



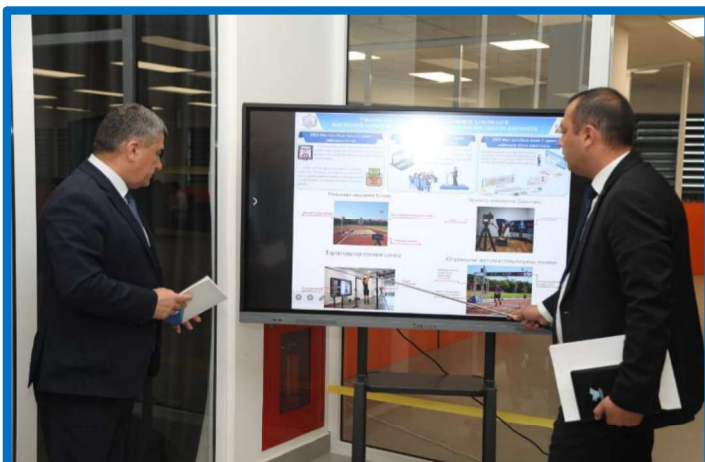
SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR





O.K.Qodirov - Yosh futbolchilarni jismoniy texnik mahoratini shakllantirish uslubiyati.....	90
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilishda innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish mexanizmi.....	95
M.M.Azizov, A.A.Abdumannobov - Talaba-yoshlarni musobaqa jarayoniga samarali tayyorlashda ularning funksional hamda jismoniy holatini baholash uchun dasturiy vosita ishlab chiqish.....	98
S.X.Xabibullayev - 12-yoshli futbolchilarning musobaqalardagi darvoza tomon berilgan zarbalarining samaradorligini oshirish.....	102
D.N.Raxmonov - Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.....	108
H.M. Qodirova - Akrobatik mashqlar orqali vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish metodikasi.....	112
P.A.Лутфуллина - Метод анкетирования для улучшение технических навыков у пара настольных теннисистов.....	114
I.I.Ne'matullayev - Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni stol tennisi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash dasturini qo'llash.....	117
D.Yu.Tashnazarov - U15 yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarida turli vazn toifalarida (38–44 kg, 48–62 kg, 68–85 kg) 1 daqiqa davomida bajarilgan texnik harakatlar samaradorligini tahlil qilish.....	121
D.Y.Egamonov - Talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta'minotini yaratish.....	124
F.M.Muradov - Sh1 va Sh2 sport klasslariga mansub para-o'qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati.....	128
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish.....	131
Д.Х.Умаров - Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов....	134
N.A.Xudayberdiyeva - Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishni takomillashtirishning innovatsion yo'llari.	140
I.R.Shukurov - Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida bo'lajak jismoniy tarbiya pedagoglarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	144
C.X.Ernazarov, C.Ж.Сыздыкова - Логико-содержательная модель развития специальной выносливости борцов вольного стиля высокой квалификации.....	147
З.Касымбеков - Динамика направленности упражнений на специально-подготовительном этапе тренировки у высококвалифицированных боксеров.....	155
A.A.Tolametov - Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishga yo'naltirilgan tashkiliy-pedagogik modelning samaradorligi.....	158
M.L.Fayzullayeva - Erkin kurashchilarning tezlik qobiliyati va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari.....	163
И.А.Таджиматов - Исследование пространственно-временных характеристик движений высококвалифицированных гимнасток при выполнении опорного прыжка «переворот назад».....	168
D.Xakimov - Yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchlilik va natijadorligini oshirish uslubiyati.....	172
X.A.Murzoyeva - Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish....	175

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: dilmurodraxmonov800@gmail.com

O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Samarqand filiali, v.b.dotsent

D.N.Raxmonov
Samarqand, O'zbekiston

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA FAOLIYAT YURITAYOTGAN KURASHCHI TRENERLARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI UZLUKSIZ RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Аннотация

В данной статье освещается актуальность непрерывного развития профессиональной компетентности тренеров-борцов, осуществляющих деятельность в сфере физического воспитания и спорта. В частности, на примере национального вида спорта — кураша — проанализированы педагогические и методические основы данного процесса. Также показана роль курсов повышения квалификации, инновационных технологий, международного обмена опытом и научно-исследовательской деятельности в развитии профессиональной компетентности. В статье представлены практические предложения, такие как разработка модели компетентности для тренеров по курашу, организация форумов тренеров и проведение тренингов по психологическому подходу.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, физическое воспитание, кураш, тренер, инновация, развитие.

Annotation

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning dolzarbligi yoritilgan. Xususan, milliy sport turi — kurash misolida ushbu jarayonning pedagogik va metodik asoslari tahlil qilingan. Shuningdek, kasbiy kompetentlikni rivojlantirishda malaka oshirish kurslari, innovatsion texnologiyalar, xalqaro tajriba almashinuvi va ilmiy-tadqiqot faoliyatining o'ziga xos ta'siri o'tilgan. Maqolada kurash trenerlari uchun kompetentlik modeli yaratish, trenerlar forumlari tashkil etish va psixologik yondashuv bo'yicha treninglar o'tkazish kabi amaliy takliflar ham berilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy kompetentlik, jismoniy tarbiya, kurash, trener, innovatsiya, rivojlanish. This article highlights the importance of continuous professional competence development among kurash coaches in the field of physical education and sports. It analyzes the pedagogical and methodological foundations of this process through the example of the national sport of kurash. The article emphasizes the role of professional development courses, innovative technologies, international experience exchange, and research activities in enhancing coaches' competence. Furthermore, it provides practical recommendations, including the creation of a competency model for kurash coaches, the organization of coaching forums, and the implementation of training sessions based on psychological approaches.

Keywords: professional competence, physical education, Kurash, coach, innovation, development.

Kirish. Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida jismoniy tarbiya va sport sohasi oldida yangi va murakkab vazifalar turibdi. Sport faoliyati endilikda faqat jismoniy sog'lomlashtirish bilan cheklanmay, balki tarbiyaviy, ijtimoiy va madaniy-ma'naviy jihatdan ham katta ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, yosh avlodning har tomonlama barkamol bo'lib voyaga yetishida, ular orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarning roli tobora oshib bormoqda (Mallett va boshqalar., 2016; Paquette & Trudel, 2018).

Shu munosabat bilan, sport trenerlari, o'qituvchilar va boshqa soha mutaxassislarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish zamon talabi sifatida namoyon bo'lmoqda. Zamonaviy trener shunchaki sport harakatlarini o'rgatuvchi emas, balki yosh sportchilarga psixologik, axloqiy va ijtimoiy tarbiya beruvchi, o'quv jarayoniga innovatsion yondasha oladigan, xalqaro tajribalarni o'zlashtira oladigan pedagog bo'lishi zarur (Rynne & Mallett, 2014; Taylor va boshqalar., 2022).

Bugungi kunda butun dunyoda sport trenerlarining kasbiy tayyorgarligi ko'p bosqichli, tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvlar orqali amalga oshirilmoqda. Jumladan, trenerlik faoliyatida mentorlarga asoslangan ta'lim (Lisboa va boshqalar., 2021), o'z-o'zini rivojlantirish dasturlari (Gordienko va boshqalar., 2021), raqamli platformalardan foydalanish (Kuzina & Pankratova, 2020) va xalqaro tajriba almashinuvi

muhim o'rin tutmoqda. Shuningdek, sport fanlaridan amaliyotda to'g'ri foydalanish va reflektiv yondashuvlar ham trener kompetentligining ajralmas tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi (Yilmaz va boshqalar., 2016).

Xususan, milliy sport turi — kurash misolida olib borilayotgan pedagogik va metodik ishlanmalar, bu jarayonning o'ziga xos jihatlari ochib beradi. Kurash nafaqat jismoniy kuch va texnika, balki axloqiy-ruhiy tarbiyani ham o'zida mujassam etgan bo'lib, uni o'qitishda zamonaviy yondashuvlar bilan bir qatorda milliy qadriyatlar uyg'unligi muhim o'rin tutadi. Shu boisdan kurash trenerlarining kasbiy kompetentligini oshirish — nafaqat sport yutuqlari, balki yosh avlodni barkamol etib tarbiyalashda ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish masalasi, zamonaviy va milliy sport kontekstida — kurash sport turi misolida tahlil qilinadi. Shuningdek, ilg'or xalqaro tajribalar, amaliy takliflar hamda innovatsion yondashuvlar orqali bu jarayonni takomillashtirish yo'llari ko'rib chiqiladi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi ijtimoiy hayotning ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Bu sohaning nafaqat sog'lomlashtiruvchi, balki tarbiyaviy, ma'naviy-ma'rifiy, psixologik va ijtimoiylashtiruvchi funksiyalari ham tobora ortib bormoqda.



Ayniqsa, sport orqali yosh avlodni vatanparvarlik, mehnatsevarlik, irodalilik va sog'lom turmush tarziga yo'naltirish dolzarb masalalardan biriga aylangan.

Tadqiqotning maqsadi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslarini aniqlash, samarali yondashuv va uslublarni taklif etish hamda ushbu jarayonning amaliy yo'nalishlarini ishlab chiqish.

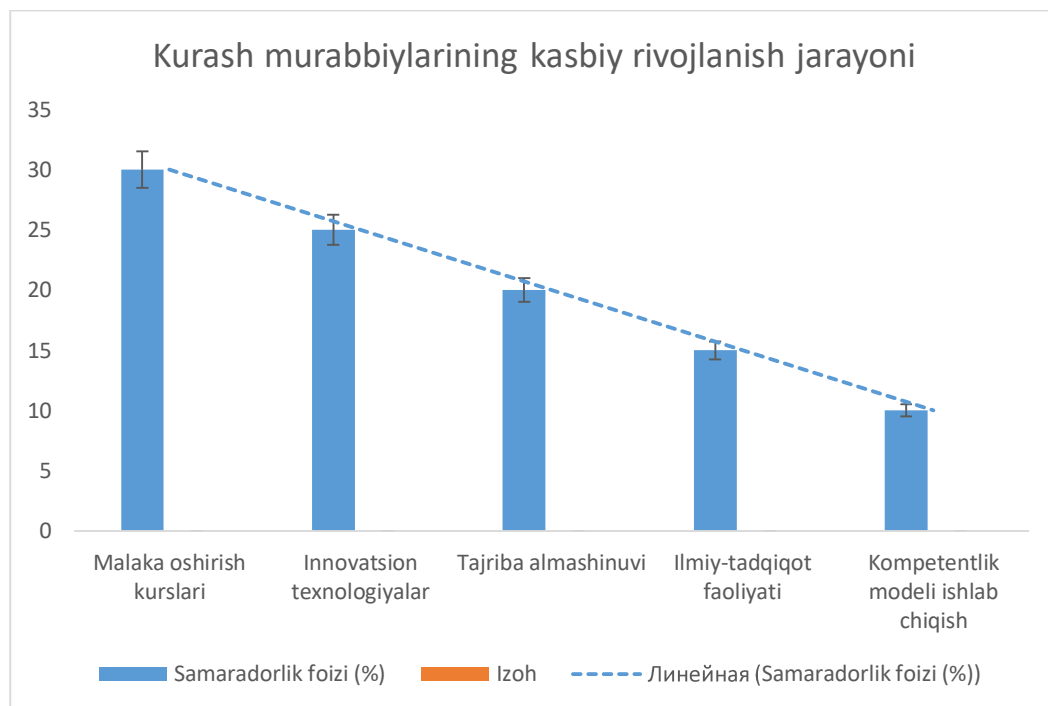
Tadqiqotning vazifalari. Jismoniy tarbiya va sport sohasida kasbiy kompetentlik tushunchasini nazariy jihatdan asoslash, kurash sport turining pedagogik salohiyatini aniqlash, trenerlar malakasini oshirishda innovatsion texnologiyalar va ilg'or tajribalarning o'rnini tahlil qilish, hamda kurash trenerlari uchun kompetentlik modelini ishlab chiqish bo'yicha takliflar berish.

Tadqiqot uslublari. Tadqiqotda nazariy va amaliy tahlil uslublari qo'llanildi. Xususan, kasbiy kompetentlikka oid ilmiy-nazariy manbalarni tahlil qilish, kurash sport turining tarbiyaviy va pedagogik xususiyatlarini o'rganish, ilg'or xorijiy va mahalliy tajribalarni solishtirish, kuzatuv, suhbat, so'rovnoma va ekspert baholash

metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, kompetentlik modelini ishlab chiqishda sistemali yondashuv va modellashtirish usullaridan ham foydalanildi.

Tadqiqot natijalari. Mazkur tadqiqot davomida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish jarayonida kurash sport turining pedagogik va tarbiyaviy salohiyati chuqur tahlil qilindi. Kurashning nafaqat jismoniy rivojlanish, balki axloqiy-ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirishda muhim o'rin tutishi aniqlandi. Ushbu sport turida faoliyat yuritayotgan trenerlarning kasbiy malakasini oshirish sportchilarning natijalari va ularning shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

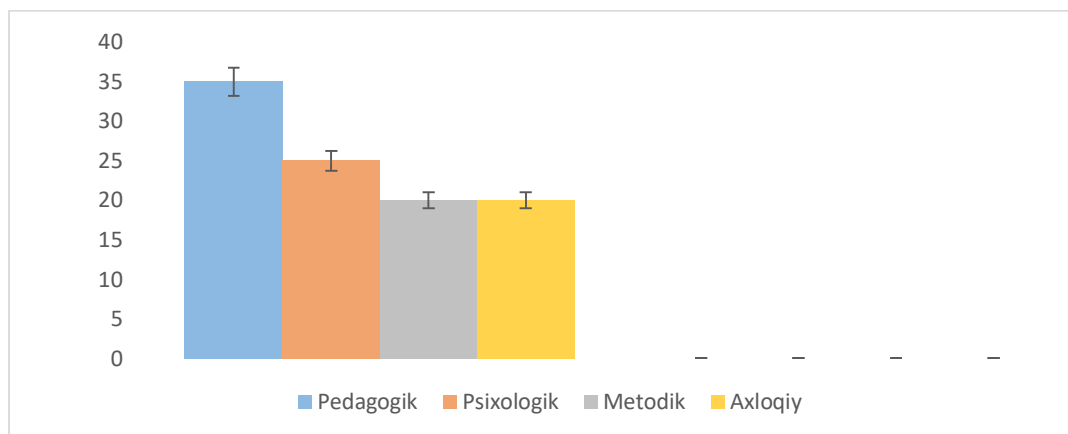
Tadqiqotda malaka oshirish kurslari, innovatsion texnologiyalar (video-analiz, onlayn treninglar, raqamli metodik qo'llanmalar), xalqaro tajriba almashinuvi va ilmiy-tadqiqot faoliyati trenerlarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning samarali vositalari ekanligi tasdiqlandi. Ayniqsa, zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlarni o'zlashtirish, shuningdek, kurash sporti bo'yicha maxsus kompetentlik modelini ishlab chiqish muhimligi ko'rsatildi [1-rasm].



1-rasm. Kasbiy kompetentligini oshirish samaradorligi (%) bo'yicha taqsimot

Bundan tashqari, trenerlar uchun kompetentlik komponentlari — pedagogik bilim va ko'nikmalar, psixologik yondashuvlar, metodik mahorat hamda axloqiy-etik qadriyatlarning uyg'unligi — ularning samarali faoliyati uchun

zarur ekanligi aniqlandi. Ushbu komponentlar asosida tayyorlangan kompetentlik modeli trenerlarni professional sohada doimiy ravishda rivojlantirish va yangi bilimlarni amaliyotga joriy etishda yo'l-yo'riq ko'rsatadi.



2-rasm. “Trenerlarning kompetentlik komponentlari taqsimoti”

Tahlil natijalariga koʻra, **pedagogik kompetentlik** eng yuqori — **35%** ulushga ega boʻlib, bu trenerlar tomonidan taʼlimiy jarayonni toʻgʻri tashkil etish, mashgʻulotlarni rejalashtirish va samarali oʻqitish metodikasini qoʻllash muhimligini koʻrsatadi. **Psixologik kompetentlik** esa 25%ni tashkil etib, yosh sportchilar bilan individual ishlash, ularning ruhiy holatini toʻgʻri baholash, motivatsiyani oshirish va sportdagi stress omillariga moslashish borasidagi bilim va

koʻnikmalarning zarurligini anglatadi. **Metodik kompetentlik** — **20%**, yaʼni trenerning sport mashgʻulotlarini texnik va taktika asosida toʻgʻri tashkil etishi, zamonaviy trening uslublaridan foydalanish darajasini ifodalaydi. **Axloqiy kompetentlik** ham 20%ni tashkil etib, bu trener shaxsining namunaviy xulqi, sportchilar oldidagi ijtimoiy masʼuliyati, halollik va adolat tamoyillariga asoslangan faoliyat yuritish zarurligini koʻrsatadi [2-rasm].

1-jadval

Kurash trenerlari oʻrtasidagi soʻrovnoma natijalari

Koʻrsatkichlar	Ijoiy javob bildirganlar (%)	Izoh
Malaka oshirish kurslaridan mamnunlik	78%	Kurslar amaliy jihatdan foydali deb topilgan
Yangi metodik usullarni qoʻllash	64%	Interaktiv va zamonaviy metodlardan foydalaniladi
Raqamli texnologiyalardan foydalanish	51%	Onlayn trening, video-analiz kabi texnologiyalar
Xalqaro tajriba almashuvi ishtiroki	27%	Kam sonli trenerlar xalqaro forumlarda qatnashgan
Ilmiy-tadqiqot faoliyatida ishtirok	19%	Maqola yozish, konferensiyada qatnashish

Tadqiqot davomida 100 nafar kurash treneri oʻrtasida oʻtkazilgan soʻrovnoma natijalariga koʻra, ularning 78 foizi malaka oshirish kurslarini samarali deb hisoblagan. 64 foizi yangi metodik usullardan faol foydalanayotganini bildirgan. Biroq, raqamli texnologiyalarni qoʻllash darajasi 51 foizni, xalqaro tajriba almashinuvida ishtirok 27 foizni tashkil etgan. Eng past koʻrsatkich esa ilmiy-tadqiqot faoliyatida boʻlib, atigi 19 foiz trener bu

yoʻnalishda faol ekanini bildirgan. Bu esa mazkur sohalarida qoʻshimcha ragʻbatlantirish va imkoniyatlar yaratish zarurligini koʻrsatadi [1-jadval].

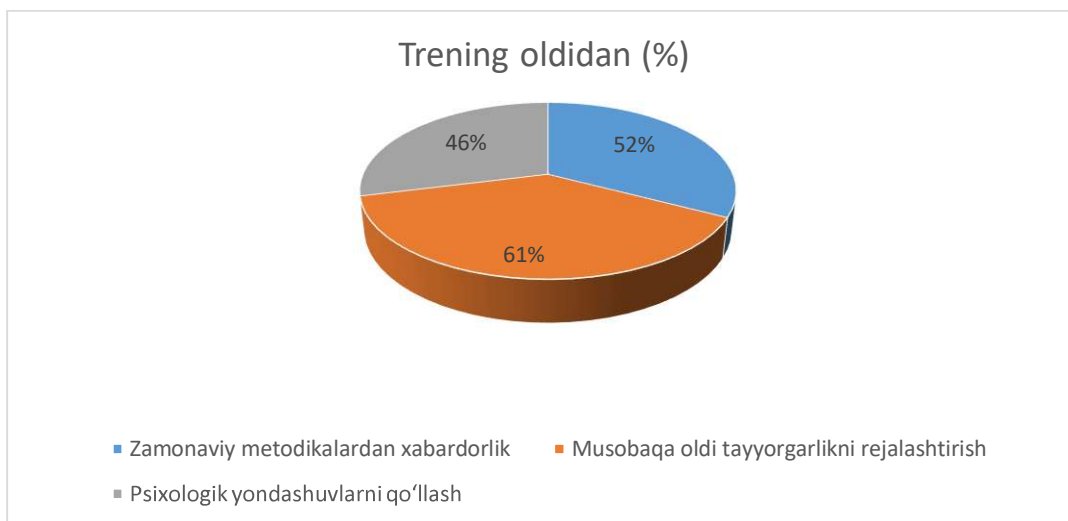
Kurash mashgʻulotlarida video-analiz texnologiyasini joriy etish orqali sportchilarning texnik xatolari aniq tahlil qilinib, ularni takroran koʻrish asosida tuzatishga erishildi [2-jadval].

2-jadval

Innovatsion texnologiyalar joriy etilgan oʻquv jarayonining amaliy natijalari

Koʻrsatkichlar	Video-analizgacha (%)	Video-analizdan keyin (%)
Texnik xatolar chastotasi	28%	12%
Raqib harakatini anglash qobiliyati	45%	68%
Kurashishdagi umumiy samaradorlik	60%	82%

Izoh: Texnik xatolar 16%ga kamaydi, bu esa trenerlar uchun individual tahlilning amaliy foydasini tasdiqlaydi.



3-rasm. Onlayn treninglar orqali bilim darajasining oshishi

Onlayn treninglar trenerlarning o'z ustida ishlashi va bilimni yangilash bo'yicha yuqori motivatsiyaga ega ekanini ko'rsatdi [3-rasm]. Innovatsion texnologiyalar, xususan video-analiz va onlayn treninglar, kurash sport turi bo'yicha mashg'ulotlar sifatini oshirishda muhim vosita sifatida xizmat qilmoqda. Amaliy natijalar shuni ko'rsatmoqdaki, bu usullarni qo'llagan trenerlar va sportchilarning texnik va nazariy ko'nikmalarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar yuz bermoqda. Bunday yondashuvlarni kengroq tatbiq etish, butun sport ta'lim tizimi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurahmonov, A. (2020). *Kurash sportida trenerlik faoliyati*. Toshkent: Sport nashriyoti.
2. Azizov, B., & Eshmatov, D. (2021). *Sport mashg'ulotlarini tashkil etish va metodikasi*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti.
3. Tursunaliyev I.A. Sport ta'limi sifatini oshirishda xorijiy tajribalar [Matn]: darslik / I.A. Tursunaliyev. – T.: "Umid Design", 2023. — 180 b.
4. Tursunaliyev I.A. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini uzluksiz kasbiy malaka oshirish tizimini pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish. Pedagogika fanlari bo'yicha (PhD).diss.avtoref.-Toshkent: "Tipograff", 2023.- B.48.
5. Gordienko, D. V., Smirnova, E. V., & Lebedeva, N. V. (2021). Formation of professional competencies of coaches in the system of

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish zamonaviy sport tizimi uchun muhim talabdir. Kurash sport turi misolida olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, pedagogik, psixologik, metodik va axloqiy jihatlardan mukammal tayyorgarlikka ega bo'lgan trenerlar sportchilarning natijalari va tarbiyaviy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Innovatsion texnologiyalar, ilmiy yondashuv va xalqaro tajriba almashinuvi orqali bu jarayonni yanada samarali tashkil etish mumkin.

additional professional education. Theory and Practice of Physical Culture, (4), 59–61.

6. Jo'rayev, N. (2022). *Kurashda psixologik yondashuv asoslari*. Samarqand: Ilm ziyo.

7. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – М.: Спорт., 2022. — 656 с.

8. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар – дарслик. – Тошкент: Илмий тахника ахбороти – преес нашриёти, 2021. – 380 б.

9. Karumov, R., & Umarov, Z. (2021). *Pedagogik kompetentlik va innovatsion yondashuvlar*. Toshkent: O'qituvchi.

10. Kuzina, I. M., & Pankratova, T. V. (2020). Professional competence of a coach as a pedagogical problem. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences, 90, 567–574. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2020.10.03.67>

