oldiga qo'yiladigan vazifalar bilan belgilanadi. ko'p yillik tayyorgarlik barcha talablarni bajarishga musobaqaviy

faoliyat samaradorligi va raqobatbardorlik yuqori darajasi, sport tajribasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishni ta'minlovchi, organizm xususiyatlari va sport muayyan turiga imkoniyat yuqori darajasiga ega sportchilarni aniqlashga qaratilgan kompleks tadbirlar. O'zgarib borishi sayin sport saralashi ko'p yillar davomida sportchilarga hamkorlik qiladi. Sportchilar ko'p yillik tayyorgarligi tizimida maqsadli ustanovkalarni hisobga olgan holda, saralashda uch bosqichni ajratish mumkin.[32]

Birinchisi: sport turiga nisbatan moyillikni aniqlashga qaratilgan boshlang'ich saralash:

Ikkinchi - ixtisoslashtirish uchun sportchilar defferensiyasini aniqlash.

Uchunchi - yuqori natijalar sportiga saralsh;

To'rtinchi - turli darajalardagi terma jamoalar va musobaqalarda qatnashish uchun.

Birinch bosqichda saralash - sport turi tajribasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga moyil bolalarni aniqlashga qaratilgan. Boshlang'ich saralash sifatiga vazifalarni echish effektivligi va ko'p yillik tayyorgarlik davomida model tavsifi talablarini bajarishga bog'liq.

Ikkinchi bosqichda – saralash asosiy maqsadi, birinchi navbatda muayyan sport turiga yuqori moyillik darajasiga, ikkinchidan muayyan ixtisoslikka moyil (yengil atletikaga, sport o'yinlariga) yigit – qizlarni aniqlashga qaratilgan. Mazkur bosqichda saralash sifatidan sport ixtisosligi tanloviga bog'liq.

Uchunchi bosqichda saralash oliy toifali sportchilar jamoasiga olish uchun tayyorgarlikning texnika – taktik, yuqori darajadagi ega sportchilarni aniqlashni ko'zda tutadi. Mazkur bosqichda ish sifatida yuqori sport muvoffaqiyatlari darajasida yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatiga ega jamoa yaratilishi bog'liq.

To'rtinchi bosqichda musobaqalarda qatnashishi uchun sportchilarni aniqlashga qaratilgan. Mazkur bosqichda saralsh sifatiga sportchilarning ma'suliyati musobaqalarda qatnashishi bog'liq.

1.2.Yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashda murabbiyning oldiga qo'yiladigan vazifalar.

Murabbiyning o'quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri xisoblanadi. U shug'ullanuvchilarni sportchilarning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish, jismoniy va axloqiy-iroda sifatlarini rivojlantirish, har tamonlama rivojlangan insonni shakllantirish malakasidan iborat.

Quyudagilar murabbiylik faoliyatining asosiy vazifalari xisoblanadi:

- sportchilarni turli sport musobaqalari va ommaviy va jismoniy tarbiya tadbirlarida qatnashish uchun tayyorlash;

- jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarni sport bo'yicha tayyorlash va sog'lomlashtirishda, o'quv-mashq mashg'ulotlari jarayoniga ilg'or ilmiy usullarni joriy qilish;

- jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning bilim qobiliyat va ko'nikma sifatini, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarliklari darajasi ustidan nazoratni amalga oshirish;

- olib borilayotgan mashg'ulotlarning xafsizligini taminlash va sanatoriya normalari, qoidalari va gigiena normativlari talablariga rivoj qilish;

- jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar tomonidan turli xil doping va taqiqlangan vositalarni qo'llanishiga yo'l qo'ymaslikka ko'maklashish.

Jismoniy tarbiya bo'yicha murabbiy va murabbiy anatomik va boshqa tibbiy - biologik fanlarning bilimlari asosida mashqlanish jarayonini to'g'ri tashkil qilib, sportchini esa nafaqat oliy yutuqlarga erishishga tayyorlash, balki uning jismoniy holatini va salomatligini mustahkamlashi lozim[18]

O'qitish vazifaasi Murabbiyning texnik xarakatlarini namunadek ko'rsatib berish, mashqning qisqa va oson tushintirish, texnikadagi xatolar xamda uning yuzaga kelishi sabablarini aniqlash, kuzatish uchun to'g'ri joy tanlash, bajarilayotgan mashq texnikasini o'quvchi bilan taxlil qilish, usul uchun

tayyorgarlik xarakatlarini, usul va yakunlovchi harakatni bajarishda mumkin bo'lgan ishlashlarini tanlash malakasini o'z ichiga oladi.

Murabbiy jismoniy va axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashda usuliy yondashishlarni tabaqalash Murabbiyovka nagraskalarini meyorlash, shug'ullanuvchilarning aloxida xususiyatlariga qarab, tegishli vositalar xamda usullarni tanlashni bilishi zarur.

Murabbiy sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyudagilarni bilish lozim sportchilar, shuningdek ular yashaydigan, yashaydigan, terinovka qiladigan va musobaqalashadigan muhit to'grisida axborot to'plash xamda uni taxlil qilish; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror chiqarish ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarni tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi xamda rejasini amalda ro'yobga chiqarish buning uchun tuzulgan dastur va rejalarning amalga oshirishining nazorat qilish; zarur xollarda trenirovka jarayonida o'zgartirishlar kiritish.

Sportchilar tayyorgarligi dasturlari va rejalarining muofiqiyatlari amalga oshirilishi Murabbiyning trenirovka jarayonini oqilona tuzushni amalga oshira olgandagina, shuningdek pedagogik, tibbiy-biologik va ruxiy vositalar xamda uslublardan iborat tiklanish tadbirlar to'g'ri foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqa bellashuvlari rejasini ishlab chiqish xamda uni amalga oshirishni nazorat qilishni oz ichiga oladi.

Murabbiy oldinga turgan bellashuv rejasini ishlab chiqishda sportchisining raqib ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik xarakatlarni aniqlash maqsadida raqib to'grisida axborotga ega bo'lishi lozim. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va uni keyinchalik taxlil etish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli xamda bo'sh tomonlarni aniqlashga yordam beradi.

Sport kurashi Murabbiyining kasb-pedagogik faoliyati ko'p qirralidir. U bir qator majburiyatlarning bajarilishini o'z ichiga oladi. Ular orasida quyudagilarni ajratish lozim; o'quv-tarbiyaviy ishlar, kurashchilarning Murabbiyovka va

musobaqa faoliyatini boshqarish, sportga layoqatli va iqdidorli bolalar orasida saralash, ilmiy-uslubiy ishda qatnashish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, trenovkalar hamda musobaqalarni moddiy-texnik taminlash, shaxsiy kasb mahoratini oshirish

Bellashuv davomida kurashchilar musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi turli texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish xamda taxlil qilish, shuningdek muayyan ko'rsatmalar shaklida zarur qarorlarni chiqarish malakasida xosil bo'ladi.

Sportchilarni tayyorgarligining ko'p qirrali tizimida saralash vazifasi muxum ahamiyatga ega. U Murabbiyning bilimlari va pedagogic tajribasi asosida yosh xamda yuqori malakali sportchilar aniqlash malakasi bilan ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasb darajasini muntazam oshirib borish lozim. Buning uchun ilmiy-uslubiy ish olib borish malakasiga ega bo'lishi, tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yishni bilishi tegishli tadqiqot-usullari xamda uslublarini tanlay olishi, olingan malumotlarni taxlil qila olishi lozim.

Murabbiy o'z amaliy faoliyatiga turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishni bilishi zarur. Buning uchun u kurash turi qoidalarining bilishi, xakamlik vazifalarini bajara olishi va musobaqalarni o'tkazish uchun barcha zarur xujjatlarni tayyorlay olishi lozim.

Trenovka jarayonini yuqori darajada tuzish uchun Murabbiyning sport zalini maddiy-texnik jixozlash, kurash zalari va tiklanish markazini asbob-anjomlar, bilan jixozlash malakasi kata ahamiyatga ega.

Murabbiyning ko'p qirrali kasb faoliyat jarayonida ko'rsatib o'tilgan vazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o'z kasbiga bo'lgan muhabbati va sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogic qobiliyatlar xamda yuksak shaxs sifatlari darajasi bilan aniqlanadi.

1. Talim berish
2. So'g'lomlashtirish
3. Tarbiya berish

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarning boshlang'ich bosqichini egallab olishi nazarda tutiladi. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruhharakatlarini shakllantirishdan iborat.[40].

Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash hamda takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi.

Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'ulotri bu boshqarish uslubi asosida uzviy tarzda sportchilar tayyorlashdir[40].

Ta'lim va mashg'ulotga mahsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildiradi turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga hos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Sportchilar tayyorlashning turli bosqichlarida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy haraktor kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, ular shug'ullanuvchilarda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirish bilan birga dunyo qarashlarini ham shakllantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo murabbiyning shahsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy figura hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimni muntazam ravish-da takomillashtirib, o'z g'oyaviy-siyosiy saviyasini shirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan habardor bo'lishi, ularni ta'lim, mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildirib turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. sportchi tayyorlashning turli bosqichida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarni yuksak dunyoqarash ruhida tarbiyalasin va ularda uzviy ravishda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo, murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy shaxs hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomillashtirib, g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangiyutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni sportchining ta'lim va mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.[21].

Murabbiy mashg'ulot jarayonini amalga oshirar ekan, sport dargahida faqat. Istiqbolli bolalarni vijdonan tanlab olish (bu pedagogik, ijtimoiy, psixologik, metodik-biologik usullardan tarkib topgan haraktarlar majmuining tashkiliy-metodik tadbirlari tizimi bo'lib, sport mutaxassisligiga tanlanayotgan bolalarning iste'dodi va qobiliyati mazkur usullar yordamida aniqlanadi), ularning qaysi sport turiga layoqatli ekanligini aniqlash (hozirgi paytda sportning 16 turi bo'yicha bolalarni saralashning ham miqdoriy, ham sifatiy tuzilmasi aniqlangan) farz va qarzdir. Lekin har qanday vaziyatda ham Murabbiy bolalarni sportga tanlarkan, ulardagi ijobiy omillar yig'indisiga e'tiborli borishi va albatta bolaning

astoydil ishtiyoqli, mehnatga layoqati va o'ziga xos xislatlarini hisobga olishi shart. Har bir Murabbiy sportchini tayyorlab etkazishda uning shaxsiy iste'dodi va alohida xususiyatlariga suyangan holda, o'z usuli bo'yicha ish ko'radi. Shuni ham aytish kerakki, Murabbiy har qancha tajribali bo'lsin hamma vaqt ham har qanday sportchidan mashhur sportchi etishtira olmaydi.

Biroq, eng yuqori malakali katta Murabbiy ham sportchi bilan munosabat qilgan va o'z asosiy mutaxassislik burchini bajarayotgan chog'ida, bir qator ab'ektiv qiyinchiliklariga duch keladi.

Murabbiy mustaqil ravishda sportchidan mashq paytida yuz berishi mumkin bo'lgan har qanday tasodiflarni xotirjamlik bilan qarshi olishni talab qilarkan, uning ortiq darajada hayajonlanishiga, achchiqlanishiga, o'zboshimchalik qilishga mutloqo yo'l qo'ymasligi kerak.

Mashg'ulot jarayonini omilkorlik bilan samarali boshqarishning asosiy sharti mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismlarini doimiy ravishda tahlil qilishdir. Bunday tahlilning asosiy tomoni quyidagilardan iborat:

Murabbiy, sportchining harakat a'zolari faoliyatini shakllantirishga jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashq jarayonini amalga oshiradi, mashg'ulot usuli yordamida sportchini tartibli ravishda musobaqalarga tayyorlash masalasini va sportchi faoliyatining rivojlanishini boshqarishda pedagogik jarayonini ifodalovchi moslovchi masalalarni hal qiladi.

Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi prinsipin shug'ullanuvchilarning jismoniy mashqlar bilan mashg'ul bo'lishda ularni sog'lig'iga javob berish masuliyatini o'rtaga tashlaydi. Jismoniy madaniyat tashkilotchilari, Murabbiylar, davlat, xalq oldida shug'ullanuvchilarning sog'lig'iga javob beribgina qolmay, uni mustahkamlashga va takomillashtirishga ham javob beradilar.

Jismoniy mashqlar bilan vrach va pedagog nazorati ostida shug'ullanilsagina, u ijobiy effekt beradi. Notog'ri foydalanish esa shug'ullanuvchi sog'lig'iga salbiy tasir etishi mumkin. Shuning uchun biologik xususiyatlari Yoshi,

jinsi, sog'lig'ini hisobga olish, sistemali vrach va pedagog nazorati tarbiya jarayonida yetakchi omildir.

Amalda rejasiz ishlash o'ta salbiy oqibatlarga olib keladi. Tanlangan uslubiyatlar, mashqlarning meyor, bajarish intinsiligi, yuklamaning umumiy miqdorini tanlashdagi pedagogning arziyas xatosi shug'ullanuvchi uchun o'ta qimmatga tushishi mumkin.

Shunday xollarga duch kelish mumkinki sport natijalarini vaqtinchalik o'sishi, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlarining ortishi, organizimda vaqtinchalik sportchi uchun sezilmaydigan patalogik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Kelib chiqadigan yomon oqibatlar jismoniy madaniyat va sportning obrosiga salbiy tasir etadi. Shu sababli vrach nazorati dalillarini etirof etish bilangina cheklanmay, asosiy etibor ularning tahliliga qaratilishi lozim. Nozoratni tizimli emasligi salbiy oqibatlarga olib kelishi muqarrardir.

Jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirish bilan bog'liq olib boorish prinsipi vrach, pedagog shug'ullanuvchining kunlik muntazzam muloqotni talab qiladi.

Jismoniy tarbiya prinsiplari bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'liqligni taqozo etadi. Shundagina ular ahamiyatini saqlab qoladi. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligini uning yetakchi prinsipidir. Shu prinsipgina mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning asosiy qonunyatining ifodalaydi, uning ahamiyati jamiyatimiz azolarining ijodiy mehnatga va vatan mudofasiga tayyorlashdir.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi ishtimoiy hayotga ishlab chiqarish va harbiy ishini amalga oshiradigan har tomonlama rivojlarga shaxsga talabni oshiradigan har tamonlama jismoniy, manaviy rivojlanganlarni tarbiyalash mamlakat iqtisodiyoti va mudofasini taminlashda muhim rol oynaydi.

Bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino Jismoniy mashqlar haqida qisqacha so'zida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ekanligini takitlaydi. Ovqatlanish , uyqu, dam olish rejimining kun tartibidagi sistemali jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlardan

kiyingi o'rinda qo'yadi. Maromli, meyoridagi erkin harakatlar yani jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kasallikni yoqotish uchu hech qanday davolanishga zaruriyatning vujutga keltirmasligini aytib o'tadi. Erkin meyoridagi maromli harakat uzluksiz chuqur nafas oilshni yo'lga qoyadi. Bu bulan organizm muskullarining to'qimalari kislorod bulan yetarli darajadagi kislorod bulan taminlanadi. Mashq qilgan, mashq organizm o'zidagi keraksizni vujutga kelishiga, uning chiqarib tashlanishiga keragidan ortiqcha energiya sarflamaydi.

Talim jarayonda mashq qilishning meyorini toppish va uning salomatlik uchun tasirini aniqlay olish, tarbiya jarayoning malum ko'rsatmasiga, kerak bo'lsa, nizomga aylanishi lozim. Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayt qilingan prinsiplari qatori jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirishga yo'naltirishnng amaliy samarasi kattadir.

Shuning uchun jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga rioya qilish jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan mutaxassisdan tortib shug'ullanuvchilargacha ularni soglig'iga etibor berishni muxumlighi takitlaydi.

Bundan kelib chiqadiki, pedagogic jarayon davomida umumiy prinsiplarga o'z vaqtida rioya qilinsa, qo'yilgan talablar mukammal bajarilsa, jismoniy tarbiya jarayoning samaradorligi yuqori bo'ladi,

Murabbiy

Mashg'ulotlar o'tkazish, saralash, mashg'ulot strategiyasi, natijani rejalashtirish, yuklamalarni rejalashtirish, mashg'ulot jarayonini boshqarish, nazarat qilish.

Murabbiy shaxsining pedagogik yo'nalishi.

1. Sport bilan shug'ullanuvchi bolalarning sevishi.
2. Sportchi-bolalar bilan ishlashga bo'lgan qiziqishlar.
3. Jismoniy madaniyatga va sportga bo'lgan qiziqishi.
4. Jismoniy madaniyat va sport pedagogic faoliyatiga bo'lgan qiziqishlar.
5. Bolalar sportining ahamiyatini tushinishi va tushintira bilishlaridan iboratligi.

Pedagogik yo'nalishlar deganda kasbga bo'lgan muhabbat unga intilishi va qiziqishining kuchli xamda barqaror bo'lishi tushinilmog'i lozim

Jismoniy tarbiya va sportning bugungi taraqqiyot darajasi sport murabbiylari faoliyatiga tabora yuqori talablarni qo'ymoqda, ayniqsa yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda.[

Sport murabbiysi kasbi avvalo pedagogic kasbdir. Malumki, sport-bu insonning tarbiyalashning eng samarali shakillardan biridir. Bu vazifa bugungi kunda, yani zamonaviy sport yildan-yilga yosharib borayotgan bir paytda yanada muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Barcha kasblar kabi sport murabbiysi faoliyati ham o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ushbu xususiyatlar quyudagilardan iborat.

1. Professional murabbiy mashq qilishga majbur eta olmaydi, u faqat o'z o'quvchilarini mahliyo qilish, qiziqtirish orqali samarali mehnat qilish mumkin.
2. Sport murabbiysi maktab o'qituvchisidan ko'ra ko'proq o'z shogirdlari bilan uchrashadi: bu kundalik mashg'ulotlar, yozgi oromgohlar, musabaqalar, boshqa shaharlardan o'tkaziladigan bellashuvlar va hokozalar tufayli yuz beradi. Boshqa shaharlarda uyushtiriladigan musobaqalar davrida sport murabbiysi sportchi-o'smirlar uchun ota-onalari vazifasini ham o'tashi kerak bo'ladi.
3. Yosh sportchi sevgan sport turiga bog'lanib qoladi. Shuning uchun sport murabbiysining shaxsiy ibрати va aytgan har bir so'zi uning uchun qonun hisoblanadi.
4. Murabbiylik ishining yana bir muhim xususiyatlaridan biri-uning ijodiy mazmunga ega ekanligidir. Yangi narsani yaratish taraqqiyotining , mukammallikning va rivojlanishning birinchi shartidir. Ijodiy yondashuvsiz, izlanish, o'rganishlarsiz murabbiyning faoliyatini tasavvur qilib bo'lmaydi.
5. Aksariyat holarda murabbiy o'z shogirtlariga o'zi ham bajara olmaydigan mashqlarni o'rgatishiga to'g'ri keladi. O'zi bajara olmaydigan narsaga boshqalarni o'rgatish, bemalol qo'lidan keladigan ishni o'rgatishga qaraganda, albatta qiyin. Shu sababli ham murabbiy metodik jihatdan juda puxta tayyorgarlik ko'rishi kerak bo'ladi.

Qanday psixik sifatlar, fazilatlar evaziga murabbiylik jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirish mumkin? Diqqat e'tiborni-jamlashga, tasavvurlar aniqligini, fikrlash jarayonlarining tezligi va to'g'riligini aniqlashga yo'naltirilgan testlar murabbiylar tomonidan sportchilarga nisbatan yaxshiroq bajariladi ba ularning ko'rsatgichi yuqori bo'lishi qayt etilgan.

6. Murabbiy kasbining yana bir aloxida jihati shundagi, uning ishida ham, hayotida ham ekstremal omillar mavjud. Ular oilasi bag'ridan tez-tez uzilish, o'quv mashq ishlarining katta va cheklanmagan hajmi, ayniqsa musobaqalarda kuchli asab-psixik (emotsional) zo'riqishlar talab etiladi.

Sport murabbiylari faoliyatlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ijodkor murabbiylarga avvalo quyidagi jihatlar xosdir; o'quv-tarbiyaviy jarayonlardagi g'oyaviy (o'quvchilarning bilimlarining ularning etiqotlariga aylantirishga intilish), Turli tajribalar o'tkazish va yangi tajribalar to'lashga intilish, o'z-o'zini cheklashdan holilik, fikrlashda va harakat qilishda o'ta ziyraklik , mustaqillik, oliy darajadagi ijodiy kuch-g'ayrat, o'z ijodiy kuch quvvatini jamlay olish qobilyati juda murakkab pedagogic vazifalarni hal etishga intilish.

Demak yuqorida bayon etilganlardan ijodkor murabbiyning shaxs sifatidagi xususiyatlarining quyudagilardan iborat deb hisoblash mumkin. U hayot va amaliyotning ehtiyojlariga ziyraklik bilan munosabatda bo'la oladi, qanchalik nufuzli bo'lmasin, ular biror biq aqidaga qattiq yopishish olmaydilar, ayni paytda o'z bilimlaridan qoniqmaydilar ham, hamisha yanada barkamol bo'lishga intiladilar .[41].

Murabbiy – bu ijodkordir u tadqiqotchi, binobarin murabbiylar eng ilg'or tajribalardan, o'zlariga kerak bo'lgan g'oyalarni saralab olib ularni muayyan sharoitlarga moslashtirgan holda hayotga tadbiq etadilar. Muabbiylar o'quv materiallarini mustaqil ravishda qayta ishlash qobilyati, o'z qo'l ostidagilari faoliyatini boshqara olish , ularning ijodiy fikrlash fazilatlarini rivojlantirish qobilyatlari bilan ajralib turadilar. Murabbiy o'quv materialini bayon etish va ko'rsatish borasidagi yangi yo'llarni usullarni toppish uchun doimiy izlanishda

bo'ladi. Murabbiylarga bilish jarayonining barcha qonunyatlaridan foydalanishga intilish xosdir, zero, bu ularning shogirtlari tomonidan o'rganilayotgan bilimlar tizimini chuqur o'zlashtirish va idrok etish hamda mustahkam ko'nikmalar va malakalarni o'zlarida shakllantirish imkoniyatini beradi. Murabbiyda voqialar rivojining istiqbolini ko'ra bilish, yuzaga keladigan muommolarni hal etish bo'yicha to'g'ri yo'lni topa olish qobiliyati kuchli rivojlangan bo'ladi. Murabbiy o'quv jarayoni davomida pedagogika va psixologiyaning eng muhim tamoyillarini samarali ravishda hisobga olishi va yuzaga chiqishga erishish kerak. Shuningdek u doimiy ravishda ijodiy o'sishda davom etishi, o'z-o'zini mukammallashtirib borishda tashabbuskor bo'lishi lozim.

1.3.Sportchilarni tayyorlashning murabbiyning shaxsiy fazilatlarining ahamiyati

Murabbiylik faoliyatini amalga oshiruvchi shaxslar quyidagilarga amal qilishi majbur.

- qonun xujjatlarida belgilangan tartibda attestatsiyadan o'tish;
 - o'z faoliyati jarayonida jismoniy tarbiya sport bilan shug'ullanuvchilarda vatanparvarlik, vatanga muhabbat tuyg'ularini tarbiyalashga, ularning sog'lig'ini mustahkamlashga, sport mahoratini oshirishga, ularni axloqiy, manaviy tarbiyalashga alohida etibor qaratish;
 - o'z faoliyatini, murabbiylik faoliyatiga qo'yilgan talablarni belgilovchi parlament, nizomlar va boshqa xujjatlarga muvofiq amalga oshirish;
 - kasbiy malaka darajasini uzliksiz ravishta olib borish;
 - jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot qilish bo'yicha faol ish olib borish;
 - yuksak madaniyat va tashkilotchilik bo'yicha o'rnak bo'lish
- shug'ullanuvchilar tomonidan qopollik, intizomsizlik va axloqiy meyorlar buzilishining oldini olish.

Murabbiylik faoliyatini amalga oshiruvchi shaxslar quyidagi shaxslarga ega:

-O'zbekiston Respublikasi hududida murabbiylik faoliyatini amalga oshirish;

- tayyorlash, qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslarini o'tash;

-sport musobaqalari, ommaviy jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari, anjumanlari, simenarlar, kurslar va yig'inlarda ishtirok etish. [18].

1. Ruhiy kuchlanish.

2.Jismoniy yuklanishli.

3.Tashqi muhit omillari (turli xi ob-havo sharoitida mashg'ulot o'tishlari bilan bog'liq bo'lgan shart-sharoitlar).

Murabbiy yuqorida qayt etilgan barcha shart-sharoitlar, yani ruhiy kuchlanish, jismoniy yuklanish va tashqi muhit omillari tasirida ham mashg'ulotlar o'tishga tayyor bo'lmog'I kerak. Buning uchun esa Murabbiy muntazzam ravishta jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib, o'zining jismoniy chiniqishini va sog'ligini mustahkamlab borishi lozim.

Shunga amal qilgandagina trenar kuchli, chidamli tezkor va chaqqon harakat sifatlarining egasi ekanligini namoyon etadi va sportchilar uchun namuna bo'la oladi, sportchilar undan andaza oladi.

Ko'pgina maxsus tayyorgarlik mashqlari orasidan murabbiy faqat aniq qo'yilgan vazifani hal qilish uchun mo'ljallangan mashqlarni tanlab ola bilishi emas, balki harakatlarning ayrim qismlaridan, elementlaridan, birikmalaridan yangilarini yarata olish malakalariga ham ega bo'lishi kerak.

Murabbiy faoliyatining tuzilishiga quyidagi shaxsiy va fazilatli unsurlar kiradi: loyixalashtirish va konstruktivlik, tashkilotchilik, kommunivkatlik, gnostiklik. Loyihalashtirish va konstruktivlik unsuri murabbiydagi voqealarni oldindan ko'ra bilish, o'quvchilarning faoliyat dasturlarini tayyorlash, mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'quv materialini tanlab olish va kompozitsion jihatdan tashkil qilish qobilyatlarini ifodalaydi.[15]

Murabbiylar sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchilar shaxsining jismoniy va ma'naviy rivojlanishini. Ularning o'quv va musobaqalashuv vaziyatlardagi xatti-harakatlarini oldindan ko'ra bilishlari va shakllantirib borishlari kerak. Bunga erishish uchun ulardan kuzatuvchanlik, xayol, tasavvur hamda tafakkur qilishdagi teranlik talab etiladi.

«Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati» kursini boshqa fanlar bilan qo'shib o'rganishda sport turi bo'yicha mutaxassis-murabbiy shakllantirishga yordam beradi.

O'sib borayotgan yosh avlodni tarbiyalashda murabbiyning pedagogik mahoratiga talab oshadi. «Pedagogik mahorat» tushunchasi ko'p qirralidir. Murabbiyning san'ati sport jamoasini boshqarishda, o'quv-mashg'ulot va tarbiya jarayonini tashkil qilishda, shaxsga yakka tartibda tarbiyaviy ta'sir qilish va boshqalarda namoyon bo'ladi.

Ko'p yillik tajriba va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nazariy, uslubiy va amaliy ishlar murabbiyning faoliyatida tarkibiy yaxlitlik kasb etib, bilim va mahorat tizimi ta'sirchan bo'lishini ta'minlashi pedagogik mahoratni oshib borish shartlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati, psixologiya va pedagogika sohasidagi bilimlarni chuqur va har tomonlama egallab olishni, sportning muayyan bir turi bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlashni hamda ularni amaliy mahoratni egallashni, hayot sinovidan o'tkazilishini va mustaqil pedagogik faoliyatda bilim va mahorat ta'sirchanligini doimo nazorat qilib borishni, o'zi ustida ishlab, muntazam o'qib o'rganish yo'li bilan o'z mahoratini yanada takomillashtirib borish qoidalarni ishlab chiqishni taqozo etadi.

Sport - kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir.

Kuchli iroda, maqsadd sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.[17]

Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarini rivojlantirish zarur:

- xalq ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o'z shaxsiy ishidan yuqori qo'yishga intilish, me'nat va ximoya qilish maqsadida o'z sog'ligi to'g'risida muntazam g'amxo'rlik qilish;
- ijtimoiy mulkka tejamli bo'lish;
- jamoaning amaliy faoliyatida aktiv qatnashish, sport ma'oratini oshirish, turmush sharoitidagi hatti-harakati uchun jamoa oldida

Javobgarlikni xis qilish, shaxsparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo'l qo'ymaslik;

Mamlakatning barcha xalqlari bilan do'st bo'lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabati musta'kamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofotlarga beqaraz bo'lish, tinchlik demokratiya va taraqqiyot dushmanlariga qarshi kurashish.

Sportchilarining yuqori axloqiy fazilatlari me'natda, turli faoliyatda, xatti-harakatlarida, kishilar muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo'lib xizmat qiladi.

Sport etikasi - bu sportchining o'ziga xos faoliyatda (mashg'ulot, musobaqa, ko'rgazmali chiqishlarda va h.k.da) sportchi uchun majburiy bo'lgan xatti-harakatlar normasi va qoidalarining yig'indisidir. Sport etikasining asosi – o'zbek sportchisiga qo'yiladigan axloqiy talablardir.

Xuddi shu gaplar sport formasining boshqa barcha tomonlariga ham taaluqlidir. Shu bilan birga jismoniy fazilatlar va harakat malakalarining birligi, ya'ni bu fazilat va malakalarning o'zaro uyg'unligi shunday bo'lishi kerakki, unda sportchi tanlangan sport turida o'z jismoniy fazilatlarini ayni texnik va taktik malakalar formasida maksimal darajada namoyon etishga qodir bilsin.

Sportchilarning nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshirivojlanganligi, yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlari futbol mahoratiniegallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Sportchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonlarida quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

- a) harakat malakalari va irodaviy sifatlarni takomillashtirish;

- b) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- c) sportchilarning ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;
- d) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'zo'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;
- e) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalarini qo'lga kiritgan uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanishga sharoit yaratadi. Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yiladigan bu xildagi talablarning to'laqonli bajarilishi mashg'ulotning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.[

Tarbiya beruvchi ta'lim prinsipi yetakchi prinsip hisoblanadi.

Murabbiy ta'lim va mashg'ulot jarayonida sportchilarni zarur maxsus bilimlardan xabardor qilib, kerakli ko'nikma va malakalarni hosil qilibgina qolmay, balki ularda ong va ijobiy xarakter fazilatlarini shakllanishiga ham har taraflama yordam beradi.[24].

Murabbiy tarbiyalashning umumiy maqsadlariga amal qilgan holda har bir mashg'ulotda muayyan tarbiyaviy vazifalarni hal qiladi. Bunda mashg'ulotni aniq va o'z vaqtida boshlash, murabbiyning shaxsiy namunasi, o'z ishiga muhabbati, yuksak madaniyati, xulqi, talabchanligi, pedagogik nazokati katta ahamiyatga molikdir.

Yuqorida aytilganlarning hammasini har bir aniq sharoitning o'ziga qarab tadbiq etmoq kerak. Chunki optimal tayyorgarlik tushunchasi nisbiydir. U sport formasi taraqqiyoti-ning faqat konrekt sikli uchun to'g'ri bo'ladi. Sportda

kamolotga erisha borgan sari optimum (eng yaxshi) daraja o'zgarib boradi - sport formasi sport kamolotining har bir bosqichida ham sifat jihatdan, ham miqdor ko'rsatkichlari bo'yicha boshqacha bo'la boradi.

Sport formasiga kirish fazasi sport formasi uchun zarur sharoit shakllanishi va taraqqiy etishidan hamda sport formasi bevosita tashkil topishdan iborat bo'ladi. Bunda gap avvalo organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirish, sportchining jismoniy va iroda fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish, xilma - xil harakat mahorati va malakalarini, shu jumladan, tanlangan sport turining texnika - taktikasining yangi elementlarini shakllantirish haqida bormoqda. Bular bari qo'shilib sport formasining poydevorini barpo etadi. Sport formasining qay darajada bo'lishi, binobarin mashg'ulotning mazkur siklidagi sport natijalarining darajasi ham ana shu poydevorning sifatiga bog'liq bo'ladi. Biroq, bu vaqtda hali yutuq uchun hamma narsa tayyor bo'lmaydi, organizmda eng muhim funksional o'zgarishlar sodir bo'lishi davom etadi. Bunda ayrim jismoniy fazilatlar o'rtasida, shuningdek, harakat malakalari o'rtasida bir - biriga salbiy ta'sir etish ham bo'lishi mumkin. Bu sport formasining elementlari endigina paydo bo'layotgan payt, ular bir-biriga "jipslashib", bir butun bo'lib birlashib ketmagan bo'ladi. Bu fazaning ikkinchi yarmi, ya'ni sport formasi bevosita shakllanayotgan vaqtda moslashish jarayonlar ko'proq, ixtisoslangan xarakter kasb etadi va ko'cha-yotgandek bo'ladi. Maxsus mashq bilan chiniqqanlikning ortishi ixtisoslanish uchun tanlangan sport turiga javob beradigan sifatlarining rivojlanishi va tegishli sport texnikasi va taktikasining chuqur mukammallashtirilishi barcha o'zgarishlarning yetakchi yo'nalishi bo'ladi. Sportda yutishga tayyor ekanlikni ta'minlaydigidn ayrim komponentlar birlashib, g'oyat darajada betartib yaxlit tizimni - sport formasini yaratadi.

Yuqorida aytganimizdek, sport formasi - bu faqat holatgina emas, balki jarayon hamdir - sportda yutuqlarga erishishga tayyor ekanlikni ko'rsatuvchi barcha fazilat, malaka, mahoratlarni uzluksiz takomillashtirib boruvchi jarayon

hamdir. Sport formasini saqlab turish davrida navbatdagi musobaqalarning spesifik shart - sharoitlariga moslashish zaruriyati munosabati bilan uning ayrim komponentlari ancha sezilarli o'zgarishlarga duch kelishi mumkin. Biroq, bu davrda tubdan o'zgarishlar qilib bo'lmaydi, chunki ular sport formasini yoqolishiga olib kelgan va shu bilan musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish imkoniyatidan mahrum etgan bo'lar edi.

Quyidagilar trenerlik faoliyatining asosiy maqsadi hisoblanadi.

-jismoniy tarbiya va sportga targ'ibot qilish.

-jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida, aholini soglomlashtirish.

-sport zaxerilarini hamda halqoro sport maydonlarida O'zbekiston Respublikasi sportni shanini munosib himoya qila oladigan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash.

-kelgusi sport mahoratlarini takomillashtirish maqsadida istiqbolli va iqtidorli bollar va o'smirlarni saralab olish va sportga bo'ladigan yo'nalishlarni aniqlash.

Sportchi shaxsiyatiga pedagogic tasir omillari.

Jismoniy usullar qanchalik mukammal, aqlga munofiq to'g'ri tanlansa, ta'lim-tarbiya mazmuni yangilash va takomillashtirish shu darajada yaxshilab, pedagogika fani ham rivojlanib boradi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya jarayonida quyudagi usullarga tayanib sport faoliyatini yuritish mumkin.

- 1) Kuzatish usuli;
- 2) Suxbat usuli;
- 3) Bolalar ijodini o'rganish usuli;
- 4) Test, so'rovnoma usuli;
- 5) Xujjatlarni tahlil qilish usuli;
- 6) Eksperimental –tajriba sinov usuli;
- 7) Statistika malumotlarini tahlil qilish usuli;

Sportchining jismoniy va psixik fazilatlariga qattiq talablar qo'yiladigan dam olish intervallari kamayib boradigan va umuman qat'iy intervalli takroriy mashqlar, shuningdek, yuklamani maksimum darajasiga yetguncha zo'raytirib boradigan mashqlar tipidagi uslublar bu davr uchun to'g'ri kelmaydi

O'quvchilikdan boshlab to mustaqil faoliyat boshlanguniga qadar bosib o'tiladigan ustozning (murabbiyning) yo'li mana shulardan iborat. Mazkur bo'limlardan istagan birini nazardan qochirib tushib qolishi, pedagogik ta'limning buzilishi va uning samaradorligi pasayib ketishiga olib keladi.

«Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati» fanining o'quv manbalari o'quv dasturining tavsiya qilinayotgan loyihasiga muvofiq quyidagi bo'limlarni o'rganishni ko'zda tutadi.

Sportchilarni qiziqtirish uchun moddiy rag'batlantirishning har xil shakllaridan foydalaniladi. AQSH da olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ba'zida hatto eng kichik yoshdagilarni ham ma'lum me'yordagi pul mukofotlari, shirinlik tarzidagi sovg'a-salomlar bilan taqdirlash muallimning maqtovidan yaxshiroq natija berar ekan. Odatda, bunday rag'batlantirish sportchi uchun biror qimmatga ega bo'lganligi uchungina emas, balki uning mehnati katta mehnatning natijasi ekanligi murabbiy tomonidan nazarga olinganligi uchun ham qadrli hisoblanadi. Rag'batlantirish tizimini ishlab chiqilayotgan vaqtda sportchilarga beriladigan mukofotning har xil turlaridan foydalanish va bunda ularning tayyorgarlik darajasi hamda yoshiga to'g'ri kelmaydigan mukofotlarni istisno qilish – g'oyat muhim ahamiyatga egadir. Muvaffaqiyatga erishish uchun qiziqtirishni oshirishda moddiy rag'batlantirish turlari ta'siri to'g'risidagi masalaning tadqiq etilishi shuni ko'rsatadiki, sportchi o'z mahoratining ustunligini his etgan va qachon rag'batlantirilishi kerak ekanligini sezgan paytda rag'batlantirilsa, bunday rag'batlantirilish sezilarli ta'sir ko'rsatar ekan[27]

1 – navbatdagi yuklama har xil tiklanish bosqichlari fonida bajarilishi, shu jumladan, kuch-quvvat kerakli daraja tiklanmagan bosqichda ham bajarilishi mumkin. Bunday hollarda bir nechta yuklamalarning ta'siri (mashq mashg'ulotlari)

sportchining umumiy ahvolidagi juda katta siljitishlarga olib keladi, hamda u tiklanish jarayonlarini ancha faollashtirishi mumkin. Bunday ish rejasini faqat yetarli darajada tayyorgarlik ko'rgan sportchilar qo'llashi mumkin.

2 - yuklamaning har xil turlari (kuch, tezlik, koordinatsion va hokazolar) tufayli vujudga keltirilgan tiklanish jarayonlari vaqt jihatdan bir xil bo'lmagan muddatlarda (geterokronno) davom etadi va bunda tiklanish jarayonlari parallel tarzda kechadi.

Malakali murabbiy kuch-quvvatni tiklab olish jarayonlarini mana shunday qonuniyatlar asosida mashg'ulotni shunday rivojlantirishi mumkinki, unda sportchi o'zi uchun belgilangan biron yo'nalishdagi ishni boshqa xususiyatdagi yuklamadan keyin tiklanish jarayonlari kechayotgan vaqtda bajarishi lozim.

Mana shu ko'rinishlar bir-biri bilan to'g'ri almashtirilib va to'g'ri me'yorlanib borilsa, katta yuklama hamda katta shiddatli (bir kunda hatto bir nechta martadan bajarilgan) ish ham sportchining haddan tashqari charchab qolishiga olib kelmaydi. Amalda ushbu tamoyil uzluksiz mashg'ulotlar tarkibiga singdirib yuborilgan.

Mashg'ulotda bunday ko'rsatmalar doimiy ravishda berib borilishi kerak. Ular qisqa tushuntirilib, izohlar shaklida bo'lib, sportchining o'z harakatlarini tahlil qilib borishga qiziqtirishi va unga da'vat qilishi lozim. Natijada, sportchi masalani yana ham chuqurroq o'rganishi, unda mashg'ulotlarga qiziqish ortib borishi darkor.

– Harakatlarni tashkil qilish – sportchining aqliy qobiliyatini tarbiyalashga qaratilgan tadbirdir. U sportchining aqliy qobiliyatiga xos bo'lgan, asosiy tarkiblarni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, xususan bunday tarkiblardan sport faoliyati jarayonida foydalanish nazarda tutiladi. Bunday harakatlarni tashkil etish bilan mashg'ul bo'lgan vaqtda quyidagi omillarni nazarda tutish kerak:

– rejali ravishda boshqarib boriladigan tafakkur faoliyati bilan shug'ullanish;

– sport natijalarini rag'batlantirib borish maqsadida, muvaffaqiyatlarni chuqur anglab etish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlarni yaratish hamda sport natijalariga muntazam baho berish ishlarini tashkil etib borish lozim.

Tashkilotchilik unsure o'quv mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish, sportchilarning turli yo'nalishlari bilan shug'ullanishlarini tashkil etish (dars vaqtida, mashg'ulotlar, musobaqalar, dam olish va maishiy sharoitlarida), guruhlarini tashkil etish, shuningdek mashg'ulotda ishtirok etayotganlar bilan o'zining shaxsiy faoliyatini o'zoro muofiq tarzda tashkil etish bilan bog'liqdir.

Tashkil etish unsuri deyilganda, har bir alohida holatda yuzaga kelgan vaziyatni to'g'ri baxolay bilish, to'g'ri qarorlar qabul qila olish va ularning bajarilishiga erishish tushiniladi. Faoliyatning tashkilotchilik unsure o'qituvchi va murabbiyning quyudagi bir qator shaxsiy fazilatlariga muayyan talablarni qo'yadi: tezkor va muofiq fikrlay olish, jasorat, qat'iyatlilik, talabchanlik, mas'uliyat hissi va hokazolar.

Kommunikativlik unsuri murabbiy va mashg'ulotda ishtirok etayotganlar, ularning ota-onalari, mamuriyat, hamkasblar bilan o'zoro to'g'ri munosabatlarning tizimini o'rnatishni anglatadi. Bunda mazkur munosabatlarning xayrixohlik asosida qurilishi va o'quv mashg'ulot faoliyatiga ijobiy tasir qilishi o'ta muhimdir. Kommunikativlik unsuri o'qituvchi va murabbiyning quyudagi bir qator shaxsiy fazilatlariga muayyan talablarni qo'yadi: mehribonlik, chidam, jamoaviylikni his etish, o'zidagi bor kuch-quvvatni ishga bag'ishlay olish qobiliyati, xushmuomilalik va hokazolar.

Gnostik unsur (bilish, anglash unsuri) murabbiy tomonidan o'quvchilarning o'ziga xos shaxsiy jihatlarini o'rganish va tushinishni, ularning kuchli va ojiz tomonlarini o'zlarini

Shaxs sifatida qay darajada anglashlarini, o'z g'urur sha'ninig kamchiliklarini anglashlarini, shuningdek, murabbiyning hamkasblari ish tajribalarini o'rganishi, o'z tajribasi bilan qiyoslab ularga baho berishni anglatadi.

Gnostik unsur kuzatuvchanlik, xotira, tahlil va sintez, qiyoslash, umumlashtirish va hokazo fazilatlariga muayyan talablar qo'yadi.[19]

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ulami ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar - xotira, diqqat, hissiyot, tafakkurning, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullaniluvchilarda matonat, shijoat, qat'iyatlik, zukkolik, «makkorlik» va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish darkor.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib. bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus usilib va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur[41].

Murabbiy faoliyatining barcha unsurlari o'zaro chambarchas bog'liqdir. Ular pedagogic mahoratga ega bo'la boorish bilan birga takomillashib boradi. Biroq, bunda asosiy o'rin gnostik unsurga tegishlidir. Zero, u bevosita konstruktivlik va loyihalashtirish unsurlariga ta'sir qilib, kommunikativlik va tashkilotchilik faoliyati orqali namoyon bo'ladi.

Boshqaruv ta'sirlar – murabbiylar uchun eng murakkab va yechimi qiyin bo'lgan omillardan hisoblanadi.

Bunda murabbiylarning pedagogic-psixologik mahorati va tajribasi bilan bog'liq masalalar ko'p. Murabbiylar oldida kurashchilarni tayyorlash mashg'ulotlarini tashkillashtirishda ijobiy va salbiy omillar vujudga kelishi. Bu omillar –tashqi muhit va ishtimoiy sharoit mashg'ulotning yo'nalishi, raqiblar soni, mashg'ulotning noan'anaviy vositalari, tiklanish vositalari, yunonrum kurashchisining gigiyenasi, ovqatlanish sistemasi, tarbiyaviy va psixologik

yo'naltiruvchi tadbirlar, ta'sir etuvchi subyektiv yo'naltiruvchilar kurashchining etika va estetikasi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib murabbiyning pedagogik-psixologik tayyorgarligiga ta'sir etuvchi tomonlardan biri-bu mashg'ulot jarayonini olib borish va tashkillashtirishdir. Mashg'ulot jarayoni ya'ni o'quv jarayoni o'quvchiga qanchalik qiziqarli va foydali ta'sir etsagina, uning kurash turlariga qiziqishi ortadi, shug'ullanishni yarim yo'lda (bir yoki ikki yil) tashlab ketish holatlari uchramaydi. Sababi, ular kurash turlari bilan ta'lim muassasalaridagi darsdan tashqari va ko'ngilli shug'ullaniladilar. Bu o'z navbatida, murabbiyning o'quv jarayoning tashkillashtirishda ha doim qayta va qayta ko'rib chiqishni majbur etadi. Hozirgi paytda mazkur muommoni hal qilish uchun pedagogik texnologiyalarni mukammal usullarini ishlab chiqish asosida tashkil etish zarur bo'lib qolmoqda.

1.4.Yuqori malakali sportchilarni yakka va jamoaviy harakatlarini takomillashtirishda murabbiy o'rni va ahamiyati

Yuqori malakali sportchilar bilan ishlash o'ziga xosliklar, yuqori natijalar sporti darajasida sport tayyorgarligi tizimi maqsadida belgilanadi. Sport tayyorgarligi barch komponentlari ayniqsa yorqin ravishda, yuqori toifali sportchilar klub jamoalari va mamlakat terma jamoalari mashg'ulotlarida nomoyon bulib, ular mamlakatimiz va dunyoda sport turlari rivojlanishida muhim ahamiyatga egadir.

Biz sportchilar erishayotgan yutuqlarni o'rganish va tahlil etish jarayonida ularning kelajakda nimalarga qodir yoki qodir emasligi haqida ma'lum darajada tasavvurga ega bo'lamiz. Ammo sportchi ruhiy olamining aqliy, axloqiy, ma'naviy imkoniyatlari tog'risida oldindan bashorat qilish qiyin.

Amerika Qo'shma Shtatlarining Aydxo universitetida o'tkazilgan sotsiologik so'rovlarda ishtirok etgan yigit-qizlarning aksariyati sportchilar bilan turmush qurmasliklarini bildirishdi. Buning sabablarini o'rganishga bel bog'lagan universitet sotsiologi doktor Keylin Xeysning fikriga qaraganda so'rovda ishtirok

etgan qizlarning 80 foizi “sportchilar bilan do‘stlashish mumkin, lekin turmush qurib bo‘lmaydi, chunki ular hushchaqchaq, jismonan baquvvat bo‘lsalarda, ko‘pincha, qo‘polliklari va o‘zlarini hammadan yuqori qo‘yishlari bilan ajralib turishadi”,-degan fikrni bildiradilar. Murabbiy sportchiga tarbiyaviy ta‘sir ko‘rsatish jarayonida uning ta‘sirchanligi va hissiyotini ham hisobga olishi kerak. Chunki ularning o‘zgarishi sabablarini tashqi tas‘irlar bilan bir qatorda sportchining o‘ziga bog‘liqdir. Affektiv reaksiyalarning paydo bo‘lish qonuniyatlarini anglash va ularni to‘g‘ri hal etish uslublarini bilish sportchi xulq-atvoridagi ijobiy jihat-ahloqiylikni ta‘minlabgina qolmay, turli qiyin va janjalli vaziyatlardan chiqishiga yordam beradi. Shuningdek, bunday bilimlarga egalik sportchiga o‘z ruhiy salomatligini saqlab qolishga ham imkon beradi.

Sportchilarda irodalilik g‘alabaga intiluvchanlik, epchillik, o‘zini tuta bilishlik, chidamlilik kabi sifatlarni shakllanishida sport mashg‘ulotlarini ahamiyati katta. Shu ma’noda sportchiga xos xarakter-xislatlar sport faoliyatida asta sekin vujudga kela borib keyinchalik bu hislatlar uning doimiy harakteriga aylanadi. Masalan irodaviy sifatlari yaxshi rivojlangan sportchi musobaqalarda yaxshi natijaga erishadi. Bu sportchining ham irodaviy ham jismoniy jihatdan chiniqqanligidan, ham mustahkam harakterga ega ekanligidan dalolat beradi. Ammo uning barqaror harakter hislatlari, ijobiy axloqiy va irodaviy sifatlari sport mashg‘ulotlari va musobaqalarda, ta‘lim va tarbiya jarayonida, mehnatda shakllanib boradi. Ushbu jarayonning uzluksiz davom etishi esa sportchining yanada yuqori natijalarga erishishiga sabab bo‘ladi. Aksincha, sportchining mashg‘ulotlarda intizomsizligi, bilim olishga layoqatsizligi, o‘qish va mehnatdan bo‘yin tovlashi, qo‘polligi yoki aldamchiligi kabi salbiy sifatlari uning ham sportda ham hayotda to‘siqlarga bardosh bera olmaslikka, ruhiy tushkunlikka olib keladi. Ibn Sino ta‘biricha, kishida eng yaxshi sifatlar avvalo chidamlilik, axloqiy va mardlikda ko‘rinadi. Mana shu uch ijobiy xislatlar birgalikda uning harakterida adolat va mo‘tadillikni yuzaga keltiradi. Agat kishida mana shu sifatlar bo‘lsa u

hech qachon yomon yo'llarga kirmasdan o'zini faqat oilasi jamoasi va jamiyat ravnaqini ta'minlovchi ishlarga bag'ishlaydi[27].

Yig'in boshlanishiga yaxshi formada kelish uchun murabbiylar shtabi tomonidan tuzib chiqilgan dasturi bajarish talab qilinadi. Har bir sportchi har bir kun uchun aniq topshiriqlarni oladi, uning tomiq holatda, malum bir puls qiymatida bajarishi belgilanadi. Bunda albatta, pulsometr hammasini ko'rsatib beradi. Bunda barchasi tekshirib boriladi, ya'ni hafta kunlarida mashqlarning bajarilishi, mashqlarning davo-miyligi, uning qanday pulsdan bajarilganligi nazorat qilinadi. Ko'pgina mashg'ulotlar mashqlari yuklamalari ham aynan ushbu ko'rinishdagi tuzilishga ega bo'lishi talab qilinadi. o'yinlar oralig'idagi tsikllarda bu holatni shunday ko'rinishda taqsimlash talab qilinadiki, bunda murabbiy bir vaqtning o'zida ikkita, ko'pincha holatlarda bir-biriga qarama-qarshi (konkurent) vazifalarni hal qilishga to'g'ri keladi. Birinchidan, ko'p yillik sikl davomida yuklamalar qiymatini to'liqsimon ko'rinishda oshirib borish va ayniqsa, chegaraviy darajaga yaqin (chegaraviy daraja faqat musobaqa o'yinlarida amalga oshiriladi) yuklamaga ega bo'lgan mashg'ulotlar sonini oshirish belgilanadi.

Davomiyligi bo'yicha ko'p sonli tsikllarning mavjudligi ularni tarkibi va vazifalariga bog'liq holatda tizimlashtirish imkonini beradi. Masalan, sikllar yuklamalarning sportchilarda qandaydir bitta jismoniy sifatga ta'sir ko'rsatishga yo'naltirilishi bilan rejalashtirilishi mumkin. Agar, bu holatda tezlik sifati olingan bolsa, u holda murabbiy to'liq holatda o'yinlar oralig'idagi siklda uning turli xilda namoyon bo'lishini takomillashtirish ustida ishlashga e'tibor qaratishi mumkin [33].

Shu sababli, og'irlik yuklamalarini tanlashda murabbiy juda ehtiyotkorlik bilan yondoshishi talab qilinadi. n tutadi. Shunday qilib, futbolda samarali o'yin ko'rsatishi uchun sportchi oyoqlar muskullarining yuqori darajada funksional tayyorgarligiga ega bo'lishi kerak, bunda aynan, yurakning funktsiya bajarishi hisobiga muskullarning kislorod bilan mos ravishda ta'minlanishiga nisbatan kuch va qobiliyatga ega bo'lishi talab qilinadi. Shu sababli, odamning asab-musku

apparati, yurak-qon tomir tizimi va boshqa organlarning tizimlarining tuzilishi va funktsiya bajarishi xususiyatlari haqida bilimlarga ega bo'lishi murabbiyning ijodiy ish faoliyatida zaruriy talablardan biri hisoblanadi.

Murabbiyning taktik jihatdan mahorati va o'yinchilarning taktik jihatdan savodxonligi ko'p jihatdan jamoaning muvaffaqiyatini belgilab beradi. Bularning barchasi taktik sxemalarga nisbatan yangicha yondashuvlar va ularni ro'yobga oshirishda murabbiylardan chuqur fikrlashlarni talab qiladi. Bu holat shu bilan bog'liqki, ya'ni mashqlarning barcha komponentlari murabbiy tomonidan me'yoriylashtiriladi. Maxsus mashqlarda boshqacha vaziyat kuzatiladi, bunda yuklamalarning samaradorligi faqat murabbiy tomonidan emas, balki ularni bajarish sharoitlari asosida belgilanadi. Shu sababli, ko'pgina maxsus mashqlar aralash yo'nalishga egaligi tasodifiy hisoblanmaydi, bunda ularning bir vaqtning o'zida ikkita dan to'rttagacha sifatning rivojlantirilishiga o'rin ko'rsatishi qayd qilinadi.

Terma jamoalar oldida doimiy ravishda barcha yirik jahon musobaqalarida yuqori natijalarga erishishni ko'rsatishdek ma'suliyatli vazifa turibdi. Bu mamlakatimizda sportchilar tayyorgarligi butun tizimning konsentratsiyalangan natijasidir.

Terma jamoalarini tayyorlash maqsadli kompleks dasturiga muvofiq to'rt yillik Olimpiya sikllari bo'yicha quriladi. Olimpiya o'yinlari o'tkazilishi davrida terma jamoalari tayyorgarligi yuqori darajasiga erishish, butundavrlar davomidagi ish mazmunini belgilovchi asosiy omil sanaladi. Bunda ilgari to'rt yillik tajribasi va vazifalari e'tiborga olinadi. [17].

Birinchi yilda, yangi to'rt yillik oxiriga nazarda uyulgan mashq va musobaqaviy faoliyat asosiy parametrlari model tavsiflari bo'yicha nomzodlarni yig'ish vazifalari echiladi.

Ikkinchi sikil davomida Olimpiya o'yinlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda asosiy chet el raqiblari bilan uchrashuvlarda musobaqaviy tajriba yig'ish, sport ustamonligini rivojlantirish, jamoa nomzodlarini kompleks tashkilot etilishini tugatishga qaratilgan vazifalar yechiladi.

Uchunch sikil davomida Olimpiya modellariga muvofiq sport turlari bo'yicha jamoa a'zolari stabilizatsiyasi bo'yicha vazifalar echilib, barcha asosiy raqiblar bilan uchrashuvlar komponentlar rivojlanishi kechadi. Jamoa nomzodlari tomonidan uch yillik ish tajribasi va asosiy raqiblari haqida ma'lumotlar tahlili etiborga olingan holda to'rt yillik sikil ohirgi model vazifalari aniqlanadi.

To'rtinchi siklda Olimpiya tarkibi stabilizatsiya etilib, sportchilar psixologik etukligi va tajribasi ahamiyatiga belgilangan parametrlar bo'yicha model ko'rsatkichlari erishishilishi yuz beradi; atletlar kurashchi xususiyatlari nomoyon bo'ladi. Asosiy musobaqalarda etuklik natijalari kuzatila boshlaydi.

Malakali sportchilar tayyorgarligi ilmiy -metodik ta'minoti kompleks ilmiy guruhlarini tashkil etib (KIG), ularning tarkibiga murabbiylik ishi tajribasiga ega psixologlar, fizaloglar, bioximiklar, shifokorlar hamda professional murabbiylar, shifokor va terma jamoa massajisti, teleoperatorlar.[18].

Musobaqaviy faoliyat samaradorligini aniqlash texnik - taktik faoliyat, sport natijalarini baholash va olingan ma'lumotlarni tahlil etish bilan bog'liq.

Saralash maqsadli ustanovkalariga muvofiq, har bir bosqichda axborot olishga qaratilgan usullar belgilanadi va uning tahlili yordamiga, muvofiq qarorlar qabul qilinadi. Ishning boshlang'chida tana uzunligi ko'rsatkichlari, jismoniy tayyorgarlik tekshirishlari natijalari, harakat faoliyati bajarilishi texnikasi ko'rsatkichlari ustidan kuzatuv. Keyinchalik kursatkichlar aylanasi kengayib, muhim o'rniga tehniko –taktik, psixik xususiyatlar va shaxsiy xususiyatlar ega bo'ladi. Tayyorgarlik darajasi usishi sayin (tayyorgarlik muddatlari o'sishi sayin) ko'rsatkichlar kompleksi pragnostik ahamiyati test va ekspert baholanishi yaqinlashishi kuzatiladi.

Oliy toifali jamoalarga nomzodlarini saralash mazmuni, mashq ishlari rejimi o'ziga xosligi bilan belgilanadi. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, maxsus jismoniy sifatlar darajasi, texnik, taktik, psixik, nazariy, integral va musobaqaviy tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi. Yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik

davomidagi barcha mashq –musobaqaviy aspekti, asosiy ko'rsatkichlar dinamikasi o'ziga xosligi, mashq va musobaqaviy rejimlar qiyinchiliklari e'tiborga olinadi.

Mazkur bosqichdagi o'ziga xos xususiyatlari toifasiga musobaqaviy faoliyat va kompleks pedagogik va mediko –biologik sportchilar tahlili birinchi navbatda tadqiq etiladi. Saralash olingan ma'lumotlarga ko'ra kompleks hisobi asosida sportchilar saralash asosida amalga oshiriladi. Oxirgi xulosalar malakali sportchilar jamoasida atletlar stajirovkasidan keyin chiqariladi.

Terma jamoalariga saralash paytida yuqorida tilga olingan ko'rsatkichlar bilan bir qatorda psixologik muvofqlik, boshqa sportchilar bilan hamkorlik xususiyatlari ham e'tiborga olinadi.

Mas'uliyatli musobaqalarga saralash paytida, alohida e'tibor sportchilar musobaqaviy faoliyati aniqligiga va alohida texnik tayyorgarlikka qaratiladi. Taktik va integral tayyorgarlik, boshlang'ich davrda kichik hajimga ega bo'lib, so'ngra bosqichdan -bosqichga, yning hajmi oshib boradi, jismoniy tayyorgarlik hajmi esa pasaya boradi. Har bir sikil davomida tayyorgarlik turlariga to'g'ri vaqt miqdori ajratilishi muhim ahamiyatga ega.

Zahiralarni ko'p yillar davomida tayyorlash tizimi oliy malakali sportchilar jamoalari va o'smirlar jamoalari orasida professional aloqalarni ko'zda tutadi. Mazkur jamoalarda ishlovchi murabbiylar, bir –biri bilan chambarchas aloqada bir -biriga yordam berib bormoqlari lozim. To'rtinchi bosqichda, sportchilarni malakali sportchilar bilan birgalikda mashq etishiga jalb etish maqsadga muvofiqdir, erta bosqichlarda –mashg'ulot o'tkazilishiga olib kelib ko'rsatish kerak.

Birgalikda utkazilgan mashg'ulotlar effektiv formasi, etakchi murabbiylar yosh sportchilar bilan ishlashdir. Katta yoshdagi sportchilar, yosh sportchilarga muayan sport turi sir –asrorlarini o'rgatishib, yoshlar katta sport muhitida o'z oldilariga quygan maqsadiga erishish uchun rag'batga ega bo'lishadi.

Malakaviy sportchilar murabbiylari, yosh sportchilarga nisbatan muayyan talablarni quyib, ular beteranlar o'yinlarini egallashga poydevor yaratishadi.

Mazkur buyurtmaga muvofiq, yosh sportchilar bilan ishlashda, individual mashq ishi amalga oshiriladi. Bu oliy toifali sportchilar jamoasida olib borilayotgan ish jarayonini engillashtiradi.

Yosh sportchilar tayyorgarlik darajasi baholanishi asosiy ommillar va zahiralar tayyorlash darajasini baholash asosiy ommillar sirasiga, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yosh sportchilar tayyorgarlik darajasidagi sport turiga nisbatan tayyorgarlik darajasidir.[20].

Yosh sportchilar tayyorgarlik darajasiva murabbiylarning ular bilan olib borgan ish sifati baholanishining asosiy omili, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida model talablari ko'rsatkichlari muvofiqligi va sport turi buyicha nazorat normativlari va musobaqalari natijalaridir.

Yosh sportchilar tayyorgarlik darajasi baholash omillari sirasiga uchta asosiy komponent kiradi.

1) tayyorgarlik darajasi bo'yicha model tavsiflarni aks ettiruvchi ko'rsatkichlar:

2) musobaqaviy faoliyat model tavsiflarini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar:

3)yosh sportchilar jamoasi sport kar'erasi.

Natijaviy baholash asosida, musobaqada qatnashish natijalari bilan birgalikdagi ob'ektiv ko'rsatkichlar kompleks hisobi bahosi yotadi.

Indivudal baholash, mazko'r yosh uchun belgilangan talablar bajarilishi tahlili natijalari, bo'yicha amalga oshiriladi, kompleks baholash ballarda ko'rsatilib har –bir tashkiloti va mazmuni hamdaasosiy musobaqalarda jamoa ko'rsatilgan natijalar uchun javobgar bo'ladi.

Kompleks ilmiy guruhlar (KIG) hujjatlarni tayyorlab, barcha parametrlar bo'yicha musobaqaviy va mashq faoliyati ustidan nazoratni amalga oshirib, raqiblar kuchli sportchilar, ularning chiniqish darajasi, taktik uslubi haqida ma'lumotlar yig'ib sport analizini amalga oshirishadi. Olingan ma'lumotlar asosida, tayyorgarlik darajasi borasida boshqaruvchilik qarorlari qabul qilinib, har bir sikil asosiy musobaqalari davriga kelib, sportchilarning yuqori natijalar

ko'rsatish tayyorgarligi darajasi haqidagi hulosasi chiqariladi. Malakali sportchilar jamoalarida KIG ishi, terma jamoa uslublarida amalga oshiriladi.

Sportchilar sport ustamonligi darajasi va malakali sportchilar murabbiylari ishi sifati baholanishi asosiy omil, respublika va jahon sport musobaqalarida sport natijalari musobaqaviy tayyorgarligi darajasi buyicha mamlakat terma jamoasiga nomzodlarni tanlash uslubiga qarab belgilanadi. Mazkur ko'rsatkichlariga muvofiq, terma jamoaga nomzodlarni saralagan terma jamoalari murabbiylari va sport klublari murabbiylari ishi baholanadi.

II BOB: Tadqiqot ishini tashkil qilinishi va uslublari

2.1. Tadqiqotni tashkil etilishi.

Tadqiqot ishi 2015-2017- o'quv yilining sentabr oyidan boshlanib aprel oyigacha olib borildi. Bunda asosan Namangan shahar 15-sonli futbolga ixtisoslashtirilgan davlat maktab internati, Namangan Olimpiya Zahirolari Kolleji va "Navbahor" professional futbol klubida faoliyat yuritayotgan sport murabbiylarining mashg'ulot jarayonlari kuzatib borildi hamda murabbiylarning

sport mashg'ulotlarini tashkil qilish bo'yicha nazariy va amaliy tavsiyalar berildi va taxlil qilindi. Shuning bilan birga murabbiy va mutaxassisleri hamda ilmiy raxbar bilan suxbat olib borildi va mavzuga oid adabiyotlar taxlil qilindi.

2.2 Tadqiqot ishining usullari.

- A) Ilmiy – uslubiy adabiyotlarni taxlil qilish.
- B)Pedagogik kuzatish
- D) Jismoniy rivojlanish
- E) Jismoniy va ruhiy tayyorgarlik
- F) Pedagogik tajriba
- G) matematik statistik usul

2.2.1 Ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.

Namangan shahar 15-sonli futbolga ixtisoslashtirilgan davlat maktab internati, Namangan Olimpiya Zahirolari Kolleji va “Navbahor” professional klubida faoliyat olib borayotgan murabbiylar ishlari taxlil qilindi va umumlashtirildi.

- Yuqori malakali sportchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi hamda ruhiy tayyorgarligi o'rganildi.
- Amaliy tajribalarni umumlashtirish, sport murabbiylari va shug'ullanuvchilarni fikri suxbat tariqasida aniqlandi.

2.2.2 Pedagogik kuzatish asosan Namangan shahar 15-sonli futbolga ixtisoslashtirilgan davlat maktab internati, Namangan Olimpiya Zahirolari Kolleji va “Navbahor” professional klubida faoliyat olib borayotgan murabbiylar faoliyati o'rganildi. Bunda asosan murabbiylarning dars va mashg'ulot jarayonlari kuzatildi va o'rganildi.

2.2.3.Murabbiylarni faoliyatini o'rganishda quyidagi so'rovnomadan foydalanildi.

- A) Murabbiylarning toifasini.
- B) Murabbiylik ish stajini .
- D) Murabbiylarning erishgan yutuqlari (shogirtlar misolida).

- E) Musobaqa oldi tayyorgarligida nimalarga etibor berasiz.
- F) Jamoangizni musobaqada ishtirok etishida asosiy tarkibining aniqlashda.
- G) Mashg'ulot jarayonlarida sportchilarga qanaqa talab qo'yasiz.

2.2.4 Tajriba asosida olingan ma'lumotlarni taxlil qilish

Umumlashtirishda pedagogikada qabul qilingan matematik-statistik usullardan foydalanildi.

Tadqiqot ishida 47 nafar murabbiylar ishtirok etishdi. Tadqiqotdan olingan natijalarda 12 yildan ko'p ish stajga ega bo'lgan murabbiylar, ko'roq faoliyat ko'rsatib kelmoqda va ulardan so'rovnoma olindi.

Olingan testlar umumlashtirildi hamda matematik-statistik usulda taxlil qilindi. Taxlillar shuni ko'rsatdiki, 12 yildan ko'p ish stajga ega bo'lgan murabbiylar musobaqa oldi sportchining sog'lig'iga etibor qaratishar ekan. Navbatdagi musobaqada ishtirok etish uchun murabbiylar yil davomidagi o'yin natijalariga asosan tanlar ekan. Mashg'ulot jarayonlarida esa, berilgan yuklamalarni bajarishini talab qilar ekan. Bunda murabbiylarimizni malaka, ko'nikma va tajribalari ko'p bolgani uchun shogirtlari yuqori natijalarga erishgan.

III. BOB. Yuqori malakali sportchilarni musobaqagalarga tayyorlashda murabbiy faoliyati.

3.1 Yuqori malakali sportchilarni bo'lajak o'yin va musobaqalarga tayyorlashda murabbiyning o'rni

Sportni qanday turi bo'lmasin musobaqaoldi mikrosiklida umumiy, texnik-taktik tayyorgarlikni ilmiy asoslangan sport amalida o'zini oqlab kelgan sport turi xususiyatlariga monand yuklamalarni rejalashtirish va qo'llashni talab etadi.

Ammo mikrosiklda mazkur vositalardan foydalanish bir necha talablar qo'yadi.

Jumladan:

1. Muayyan sport turning xususiyatlariga to'g'ri kelishi.
2. Maxsus vositalardan foydalanish uchun organizmni fiziologik imkoniyatlarini kengaytirish.
3. Jarohatlanishni oldini olish.
4. Albatta yaqin kundagi musobaqani sportchi kelajagi uchun ahamiyati.
5. Antoganist, sineagest muskullarni proporsional yuklamalar olishini ta'minlashi.
6. Bioximik talablarga ko'ra organizmni aerob, anaerob mashq bajarish imkoniyatlarini kengaytirish, fiziologik nuqtai nazardan esa umumiy ishchanligini oshirishdir.

F. Kerimov umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini ma'lum ketma-ketlikda bo'lishini tavsiya etgan: yuqori va pastki kamar, gavda ularni muvofiqlashgan faoliyatini ta'minlashga yo'naltirilgan, muskullarini ixtiyoriy bo'shashtiruvchi vositalar musobaqaoldi mikrosiklini umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari tarkibidan albatta o'rin olishi zarur.

Jismoniy sifatlarini tarbiyalashda mashqlar o'rin olmog'i zarur. Quyida ana shuvositalar bayon etildi.[25]

Mashg'ulot yuklamalari rejalashtirishda ko'rsatilgandek mikrosiklni 5 kuni uchun texnik – taktik harakatlari bir – biridan farqli va shuning bilan birga bajarish tezligi kattaliklari, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgani bilan farqlanganligi uchun ham qon aylanishni o'rganilgan ko'rsatkichlarga haqqoniy ishonarli darajada ta'sir ko'rsatgan. Bir seriya texnik harakatlarni belgilanhan muddatda aniq seriya takrorlanishi so'ng dam olishga o'tish, navbatdagi yuklamalarga tayyorligi ushbu ishni navbatdagi bo'limida bayon etishni o'rinli deb bildim. Musobaqa davrida futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish.[28]

Ma'lumki, sportchilarning musobaqalarga tayyorlanishi jarayoni samaradorligi ko'pgina omillar hisobga olinishini asosida belgilanadi, jumladan

tashqi muhitning yuqori harorati sharoitlari hisobga olinadi. Hozirgi vaqtda tashqi muhitning yuqori harorati ta'siri va odam organizmining turli xil funksional tizimlaridagi o'zgarishlar va insolyasiya (suv-tuz almashinuvi o'zgarishi) tavsiflarini aniqlashga bag'ishlangan ko'plab tadqiqotlar amalga oshirilgan. Tashqi muhitning yuqori harorati sharoitida uzoq vaqt davomiyligiga hayot kechirish ta'sirida odam organizmida yurak-qon tomir tizimi faoliyatida, suv-tuz almashinuvi dinamikasida va shartli reflektor faoliyatda sezilarli darajada siljishlar yuzaga kelishi aniqlangan. Shuningdek, organizmga yuklamalar va tashqi muhitning yuqori haroratining birgalikda ta'siri, tashqi muhitning yuqori harorati va insolyasiya ta'siri sharoitida organizmning yuqori harorat sharoitiga moslashishi kabi xos o'zgarishlar yuzaga kelishi haqida ma'lumotlar mavjud hisoblanadi [30].

Biroq, bularning barchasi sportda o'quv-mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish bo'yicha tavsiya va ko'rsatmalarda har doim ham to'liq holatda hisobga olinmaydi. Shuningdek, yosh sportchilar uchun alohida tartibdagi ko'rsatmalar va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Shu sababli, Osiyo futbol konfederatsiyasi doirasida ko'pgina musobaqalar issiq iqlim sharoitiga ega bo'lgan mamlakatlarda o'tkazilishni hisobga olgan holatda, hozirgi vaqtda yuqori malakaga ega bo'lgan sportchilarning tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish imkonini beruvchi ko'rsatmalar va tavsiyalarni ishlab chiqish talab qilinadi. Ushbu qo'llanmaning asosiy vazifalaridan biri - bu futbol bo'yicha mataxislarni futbolchilar organizmi holatini nazorat qilishda yuqori darajada axborot bera olish imkonini beruvchi usullardan foydalanish va ushbu asosda tashqi muhit omillarini hisobga olingan holatda, o'yinlar oralig'idagi tsikllarda mashg'ulotlar yuklamalarini optimal darajada rejalashtirish yo'nalishidagi ishlanmalar bilan tanishtirishdan tashkil topadi.

Zamonaviy sportchilarni musobaqalarida yuksak sport natijalari erishish keskin raqobat ostida kechayotganligi isbot talab qilmaydi O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tezkor o'zgaruvchar vaziyatlar ustunligi bilan farqlanadi. Mashg'ulot va musobaqalarga yuklamalar hajmi, shiddati va o'yin mazmuni

mukammal shakllangar: jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslanilsa yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. Shu bilan bir qatorda bugungi voleybolning yana bir ustuvor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lsa-yu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi emas. Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi.[30].

Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir. Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'i nazar, turli xil psixologik holatlar (Iixoradka - talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tush ish, jangovor holat, hayajonlanish va h.k.)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'imsa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqa oldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jurnladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi.

Musobaqalarda jamoani muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun murabbiy (murabbiylar) avvalambor o'z o'yinchilarining barcha turdagi imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda va bo'lajak raqib jamoalar imkoniyatlariga asoslangan holda strategik va taktik rejalar ishlab ehiqadi.

Ushbu rejalar mazmuni jamoa a'zolari (albatta o'yinchilarning o'yin ixtisosligi - «amplua»ni e'tiborga olgan holda) bilan muhokama – tahlil qilinadi.

Musobaqa davrida yuklamalarni taqsimlash.

Maxsus bo'lmagan mashg'lar hajmi kamayadi va o'yin texnikasi hamda taktikasiga oid mashqlar soni ortadi. Maxsus mashqlarni tanlash va ularni

me'yorlash o'yinchilarni har bir o'yinga yuqori tayyorgarlikda turishini ta'minlashi lozim. Taktikaga oid mashg'ulotlar musobaqalarda qo'llaniladigan taktik kombinasiyalarni sayqallash amalga oshiriladi. Musobaqa davrining boshlang'ich bosqichida mashqlanganlik darajasini oshirish va sport formasiga erishish amalga oshiriladi. Keyinchalik esa sport formasini ushlab turish vazifalari hal qilinadi. Tayyorgarlik vazifalari texnik-taktik mahoratni yanada oshirish maxsus jismoniy sifatlarni, ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikni takomillashtirish, funksional imkoniyatlarni yuqori darajada ushlab turish va shu asosda yuksak natijaga erishish. Musobaqa davrida mashqlanganlik darajasiga jadal ta'sir ko'rsatish kalendar o'yinlarda namoyon bo'ladi. Bu o'yinlar tez-tez o'tkazib turiladi. Ma'lumki bir maromda oqilona rejalashtirilgan musobaqa kalendari –sport formasini samarali boshqarishning muhim shart-sharoitidir.

O'zbekiston iqlimi sharoitlarida sportchilarning sport formasini boshqarish qiyinligi shundan iboratki, har kungi shiddatli o'quv-mashg'ulotlar yuqori tashqi harakat (35-45 da deyarli 5 oy davomida) sharoitlarida o'tadi. Yilning bu davrida mashg'ulotlarni ertalab va kechqurun o'tkazish mumkin. Bunda havo harorati maksimaldan past va organizm uzoq davom etgan dam olishdan so'ng 9kunduzi 9 soat va tunda 8 soat) to'liq tiklangan[31]

Sportchilarda o'yindan oldin ularni ruhan tayyorlash katta ahamiyatga egadir. Insondagi psixika uch xil psixik xodisa sifatida namoyon b'yladi. Shaxsning psixik xususiyatlari-bu uning temperamentini harakteri, qobilyati va psixik jarayonlarning barqaror hususiyatlari shuningdek e'tiqodi, bilimi, ko'nikma, malaka hamda odatlaridan iborat. Bu xususiyatlarining barchasi sportchiga uzoq muddatga xos xususiyatdir ruxiy holatlar-unga uzoq davom etmasada, lekin ancha murakkabdir. Ular bir necha soat, kun yoki haftaga cho'ziladi. Bunga tetiklik, ma'yuslik, ishchanlik yoki xorg'inlik, serzardalik, yaxshi yoki yomon kayfiyat va boshqa xolatlar kiradi. Ruxiy holat-bu murakkab va ko'p tamonlama hamda yetarlicha, qa'tiy, biroq sodir bo'lgan vaziyatda almashinib turuvchi, ya'ni hayot faoliyatini oshiruvchi, yoki kamaytiruvchi ruxiy xodisadir. Bundan tashqari

sportchilarning kayfiyati ham juda muxim rol o'ynaydi. Kayfiyat-ayrim ruxiy holatlarning yig'indisi bo'lib, unda ruxiy holat turlaridan biri ustunlik qiladi va ongga shu holatga muvofiq keluvchi emotsional tus beradi. Sportchilarni o'yin davomida ruxiy holatlarini sezish ancha og'ir kechadi. Bunday holatlarda, ularni ya'ni ximoyachi, hujumchi va yarim ximoyachilarni yaxshi so'zlar maqtash, qarsak chalish katta kasb etadi. Murabbiy bunday hollarni darxol takrorlab turishi sportchini g'alabaga chorlash mumkin bo'ladi.

1-jadval

Murabbiylar toifasi	Oliy malumotli	O'rta maxsus	Jami
I	19	10	29
II	3	4	7
III	5	2	7
Yo'q	3	1	4

Imiy tadqiqot ishlarini Namangan viloyati 15-sonli futbolga ixtisoslashtirilgan davlat maktab internati, Namangan Olimpiya Zahirolari Kolleji va "Navbahor" professional klubida faoliyat olib bordik. Tadqiqotimizda 47 nafar murabbiy ishtirok etti. Shulardan 62% birinchi toifadagi, 15% ikkinchi toifadagi, 15% uchinchi toifadagi, va esa 8% toifaga ega bo'lmagan murabbiylardir.

Murabbiylar ish stajini o'rganganimizda, 19 % murabbiylar 1 yildan 3 yilgacha ish stajiga ega 28% 4 yildan 7 yil ish stajiga ega 28% 8 yildan 12 yil ish stajiga ega 25 % murabbiylar esa 12 yildan oshiqroq ish stajiga ega bo'lgan murabbiylardir. Ushbu murabbiylardan 64 % oliy ma'lumotga ega 36 % esa o'rta maxsus malumotga ega bo'lgan murabbiylardir.

2- jadval

Murabbiylik staji	1-3	4-7	8-12	12+
Oliy malumotli	4	8	8	10
O'rta maxsus	5	5	5	2
Jami	9	13	13	12

Murabbiylar stajini o'rganganimizda

1-3 yil ish stajiga ega bo'lgan oliy malumotli murabbiylar 4 nafar, o'rta maxsuslari 5 nafar.

4-7 yil ish stajiga ega bo'lgan oliy malumotli murabbiylar 8 nafar, o'rta maxsuslari 5 nafar

8-12 yil ish stajiga ega bo'lgan oliy malumotli murabbiylar 8 nafar, o'rta maxsuslari 5 nafar

12+ yilish stajiga ega bo'lgan oliy malumotli murabbiylar 10 nafar, o'rta maxsuslari 2 nafar

Olib borilgan tadqiqotimizga ko'ra 47 nafar murabbiydan 19% 1-3 yil stajiga ega, 28% 4-7 yil stajiga ega, 28% 8-12 yil stajiga ega, 25% 12+ yil stajiga ega, bo'lgan murabbiylar ish olib bormoqda.

Oliy malumotli murabbiylar murabbiylik faoliyatida respublika miqyosidagi musobaqalarda 886 nafar , xalqoro musobaqalarda esa 159 nafar shogirdlari sovrinli o'rinlarni egallashgan shulardan 346 nafari sport ustaligiga nomzod 40 nafar shogirdlari esa xalqoro toifadagi sport ustasi unvonini qo'lga kiritgan.

O'rta maxsus malumotga ega murabbiylar murabbiylik faoliyatoida respublika miqyosidagi musobaqalarda 336 nafari, xalqoro musobaqalarda esa 75

nafar shogirdlari sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritishgan. Shulardan 52 nafari sport ustaligiga nomzod 7 nafar shogirdlari esa xalqaro toifadagi sport ustasi unvonini qo'lga kiritgan.

Murabbiylar faoliyatini o'rganish natijasida ularning erishgan yutuqlari
dynamikasi(ma'lumoti bo'yicha)

3-jadval

	Respublika	Xalqaro	S.U.Nomzodlar	Xalqaro toifadagi S.U.	Jami
Oliy malumotli murabbiylar	886	159	346	40	1431
O'rta maxsus malumotli murabbiylar	336	75	52	7	470

Murabbiylarni yutuqlari shogirdlar misolida (tajribasi bo'yicha)

4-jadval

Ish stajiga qarab yutuqlari	Respublika	Xalqaro	S.U.Nomzodlar	Xalqaro toifadagi S.U.
1-3	60	12	7	1
4-7	217	47	55	1
8-12	342	52	88	9
12+	448	116	257	34

Murabbiylarni shogirdlar misolida erishgan yutuqlari xisoblaganimizda.

1-3 yil stajiga ega bo'lgan murabbiylarning shogirdlari , Respublika miqyosidagi musobaqalarda 60 nafar, Xalqoroda musobaqada esa 12 nafar sportchilar 1,2,3, o'rinlarni egallab kelgan va 7 nafari sport ustasiga nomzodlar, 1 nafar sportchi xalqoro toifadagi sport ustasi unvonini qo'lga kiritgan.

4-7 yil stajiga ega bo'lgan murabbiylarning shogirdlari , Respublika miqyosidagi musobaqalarda 217 nafar Xalqaroda musobaqalarda esa 47 nafar sportchilar 1,2,3, o'rinlarni egallab kelgan va 55 nafari sport ustasiga nomzodlar, 1 nafar sportchi xalqoro toifadagi sport ustasi unvonini qo'lga kiritgan.

8-12 yil stajiga ega bo'lgan murabbiylarning shogirdlari , Respublika miqyosidagi musobaqalarda 342 nafar, Xalqaroda musobaqalarda esa 52 nafar sportchilar 1,2,3, o'rinlarni egallab kelgan va 88 nafari sport ustasiga nomzodlar, 9 nafar sportchi xalqoro toifadagi sport ustasi unvonini qo'lga kiritgan.

12+ yil stajiga ega bo'lgan murabbiylarning shogirdlari , Respublika miqyosidagi musobaqalarda 448 nafar, Xalqoroda musobaqalarda esa 116 nafar sportchilar 1,2,3, o'rinlarni egallab kelgan va 257 nafari sport ustasiga nomzodlar, 34 nafar sportchi xalqoro toifadagi sport ustasi unvonini qo'lga kiritgan.

Bundan ko'rinib turibdiki 12 yildan ko'p stajiga ega bo'lgan murabbiylarda muvoffaqiyati ko'proq.

Navbatdagi tadqiqotimizda musobaqa oldi tayyorgarligida nimalarga etibor berasiz? Bunda 43% murabbiylar sportchilarni jismoniy tayyorgarligiga etibor qaratar ekan. 17 % murabbiylar raqibning erishgan yutuqlariga, 40 % esa sportchilarining sog'lig'iga katta etibor qaratishar ekan. Jamoasini musobaqada ishtirok etishida asosiy tarkibining aniqlashda, 40% murabbiylar sportchilarning yil davomidagi o'yin natijalariga, 32% murabbiylar sportchini tajribasiga asosan, 28 % murabbiylar esa sportchi psixologik tayyorgarligiga tayangan holda jamoaning asosiy tarkibini aniqlashar ekan.

5-jadval

	1-3	4-7	8-12	12+	Jami
Sportchining jismoniy tayyorgarligiga.	5	6	7	2	20
Raqibning erishgan yutuqlariga.	3	2	3		8
Sportchining sog'lig'iga.	1	5	4	9	19

Siz navbatdagi musobaqada ishtirok etuvchi o'z jamoangizning asosiy tarkibining aniqlashda nimaga asosan tanlaysiz.

6-jadval

	1-3	4-7	8-12	12+	Jami
Yil davomidagi o'yin natijalariga asosan.	5	1	5	5	16
Tajribasiga asosan.	2	8	5	3	18
Pisxalogik va kayfiyatiga asosan.	2	4	4	3	13

Mashg'ulot jarayonlarida 23% murabbiylar mashg'ulotga o'z vaqtida qatnashishni, tartib qoidaga amal qilishlarini 15 % murabbiylar gigeyenik

talablar, mashg'ulotlarga sport formasida qatnashishni va 62 % murabbiylar esa sportchilarni berilgan yuklamalarni bajarishlarini talab qilar ekan.

7-jadval

	1-3	4-7	8-12	12+	Jami
Mashg'ulotga o'z vaqtida vaqtida qatnashish.	6	5	1	1	13
Gigeyenik talablar, sport formasida.	1	2	2	2	7
Berilgan yuklamalarni bajarish.	2	6	11	8	13

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki Namangan viloyati 15-sonli futbolga ixtisoslashtirilgan davlat maktab internati, Namangan Olimpiya Zahirolari Kolleji va "Navbahor" professional klubida faoliyat olib borayotgan murabbiylar, 12 yildan ko'p stajiga ega bo'lgan murabbiylarni shogirtlari yuqori natijalarga erishgan. Bunda murabbiylar musobaqa oldi sportchining sog'lig'iga e'tibor qaratishar ekan. Navbatdagi musobaqada ishtirok etish uchun murabbiylar yil davomidagi o'yin natijalariga asosan tanlar ekan. Mashg'ulot jarayonlarida esa, berilgan yuklamalarni bajarishini talab qilar ekan. Bunda murabbiylarimizni malaka, ko'nikma va tajribalari ko'p bolgani uchun shogirdlari yuqori natijalarga erishgan. 12 yildan ko'p stajiga ega bo'lgan murabbiylarimizni 90% oliy malumotlidir. Bu murabbiylarimiz oliy o'quv yurtida pedagogika, psixologiya, fizologiya, gigiyena, sport psixologiyasi, va shu qatorida bir qancha fanlardan

saboq olgan. Shundan ko'rinib turibdiki oliy o'quv yurtlarida tahsil olgan murabbiylarning shogirdlari ko'proq yuksak natijalarga erishgan. Bunda oliy o'quv yurtlarini o'rni beqiyosdir

3.2 Murabbiy, professional ko'nikmalarini shakillantirish va rivojlashtirish metodikasi.

Hozirgi payitda murabbiy shaxsiga birlamchi e'tibor qaratilishi lozim chunki murabbiy –sportchini tayyorlashda asosiy shaxsdir. Biz murabbiy - o'qituvchi tomonidan professional majburiyatlarini bajarishi haqida gapirganimizda, buning ostida murabbiy etarli tajriba va bilimga ega bo'lishini tushunamiz. Murabbiy faoliyati ko'p tomonlama tavsifga ega va uning alohida funksiyalarga bo'linishi shartli bo'ladi, masalan sportchi madaniyatini tarbiyalash, o'quv –mashg'ulotlari, tashkiliy ba boshqa funksiyalar. Murabbiyning pedagogik imkoniyatlarning mavjudligi kiradi. Pedagogik imkoniyatlar tuzilmasiga quyidagi turlar kiradi.

Perseptiv imkoniyatlar sirasiga pedagogik kuzatuv kirib, u shogird ichki dunyosiga nazar solish, uning holati va o'ylarini tushunish, shaxsiyati o'zgarishi tendensiyalarini ko'rish, ijobiy sifatlarini baholash va maksimal darajada ularni tarbiya jarayonida qo'llash, uning qiziqishlarini aniqlash, uning uchun hurmatli bo'lgan shaxslarni aniqlash va pedagogik jarayonida ularning ta'siri qullash imkoniyatini beradi. Pedagogik yo'naltirilgan e'tibor yosh sportchilar bilan ishlash uchun muhim bo'lgan faktlarni saralash, shogirdning har –bir harakatdagi pedagogik holatni ko'rishga qaratiladi. Tarqatilgan e'tibor har bir alohida shogird va guruhni diqqat e'tiboridan qochirmaslik imkoniyatini berib, fronta lishi individual ish bilan aralashtirmaslik imkoniyatini beradi.

Konstruktiv imkoniyatlar yosh sportchilar guruhi va shaxsi shakillantirilishi va loyihalashtirilishi uchu asosiy shartdir. Ularga ko'ra murabbiy faoliyati natijalarini oldindan bashorat qila olish, pedagogik holatlarda shogird harakatlarini oldindan tahlil etish imkoniyatini beradi. Buning asosida pedagogik tasavvuri

yo'nalishi va aql pedagogik salohiyati yotadi. Konstruktiv imkoniyatlar murabbiylarga pedagogik holatni tahlil etish va har –bir alohida holatlar to'g'ri bo'lgan guruh va shaxsga ta'sir etish uslubini aniqlash imkoniyatini beradi.[19].

Didaktik imkoniyatlar izhor etilayotgan materiallarni etarli darajada tushunarli etib uzatish, yni muvofiq tarzda shogirdlar shaxslariga yo'naltirish, ularning e'tiborini tortish, mashg'ulotlarida apatiyani engish imkoniyatini beruvchi usullar yig'ndisidir. Mazkur imkoniyatlar yosh sportchilarga bilim berish usullarini doimiy ravishda rivojlantirish, mashg'ulotlarini ijodiy o'tkazish imkoniyatini beradi.

Ekspressiv imkoniyatlar-nutuq, mimika va pantomime yordamida hissiyotlar, fikrlar, bilimlar izhor etilishida pedagogic nuqtai –nazarda effektiv ravishda nomoyon bo'ladi. Murabbiylar nutqi ichki kuch va ishonch bilan farqlanishi lozim. Katta ahamiyatga nutq madaniyati, yaxshi diksiya, jumlar emotsional, ammo aniq qurilishi, stilistik va gramatik xatolar mavjud bo'lmasligi, ekspormat gapira olish ega. Mimika va ishoralar nutqni jonlantiradi, uni emotsional jihatdan tularoq qiladi. Murabbiy o'z nutqini yumor, hazillar bilan boyitishi lozim.

Kommunikativ imkoniyatlar- murabbiya shogird bilan yaxshi muloqot o'rnatish imkoniyatini beradi. Murabbiy kommunikativligi uning pedagogik taktida, yosh sportchilar bilan yoki ularning orasida konfliktarni bartaraf eta olishda yorqin nomoyon bo'ladi. Kommunikativ imkoniyatlarda katta ahamiyatga empatiya, ya'ni boshqa shaxslar xisiotlariga javob bera olishga ega. Kommunikativ imkoniyatlar nafaqat yosh sportchilar bilan muloqotda, balki bolalar sport guruhlari bilan tarbiyaviy ishga jalb etilgan boshqa shaxslar orasida ko'zatiladi.

Tashkiliy imkoniyatlar- murabbiyda yosh sportchilar hayotini, o'qish, mehnat, dam olish, jamoa ichidagi munosabatlarni o'rnatishni tashkillashtirish sifatida nomoyon bo'ladi. Ular sirasiga holatni baholay olish va ularning bajarilishini nazorat qila olish va shaxsiy sifatleri qator kompleksiga bog'liq

(fikrlash tezligi va mantiq'i, ustamonlik, chiniqish, talabchanlik, o'smirlar tarbiyasi uchun ma'suliyat).

Akademik imkoniyatlar- ilmiy tadqiqotlarga imkoniyatlar, shaxsiy tajriba umumlashtirilishi) murabbiy uchun psixologiya va pedagogika sohasida doimiy tajriba orttirish, faoliyatiga ishning ilmiy –tadqiqot uslublarini tadbiiq etish uchun zarur[37].

Mazkur klassifikatsiyadan kelib chiqqan holda, murabbiy qator quyidagi funksiyalarni bajaradi:

Kommunikativ funksiyalar- Murabbiy o'z shogirdlari, ularning qiziqishlari, imkoniyati, xarakteri, ota-onasining bolalar sporti bilan shug'illanishga munosabatini bilish kerak; shogirdlari bilan umumiy til topa olish, sportchi ma'naviy ko'rinishi haqida maxsus suxbatlar o'tkazish, umumta'lim maktabi, institute, ishlab chiqarish, oila bilan aloqada bo'lishi, madaniy –ommabop ishlarini amalgam oshirish, doimiy ravishda e'tiborni sportchiga qaratish.

Tashkiliy funksiyalar- Bir necha yo'nalishga bo'linadi: saralash funksiyalari, o'quv –mashg'ulot funksiyalari, rejalashtirish funksiyalari, o'quv – mashg'ulot jarayoni ystidan nazorat, hakamlik va sekudantlik. Saralash funksiyalari tarkibiga quydagi bilimlarni oladi: organizim rivojlanishi asosiy qonuniyatlari –marfalogik, fizalogik, ruhiy, jismoniy; sportchi model tavsiflari; saralash prinsip vositalari, formalari va saralash usullari; erta ixtisoslashtirish boshlanishi paytda. Shu bilan birgalikda birgalikda quyidagilarni ham bajara olish lozim: sport natijalarini oldindan bilish va tahlil eta olish; boshlang'ch tayyorgarlik guruhlariga salohiyatli bolalarni saralash; o'quv –mashg'ulot guruhlari, sportni rivojlantirilishi guruhiga bolalarni saralash; saralash saralash usullaridan foydalanish. Murabbiy o'quv mashg'ulot funksiyalari o'qtish va rivojlantirish pirinsiplari, vositalari, formalari va uslublarini nazarda tutadi; maxsus atamalarni bilish; shogrdning maxsus imkoniyatlarin, xarakteri, intellectual darajasi ijodiy fikrlash darajasini aniqlash, mashg'ulot ishlarini bajarishga nisbatan munosabat. Murabbiy ratsional texnika va taktikani o'rgata bilish; sportchining jismoniy, ruhiy

holatini shakillantirib rivojlanganlik darajasini aniqlay olish kerak. Rejalashtirish funksiyalari effektivligi tayyorgarlik maqsadi haqida bilim, uning bosqich va davrlari maqsad vazifalari echilishi uchun mos bo'lgan vosita va usullarini belgilash imkoniyatini beradi. O'quv –mashg'ulot jarayoni ustidan nazorat funksiyasi sportdagi boshqarish va nazorat vositasi va usullari qo'llanilishini ko'zda tutadi. Hakamlik funksiyasi musobaqa qoidalarini bilish va zaruriy payitda hakamlik ishining istalgan bosqichda hakamlik majburiyatini bajarishda nomoyon bo'ladi. Sekundantlik funksiyasi, murabbiy tomonidan shogirdlarni , ularning salbiy va ijobiy xususiyatlarini, emotsional holatning tashqi ko'rinishlarini, startdan oldingi turli ruhiy holatlar belgilarini va ularni boshqarish usullarini yahshi bilishda nomoyon bo'ladi. Ilmiy –tadqiqot funksiyasi tadqiqot vosita va usullari to'g'ri qullanilishi; olingan ma'lumotlarni fan va texnika yutuqlaridan foydalangan holda qayta ishlashni ko'zda tutadi.

Ginostik funksiyalar- O'z professional majburiyatlarni amalgam oshirish uchun murabbiy muayan pedagogic imkoniyatlarga ega bo'lishi , bu imkoniyatlar uning shaxsiy xususiyatlari orttirilgan bilim va tajribasi tomonidan belgilanishi lozim. Turli malaka va ixtisoslikka ega murabbiylar so'rovi mazkur funksiyalarni ahamiyati darajasidan saralash imkoniyatini beradi [37].

1. Sportchilar texnika –taktik tayyorligini boshqarish.
2. Shaxsiy professional va madaniy darajani oshirish.
3. Jamoada tarbiyaviy ish tashkillashtirish.
4. Sportchilarni tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish.
5. Sportchilar irodaviy tayyorgarlikni boshqarish.
6. Sportchilar holati va mashq jarayoni kechish ustidan nazorat.
7. Sportchilar jismoniy tayyorgarlikni boshqarish.
8. Sportchilar musobaqaviy faoliyatini bosgqarish.
9. Tayyorgarlik jarayonini moddiy ta'minlash, homiylarni toppish va tijorat tuzulmalari faoliyatini tashkillashtirish.
- 10.Sport saralashini utkazish.

11. Tiklanish muolajalarini tashkillashtirish.
12. Sportchilarni nazariy tayyorgarligini boshqarish.
13. Mashq yig'inlarini tashkillashtirish.
14. Tayyorgarlik tashkiliy masalalarni echish.
15. Kasalik va travmalar oqibatida tibbiy yordam ko'rsatish.
16. Musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazish.
17. Sportchilar umumta'lim o'qishi ustidan nazorat.
18. Hisobot tuzish va ishlarni hisobga olish.
19. Ilmiy –uslubiy ishda qatnashish.
20. Musobaqalar hakamligida qatnashish.
21. Jamoatchilik murabbiylari va hakamlarini tayyorlash.

Shunday qilib, professional faoliyat tarkibiga quyidagilarni oladi.

- Tayyorgarlik jarayonini bevosita boshqarish.
- Shaxsiy malakani oshirish.
- Sport saralash va tashkiliy masalalarni echish.
- Musobaqalarda qatnasishni tayyorlash, musobaqalarini tashkillashtirish va o'tkazish.
- Zarur tibbiy –biologik bilimlar;
- Rejalashtirish, nazorat va hisobga olish.

Murabbiy bo'lishni istagan shaxs echishga tayyor bo'lishi lozim bo'lgan vazifalar ruyxati shudir.

3.3. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyat

Murabbiy sportchi munosabatlarini shakillantiruvchi omillar

- Faoliyat vazifalari
- Qadriyatlar tizimi va murabbiy extiyojlari ;
- Murabbiy sportchilarning o'zaro munosabatlari to'g'risidagi tasavvurlar;

Albatta, murabbiy muayyan sport turi talablariga javob beradigan sportchilarni tanlab olishi lozim. U amalda murabbiyning barcha kansepsiyalari va

fikrlarini, rejalari hamda orzu umidlarini ro'yobga chiqara olish qobiliyatiga ega bo'lgan, uning jamiyatida yanada yaqinroq maqomga erishish borasidagi o'z ehtiyojlarini qondirishga yordam bera oladigan o'quvchilarni tanlab oladi. Murabbiyning o'z o'quvchilarini idrok qilishi shakliga ta'sir qiluvchi omillar quyudagilardan iborat: jinsi, yoshi, ularning sport maxorati darajasi va hokozalar.

Ushbu muommoni shuningdek sportchining o'z murabbiysiga nisbatan munosabatlari nuqtai nazaridan ham ko'rib chiqish lozim. Bunday munosabatlarning asosiy jihatlaridan biri sportchining yoshi xisoblanadi.

Darhaqiqat, psixologlarning tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportda endigina ilk qadamni tashlayotgan o'spirin uchun, uning murabbiysi professional jihatdan qay darajada bilimdon ekanligini baxolash juda mushkuldir. Bunday hollarda sportchi o'z murabbiysiga birinchi navbatta shaxs sifatida baho beradi, binobarin u quyudagilarni yaxshi tushinadi: uning murabbiysi mehribonmi yoki qattiqqo'lmi, u bolalarni yaxshi ko'radimi, u hazil qilishi mumkinmi yoki doimo jiddiymi, atrofdagilarga hurmat bilan munosabatda bo'ladimi va hokozalar.

Kiyinchalik sportchilarning o'z murabbiylariga nisbatan munosabatlariga ularning ehtiyojlari, motivligi, yo'nalishlari hamda mashg'ulotlari jarayonida murabbiylar tomonidan shakillantiriladigan omillar-qadriyatlar tizimi ta'sir ko'rsatadi. Demak, keying bosqinchlarda o'quvchilarning o'z murabbiylariga nisbatan munosabatlari bevosita murabbiyning o'ziga va uning faoliyatiga bog'liq bo'lib qoladi.

Sportchilarning murabbiylariga munosabatlarinin belgilab beruvchi eng asosiy omillardan biri sifatida ularning murabbiylari o'zlariga qanday munosabatda bo'ishi to'g'risidagi tasavurlarini tilga olish mumkin. Murabbiylardan farqli o'laroq, sportchilarga har qanday holatda ham murabbiylarni ustun qo'yish xususiyati xosdir. Odatda murabbiy o'z o'quvchilarni haqiqiy baholashi, murabbiylarini ularga bo'lgan munosabati haqidagi fikriga to'g'ri kelavermaydi. Sportchilarning murabbiylarga nisbatan munosabatini, ularning muayyan murabbiy bilan mashg'ulot olib borish tajribasiga bog'liq

ravishta tahlil qilish jarayonida shu narsa aniq bo'ldiki sportchilarning ilk murabbiylariga nisbatan munasabatlari uzoq yillar davomida o'zgarmasdan qolaverar ekan.

Murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z o'quvchilarini trenovkada jismoniy mashq mashg'ulotlariga ijodiy munosabatga munosabat bo'ladigan qilib tarbiyanmasliglari oldiga qo'yilgan xarakat vazifalarini xal qilishda yangi original yollarni qidirib topishga o'rgatmasliklari judayam yomondir. Sport faoliyatida ijodiy munosabatda bo'lmay turib shug'ullanuvchilarni va tafakurining, na irodasini va na ijodiy qobiliyatlarining rivojlantirib bo'maydi. Murabbiyning ortiqcha bazan esa arzimagan narsaga xam aralasha verishi sportchini mustaqil ish ko'radigan bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Mustaqillik esa unga faqat sportga emas, balki kundalik faoliyatida xam zaruldir [20]..

Kayfiyatni tashkil qiluvchi ruhiy holatlardan qaysi biri kuchliroqligiga ko'ra tetik, shod-xurram ezilgan, g'amgin, quvnoq va shu kabi bo'lishi mumkin. Sportchilarning umumiy kayfiyatini aniqlashda, kayfiyat sportchining ko'rinishidan quvnoq, yoki xafaroq ko'z qarashidan harakatning jonliligi yoki lanjligi nutqning baland va aniqligidan sezilib turadi. Agarda ko'rinishlaridan aniqlab bo'lmasa, u holda ularning o'zlaridan so'rab bilim olish kerak bo'ladi.

Murabbiylar sportchilarni kommunistik axloq normalari va qoidalari oid bilimlar bilan qurollantirir ekan, ularga axloqiy etiqodlar tarkib topdiradi. Bular o'zlasha brogan sari sportchilarning axloqiy motivligiga aylanib boradi. Sport mashg'ulotlari xosil qilingan axloq normalari odatga aylanadi xamda boshqa sport bilan bog'liq bo'lmagan, xayot sharoitlari xam namoyon bo'ladi. (245)

Murabbiy maxorati sport jamoasining faoliyatining samarali boshqarishda xar bir sportchining shaxsiy psixofizio-logik xislatlarini xisobga olib o'quv-mashq va tarbiya jarayon-larini to'g'ri tashkil qilishda ko'riladi. Ko'p yillik tajriba va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bilim va ko'nikmalarning tasirchan tizimini taminlay oladigan murabbiyning nazariy, uslubiy va amaliy faoliyatining organik mutonosibliigi pedagogik maxoratining oshirishning shartlaridan biri xisoblanadi.

Bu fan sport nazaryasi va uslubiyati, pedagogik va psixologik bilimlarni chuqur va xar tomonlama egallash, sportning malum bir turidan nazariy bilimlar va ko'nikmalarni mustaxkamlash va shu asosda murabbiylik faoliyatini ijobiy natijalarida nomoyon bo'ladigan amaliy ko'nikmalarni xosil qilish va mustaqil tayyorgarlik yo'li bilan o'z maxoratini oshirib borishga yo'llanmalar berishni taqoza etadi. [26]

Terma kamandalarni bunday mutaxassislar bilan taminlash uchun xamma yerda muntazzam ravishda yangi kadrlar tayyorlash va eski kadrlarni qayta tayyorlash ishlarini olib boorish kerak. Xozirgi kunda terma kamandalar uchun oliy toifadagi Murabbiylarning malakasini oshiruvchi bir yillik kurslar ochilmoqda.

Xar bir Murabbiy sportchini tayyorlab yetkazishda uning shaxsiy istedodi va aloxida xususiyatlariga suyanga xolda, o'z usuli bo'yicha ish ko'radi. Shuni xam aytish kerakki , Murabbiy xar qancha tajribali bo'lsin xamma vaqt xam xar qanday sportchidan mashxur sportchi yetishtira olmaydi. Xozirgi Murabbiylar mashq va musobaqa yuklamasini rejalashtirishni o'rganib olganlar, lekin sportchi kuchini toplashni rejalashtirishni mutloqo bilmaydilar bu jarayonni o'z xoliga tashlab qo'yilgan, yani sportchi kuch yig'ish usullarini o'zi qidiradi (massaj, sauna, passiv dam, nazoratsiz ovqatlanish xullas, kuch tiklashning butun rejimi).

Biroq eng yuqori malakali katta Murabbiy xam sportchi bilan munosabat qilgan va o'z asosiy mutaxassislik burchini bajarayotgan chog'ida bir qator obektiv qiyinchiliklariga duch keladi.(39].

Sportchilarning murabbiylarga nisbatan munosabati mashg'ulotlarning birinchi yilida shakllanadi va uzoq yillar o'zgarmasdan qoladi. Faqat bunda istesno tariqasida, yuqori natijalarni qo'lga kirita olmagan sportchilarni tilga olish mumkin, zero ular o'zlarining muaffaqqiyatga erisha olmaganlariga sabab –o'zi murabbiylarining professional malakasi past darajada ekanligi, deb xisoblaydi. Biroq amaliyotda shunday xodisalar uchraydiki birinchi razryatli sportchi sport ustasi normativlarini bajargach o'z murabbiysiga nisbatan salbiy munosabatini o'zgartirib, uni mutaxassis sifatida yuqori baholay boshlaydi.

Shunday qilib, sportchilarning murabbiyga nisbatan munosabatlarini belgilab beruvchi eng muxim va bosh omil sifatida murabbiyning o'z o'quvchilarining sportdagi ehtiyojlarini qondirishlari uchun barcha sharoitlarni yarata olish qobiliyatini tilga olish lozim bo'ladi.

Psixologik tadqiqotlar ko'rsatdiki, sportchilar uchun " murabbiy –sportch" munosabatlari tizimidagi eng salbiy va og'ir hodisa (70% hollarda bu qayt etilgan) bu bir murabbiydan ikkinchi murabbiyga o'tish jaroyonidir, garchi bu sport ixtisosligining darajasi ko'tarilishi bilan bog'liq bo'sada (o'smirlar jamoasida kattalar jamoasiga o'tish va hokozo)[27].

Murabbiylar va jismoniy madaniyat o'qituvchilari pedagogik faoliyat jarayonida psixologik tadqiqotlar o'tkazishda «Sport psixologiyasi» fanining asosiy uslublaridan amaliy foydalanish imkoniga ega bo'lish uchun ularni o'zlashtirishlari zarur. Psixologik uslublar o'quvchi va talabalarning ruhiy hayotini xolis tahlil etuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladi. Bunda turli-tuman uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har tomonlama tadqiq va tahlil etishni ta'minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun psixikani tadqiq etish uslublari, eng avvalo, o'quvchi ruhiyatini samaraliroq shakllantirish maqsadida uning shaxsini, individual psixologik xususiyatlarini o'rganish usullari sifatida qaraladi. Psixologiya fanida barcha psixik jarayonlarda protsesslar, holatlar va shaxsning individual xususiyatlari qanday uslublar yordami bilan o'rganilgan bo'lsa, jismoniy madaniyat psixologiyasi fanida ham xuddi o'sha uslublardan foydalaniladi.

Sportchini ob'yektiv ravishda tekshirish jarayonida sportchi faoliyatining turli jihatlarini qadam-baqadam qayd qilib borish uning paydo bo'lishi, kechishi, ifodalanishi to'g'risida ishonchli material to'plashga imkon beradi. Jumladan, turli xil muammolarning paydo bo'lishi, uni hal qilish imkoniyatlari to'g'risida o'ylash (gepotiza yaratish); qiyinchiliklardan chekinmasdan maqsadga erishish yo'llari va usullarini tanlash; jahon birinchiligi va olimpiada o'yinlarida ishtirok etish rejalarini tuzish; sportchilarni o'rganishda kuzatish, suhbat, tajriba o'tkazish,

sportchi faoliyat mahsulini tahlil qilish, test kabi uslublar keng ko‘lamda qo‘llaniladi. Sportchini chuqurroq, ob‘yektiv ravishda tadqiq etish uchun navbati bilan quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

«Sport psixologiyasi» fanining muhim vazifalaridan yana biri murabbiy-pedagogik kadrlarni tayyorlash bilan birga, sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlashdan iboratdir. Ba‘zan «Murabbiy psixolog bo‘la oladimi?», «Murabbiy sportning ijtimoiyligini, sportchining jismoniy qobiliyati yoki komandadagi o‘zaro munosabatlarning psixologik xususiyatlarini biladimi?» kabi savollar tug‘iladi. Bu savollarga aniq javob berish juda qiyin. Masalan, murabbiyning 7 va 8 yoshdagi bolalar bilan olib boradigan ishlari hamda yuqori malakali sportchilar bilan ishlashi o‘rtasida farq katta. Sport faoliyatida murabbiyning asosiy maqsadi shogirdining g‘alaba qilishiga erishishdir[41].

Murabbiy o‘zining pedagogik faoliyatida ijtimoiy fanlarni yaxshi bilsa, sportchilar bilan ishlashda ijobiy natijalarga erishadi. Agar murabbiy ijtimoiy fanlarni va «Sport psixologiyasi» fanini yaxshi o‘zlashtirgan bo‘lsa, sport jarayonida ilmiy tajribalar o‘tkazish bilan shug‘ullansa, test orqali ma‘lum bo‘lmagan ma‘lumotlarni topishga erishadi. Murabbiy sportchilarga klinik yordam berishni o‘rgansa, sportchilarning o‘y-xayollari his-tuyg‘ulari va kechinmalari bo‘yicha suhbatlar o‘tkazib borsa, sport jarayonini to‘g‘ri tahlil qila bilsa, sportchilar haqida ko‘proq ma‘lumot to‘plashga, sport faoliyati jarayonida ulardan oqilona foydalanish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Murabbiy sportchiga tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatish jarayonida uning emotsiya va hislarini hisobga olishi kerak. Chunki ularning o‘zgarish sabablari tashqi ta’sir bilan bir qatorda sportchining o‘ziga ham bog‘liqdir. Affektiv reaksiyalarning paydo bo‘lish qonuniyatlarini va ularni yechish uslublarini bilish, sportchi xulq-atvorini, axloqiyligini ta’minlabgina qolmay, uni turli qiyin va munozarali vaziyatlardan chiqishiga yordam beradi va shu bilan bir qatorda, o‘z ruhiy sog‘ligini saqlab qolishga ham imkon yaratadi.

Hozirgi kunda davlatimiz jismoniy madaniyat o'qituvchilari va murabbiylar oldiga yanada murakkab vazifalarni qo'ymoqda. Bu ham bo'lsa, sportchilarning ruhiyatini o'zgartirish, o'zbek sportini jahondagi eng taraqqiy etgan sportlar qatoriga ko'tarish, mutaxassislar va sportchilar ongida sport psixologiyasini shakllantirish, Respublikamiz sportchilari ruhiyatida o'rnashib qolgan sobiq totalitar tuzum davri psixologik tushunchalariga barham berish, ularda jismoniy tarbiya va sport psixologiyasining muhim elementlari bo'lgan faollik, mehnatsevarlik, irodaviylik, o'zini tuta bilishlik, mustaqillik, chidamlilik, epchillik, matonatlik, shuningdek, o'z xatti-harakati uchun javobgarlik hissini o'stirish, keng miqyosda fikrlash kabilarni shakllantirishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish kabilardir.

Hozirgi paytda O'zbekistonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Yoshlar o'rtasida sportning barcha turlariga qiziquvchilar soni kun sayin ortib bormoqda. Sport kishilarni har tomonlama rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash, mehnat va jangovar faoliyatga tayyorlashning vosita va omillaridan biri sifatida O'zbekistonning buyuk davlat bo'lishida xizmat qilmog'i lozim.

XULOSA

Mavzu yuzasidan olib borilgan ilmiy taxlillar pedagogik kuzatishlar to'plagan amaliy tajribalar va ilmiy tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki.

Hozirgi paytda murabbiy shaxsiga birlamchi e'tibor qaratilishi lozim chunki murabbiy –sportchini tayyorlashda asosiy shaxsdir. Biz murabbiylar tomonidan professional majburiyatlarini bajarishi haqida gapirganimizda, buning ostida murabbiy etarli tajriba va bilimga ega bo'lishini tushunamiz. Murabbiy faoliyati ko'p tomonlama tavsifga ega va uning alohida funksiyalarga bo'linishi e'tirof etib o'tilgan.

Bunda murabbiylarning pedagogik-psixologik mahorati va tajribasi bilan bog'liq muommolar yetarlicha. Murabbiylar oldida sportchilarni tayyorlash, mashg'ulotlarini tashkillashtirish hamda rejalashtirishda ijobiy va salbiy omillar vujudga kelishi mumkin.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlab chiqarishda murabbiylar pedagogig-psixologik yondashar ekan. Murabbiylarmizning faoliyati davomida erishgan yutuqlarni o'rganib chiqildi. Bunda murabbiylarimiz yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonida yuklamalarni etabma-etab o'z vaqtida bersa, mashg'ulotni o'z vaqtida boshlab sportchilarni vaqtida qatnashishini talab qilsagina, berilgan mashqlarni yuzakimas chin ko'ngildan bajarsa yaxshi

natijalar beradi. Sportchilani musobaqalarga tayyorlashda sog'lig'iga psixologik kayfiyatiga e'tibor qaratish kerak jumladan raqibning yoki jamoasining yillik erishgan yutuqlariga alohida e'tibor qaratib raqibi haqida malumot yig'sagina ko'zlagan maqsadiga erishadi.

Namangan viloyati 15-sonli futbolga ixtisoslashtirilgan davlat maktab internati, Namangan Olimpiya Zahirolari Kolleji va "Navbahor" professional klubida faoliyat olib borayotgan murabbiylar orasida o'tkazilgan so'rovnoma o'zining samarali natijasini berdi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda murabbiy faoliyatini pedagogik o'rganish, hamda shogirtlarining erishgan yutuqlari, murabbiy kasbiy mahoratini, mashg'ulot jarayoni hamda bo'lajak musobaqa va o'yin jarayoniga ruhiy jihatdan tayyorlash kabi mavzuning muhim jihatlari yoritilgan. Bundan tashqari, murabbiyning professional ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish metodikasi usullari va vositalari ko'rsatib o'tilgan.

Amaliy tavsiyalar

Berilgan fikrlarni to'g'ri qo'yib, muhim bo'lgan axborotlar yig'ildi. olib borgan tadqiqotimizga ko'ra, bunda murabbiylar uslubiy korsatma sifatida foydalanishi mumkin

1. sportchilarni trenirovka mashg'ulotlariga jalb qilishda shug'ullanuvchilarning sport turlariga mos ravishta antropometik ko'rsatgichlari va jismoniy rivojlanganligiga qarab ularni ma'lum sport turlariga tanlash.
2. Shaxsiy va jamoa gigiyenasiga o'rgatish va ularga amal qilishni talab qilish.
3. Sportchilarni tayyorlashda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borilsagina ko'zlangan maqsadga erishishi mumkin.
4. Murabbiy shogirdan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni aniqlash maqsadida raqib to'g'risida to'liq malumotga ega bo'lishi hamda sportchilarni jismonan va ruhan tayyorlay bilishi lozim.
5. Murabbiy o'zining pedagogik faoliyatida biyalogiya, fizalogiya, pedagogika va pisxalogiya yaxshi o'zlashtirilsagina shogirdlari bilan ishlashda ijobiy natijaga erishishi mumkin.
7. Quyidagilar murabbiy faoliyatining asosi hisoblanadi.

- jismoniy tarbiya va sportga targ'ib qilish.
- jismoniy tarbiya vositalari yordamida, aholini soglomlashtirish.
- Xalqaro sport maydonlarida O'zbekiston shanini munosib himoya qila oladigan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash.

Adabiyotlar taxlili

1. O'zbekiston Respublikasi "jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (2015.04.09). Xalq so'zi Toshkent 2015 5 sentabr.
2. Ўзбекистон Республикасида тренерлик фаолиятини янада тартибга солиш чора-тадбирлари тўғрисида (Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2 2012 йил 13 июлдаги 214-сон
3. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2014 й., 42-сон, 519-модда) Тренерлик фаолияти билан шуғулланиш юзасидан аттестация ўтказиш тартиби тўғрисида.
4. " O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari toplami ",Sport obeklarini qurish tartibini yanada takomillashtirish va ulardan foydalanish samaradorligini oshirish chora tadbirlari to'g'risida. 2015 yil 25 may, 20-son , 258-modda.
5. "Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари топлами ", тренерлик фаолияти билан шуғулланиш. 2014 йил 22 декабр, 51-сон, 609- модда.
6. Ўзбекистон Республикасининг Президентининг фармони "Ўзбекистон Республикасининг янада ривожлантириш буйича ҳаракатлар стратегияси туғрисида". Тошкент: 2017 йил 7 феврал.
- 7.С.М.Мирзиёев 2016 йил 4 декабрдаги Ўзбекистон Республикасининг Президентлигига номзод сифатидаги элон қилган сайловдаги дастури.

8. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устивор йуналиши буйича Харакатлар стратегияси " Халк билан мулоқот ва инсон манфатлари йили"да амалга ошириш оид Давлат дастури.
9. Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти И. Каримов Тошкент ш 2000 йил 26 май, 76-сон. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида ўзгартириш ва қушимчалар киритиш фармони.
10. Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти.жисмоний тарбия ва спорт буйича мутахасисларни илмий-методик таминлаш, қайта тайёрлаш уларнинг малакасининг оширишнинг замонавий тизимини яратиш тўғрисида. 2014 йил 19 февралдаги ПК-2133-сон қарори..
11. Ўзбекистон Республикаси вазирлар маҳкамасининг " Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги"ги қарори (1999 27 май). Халк сузи - Тошкент 1999 29 май.
12. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2014 йил 10 октябрдаги 284-сонли қарори " спорт мактабларини малакали тренер кадрлар билан таминлаш чора тадбирлар тугрисида".
14. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йил 23-сентябрдаги 211-сон спорт мактабларида фаолиятини ҳамда спорт мактаблари тренерлари ва мутахасислари меҳнатини моддий рағбарлантириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида низом.
15. Abidov.SH,U. Nurimov.R.I , Z,R. Davletmuratov.S.R, Sport va milliy o'yinlari, Toshkent 2015 yil.
- 16.Абдуллаев А. – педагогика фанлари номзоди, доцент; Хонкелдиев Ш.Х. – педагогика фанлари доктори, профессор. Жисмоний тарбия назаряси ва услибиятининг Тошкент – 2005
17. Акрамовнинг Р.А. Педагогика фанлари номзоди, доцент умумий таҳрири остида футбол дарслик Тошкент – 2006
18. Араббоев.Қ Жисмоний тарбия ва спортга оид меъёрий хужжатлар. Наманган 2012 йил.
19. Ayrapetyans.L.R., A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiya ti va texnologiya», Toshkent 2012 yil.
20. Azizov . N.N. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiya ti. Namangan 2015 yil.
21. Dilbar Jamolovna Safarova Sport morfologiyasi Toshkent 2015 yil.

22. Ibrohimov O'., Masharipov Y. Sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtirishda sport faoliyatining ahamiyati. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. – Termiz: 2003 yil.
23. Iseyev. Sh.T Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. Toshkent 2014 yil.
24. Ivanov P.U., Zufarova M.E Umumiy psixologiya.-T.: Abdulla Qodiriy nomidagi Xalq merosi nashriyoti, 1995 yil.
25. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти Тошкент, 2005.
26. Мадаминов. Б .Саломов.Р. Жисмоний тарбия назарияси ва услибиятининг амалиёти. Тошкент 2013 йил.
27. Masharipov Y.M. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. – Samarqand: SamDU nashri, 2009 yil.
28. Maxmudov. Nurillo. Futbolchilarni tarbiyalashni pedagogik psixologik asoslari. Namangan 2016 yil.
29. Nuriddinov. X.U Oxunjonov. S Xusniddinov Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi Toshkent 1975-yil.
30. Nurimovning. R.I. Futbol nazaryasi va uslubiyati Pedagogika fanlari nomzodi, professor umumiy tahriri ostida. Toshkent-2015 yil.
31. Nurimov R.I., Abidov Sh.U, Sport va milliy o'yinlar (Futbol) Toshkent 2015 yil.
32. Quramboev Marks Ro'zmatovich. Sport mashg'ulotlari davomida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vositalari va uslublari. Urganch 2014
33. Salomov Raxmatulla Salomovich pedagogika fanlar doktori, professor Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari) Toshkent 2013 yil.
34. Salomov Raxmatilla Salomovich – pedagogika fanlari doktori, professor. Kerimov Fikrat Azizovich pedagogika fanlari doktori, professor Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari) (darslik) 2 – jild Toshkent 2015 yil.

35. Саломов Раҳматилла Саломович – педагогика фанлари доктори, профессор. спорт машғулотининг назарий асослари Ўқув қўлланма Тошкент – 2005
36. Саломов Раҳматилла Саломович – педагогика фанлари доктори, профессор
Керимов Фикрат Азизович – педагогика фанлари доктори, профессор
Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Тошкент – 2008
37. Sattarov Qarshiboy Norqulovich Magistirlik dissertatsiya Samarqand 2012 yil.
38. Tastanov.N.A Kurash turlari nazaryasi va uslubiyati. Toshkent 2015 yil.
39. Yusupov N.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol) Toshkent 2014 yil.
40. Ўроқ Иброхим Зиё Жумев Тренерлик касби Тошкент 2006
41. Gapparov.Z.G, Sport psixologiyasi Toshkent 2011 yil.
42. Internet saytlari
- www.djti.uz.
- www.arxiv.uz.
- www.pedagog.uz
- www.ziyoUz.uz
- www.matbuot.zn.uz
- www.fan.zn.uz
- www.dissertant.uz

