

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВАЗИРЛИГИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА
МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ,
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ



“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР”

Республика илмий-амалий конференцияси мақолалари

ТЎПЛАМИ

2018 йил
20-21 апрель

II қисм



ТОШКЕНТ - 2018

UDK:37 7A; 7A(077)
ВВК:74.6; 75.1; 75.4

Мазкур тўплам жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммоларига бағишланган бўлиб, унда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси ходимларини малака ошириш тизимининг сифат ва самарадорлигини ошириш йўллари, болалар спортни ривожлантириш механизмлари, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси самарадорлигини оширишда педагогик-психологик ёндашувлар, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновацион ғоя ва технологияларни қўллаш, Ўзбекистонда Олимпия ва Паралимпияда ҳаракатининг ривожланиши ва истикболлари ҳамда жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий-биологик муаммолари масалалари бўйича билдирилган фикр-мулоҳазалар ёритилган.

Тўпланда чоп этилган мақола ва тезисларнинг ғояси, илмий-методик салоҳияти ҳамда унда келтирилган маълумотлар учун муаллифлар жавобгардилар.

Масъул муҳаррир: Турсуналиев Илхомжон Аҳмедович

Ташкилий кўмита таркиби

Арзибаев Қодиржон Одилжонович	- ташкилий кўмита раиси,
Ибрагимов Бехзод Бахтиёрович	- раис ўринбосари,
Холходжаев Ойбек Тўлқинович	- аъзо,
Юсупов Зафар Зойирович	- аъзо
Уббиева Аксунгул Даулетбаевна	- аъзо (таржимон)
Ибрахимов Санжар Урунбаевич	- аъзо (дастурий таъминот)
Ғафаров Шавкат Мўминович	- аъзо (техник таъминот)
Болтаев Аъзамжон Акрамович	- ташкилий кўмита котиби

Тахририй комиссия таркиби

Абдиев Абдулла Носирович	- комиссия раиси, педагогика фанлари доктори, профессор,
Ходжаев Пахритдин	- раис ўринбосари, педагогика фанлари номзоди, профессор
Нормуродов Ашур Назарович	- аъзо, доцент
Утенов Уралбай Уразбаевич	- аъзо, педагогика фанлари номзоди, доцент в.б.
Хасанов Абдурахим Хасанович	- аъзо, тарих фанлари номзоди, доцент
Дехканбаева Зулфия Абубакировна	- аъзо, педагогика фанлари номзоди, доцент
Умурзакова Рахилахон Закировна	- аъзо, тиббиёт фанлари номзоди, доцент
Пулатов Жамшид Абдумажитович	- аъзо
Артикбаев Ойбек Салимаҳаматович	- аъзо
Ибрагимов Манучеҳр Бахтиёрович	- аъзо
Рўзметов Расул Тангрибергенович	- комиссия котиби

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, кайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази илмий-услубий Кенгашининг 2018 йил 10 апрелдаги № 2-сонли қарори билан нашрга тавсия этилган.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА, КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*МФКСРУз, заместитель начальника управления селекции, формирования и подготовки национальных сборных команд К. Арзибаев
ТашГПУ имени Низами Термезский филиал
преподаватель У. Турамуратов*

С каждым годом армия спортсменов республики Узбекистан расширяет свой численный состав, завоеывая все более высокие и прочные позиции на международной арене. Высокие достижения атлетов страны укрепляют авторитет молодой республики на международной арене. Всему этому способствует знания и опыт тренера, с которым спортсмен проводит большую часть своего времени. Успешность спортивной деятельности во многом зависит от его тренера.

Активность занимающихся во время тренировок во многом зависит от тренера. Существует много путей и способов повышения активности спортсменов: правильная постановка задач, эмоциональное проведение занятий, создание положительного социально-психологического климата, устранение ненужных пауз и т.д.

Эмоциональный фон является важным фактором тренировочного процесса. Он возникает с момента ожидания спортсменами занятия и существует на всем его протяжении. При этом эмоциональный настрой может изменяться по ходу тренировки в зависимости от самочувствия занимающихся, проявляемого ими интереса к упражнению, в связи с оценками их деятельности.

Порицания тренера, высказанные в грубой или обидной форме, снижают активность спортсменов во время тренировки, так же как и насмешки товарищей. Чем старше занимающиеся, тем меньше они ориентированы на оценку своей деятельности другими, поэтому к насмешкам товарищей они относятся более спокойно. Зато для них весьма значим фактор «достигаемые результаты».

Постоянной заботой тренера является создание и поддержание радостного настроения спортсменов во время тренировок. Наполняя их жизнь радостными переживаниями, тренер расширяет возможность управлять тренировочным процессом.

Однако имеется и ряд других факторов, повышающих эмоциональность тренировки и вызывающих радость у занимающихся.

Обстановка тренировки и поведение тренера существенно влияют на его эмоциональность. Эстетика зала, эстетика поведения, принятого во время тренировки, сам тренер, светящийся радостью и заражающий ею занимающихся, — все это имеет немаловажное значение. Собранность тренера, краткость и четкость его команд и замечаний, бодрость тона его речи (не переходящей в крик) настраивают занимающихся на мажорный и деловой лад. В то же время не всякая повышенная эмоциональность тренера полезна для тренировочного процесса. Излишняя возбужденность тренера, его суетливость, шумливость приведут к повышению неорганизованной активности занимающихся. Не надо сыпать на тренировке бесконечными шутками, смеха и развлекая детей, но надо, чтобы строгость перемежалась улыбками, огорчения стирались всеобщей радостью от успеха.

Использование игрового и соревновательного методов. Игра и соревнование в силу присущих им психологических особенностей — занимательности, престижности и др. — вызывают сильный эмоциональный отклик у занимающихся. Однако нередко возникают настолько сильные эмоции, что выполнение поставленных задач становится невозможным. Занимающиеся теряют контроль над своим поведением, шумят, не слушают команд тренера и т.д. Сильные эмоциональные переживания долго затухают после окончания игры, не дают сосредоточиться на новом задании, даваемом тренером. Поэтому использование игрового и соревновательного методов требует определенной формы, места и меры на тренировке.

Выполнение упражнений в соревновательной форме лучше планировать на конец тренировки и ни в коем случае не перед разучиванием техники упражнения, так как возникающее у занимающихся в процессе соревнования с товарищами эмоциональное возбуждение, обладая инертностью, будет препятствовать концентрации внимания на технике движений, а сами движения сделает импульсивными, резким.

Для повышения организованной активности спортсменов во время тренировки можно устраивать соревнования между группами занимающихся по дисциплине. В этом соревновании очки начисляются не просто за послушание, а за проявленную активность, творчество, за успех, достигнутый благодаря организованности и старательности при выполнении физических упражнений. Этот прием эффективен, правда, только у юных спортсменов. У более старших спортсменов предложение о соревновании по дисциплине встречается холодно. Это и понятно: деятельность у них более осмысленна, целенаправленна, в меньшей степени зависит от эмоций.

Пробудить у занимающихся соревновательный дух можно следующими приемами:

- объявить конкурс на лучшее исполнение упражнения;
- выделить лучшего по исполнению, чтобы на него равнялись другие;
- организовать заочное соревнование занимающегося с эталонным исполнением упражнения;
- организовать соревнование с самим собой.

Разнообразие средств и методов, используемых тренером во время тренировок. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о методике физических упражнений, подчеркивал, что «всякая однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякую самостоятельность». В настоящее время установлено, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний – монотонии и психического пресыщения. Первое характеризуется снижением психической активности, потерей интереса к деятельности и развитием скуки, ослаблением внимания. Второе характеризуется, наоборот, усилением психического возбуждения, раздражительности, озлобленности, появлением отвращения к деятельности. Поэтому тренер должен разнообразить средства и методы проведения тренировки - использовать фронтальный групповой и круговой методы проведения занятия, использовать для развития качеств разнообразные и меняющиеся частично от тренировки к тренировке упражнения, проводить занятия на воздухе и т.д.

Оптимальная загруженность занимающихся во время тренировки. Оптимальная загруженность занимающихся во время тренировки обеспечивается рядом организационно-педагогических мер: устранением ненужных пауз, осуществлением постоянного контроля за занимающимися и др.

Устранение ненужных пауз. Часто можно наблюдать, как занимающиеся вынуждены подолгу ждать своей очереди для выполнения упражнения. Например, взятие низкого старта занимает всего несколько секунд, а ожидание очереди - 2-2,5 минуты; выполнение упражнения на гимнастическом снаряде занимает около минуты, а ожидание подхода к нему - несколько минут. Такие длительные паузы снижают не только уровень функционирования вегетатики, необходимый для выполнения мышечной работы, но и рабочий настрой, мобилизационную готовность, занимающихся, расхолаживают их. Устранить эти простои можно несколькими путями:

- обеспечением спортивными снарядами всей группы занимающихся, используя нестандартное оборудование: дополнительные перекладины, наклонные лестницы, различные тренажеры;
- выполнением занимающимися в паузах подготовительных и подводящих упражнений;
- наблюдением занимающимся за качеством выполнения упражнения его товарищем; это повышает познавательную активность спортсменов и дает возможность использовать идеомоторику, которая способствует формированию двигательного умения.

Следует, однако, иметь в виду, что нагрузка на вегетатику при таком наблюдении резко снижается, поэтому уменьшается функциональная подготовка занимающихся.

Осуществление постоянного контроля за спортсменами во время тренировки. Активизировать занимающихся на тренировке легче, если они знают, что их действия и поведение будут оцениваться. В связи с этим перед некоторыми занятиями тренеру полезно предупредить спортсменов, особенно проявляющих пассивность, что сегодня у всех спортсменов или отдельных занимающихся будут оцениваться активность, старательность, внимательность, дисциплинированность и 4-6 основных видов деятельности.

Однако этот метод активизации спортсменов может иметь и отрицательные последствия — в случае оценивания отдельных занимающихся другие, зная, что их оценивать не будут, могут вообще снизить свою активность во время тренировки. Поэтому кого именно тренер будет оценивать на тренировке, спортсменам сообщать не следует.

Техника оценивания облегчается заранее составленной таблицей, в которую вносятся фамилии 5-6 занимающихся и 4-6 основных видов деятельности (общеразвивающие упражнения, элементы или комбинации упражнений основной части тренировки). Оцениваются главным образом заученные упражнения. В конце тренировки выводится балл, и отметки сообщаются всем занимающимся.

Соблюдение принципов спортивной тренировки. Активность занимающихся во время тренировки во многом определяется соблюдением тренером принципов спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки — это определенные положения, реализация которых позволяет строить как процесс подготовки спортсменов, так и его соревновательной деятельности максимально эффективно. Эти принципы сформированы как на основе теоретических и научных исследований, так и на основе многолетней спортивной практики.

Управление деятельностью и поведением спортсменов на уровне формальной структуры осуществляет тренер. Он является тем человеком, в руках которого сосредоточено официальное руководство спортивным коллективом. Деятельность тренера как официального руководителя команды довольно многогранна. Анализ этой деятельности позволяет выделить следующие основные функции тренера.

Информационная функция. Тренер выступает перед спортсменами как специалист, источник необходимых знаний по спорту и смежным дисциплинам. В связи с этим он должен обладать большим запасом знаний по истории спорта, теории и методике спортивной тренировки и т.д. Очень важно, чтобы знания тренера постоянно обновлялись и не отставали от современного уровня развития спортивной науки.

Обучающая функция. Тренер осуществляет целенаправленный педагогический процесс. Под руководством тренера спортсмены совершенствуют свои двигательные навыки, умения и физические качества, разучивают технико-тактические комбинации.

По сравнению с другими педагогическими профессиями деятельность тренера осложняется тем, что ему часто приходится обучать спортсменов таким действиям, которые они сами в настоящий момент не в состоянии выполнить на требуемом уровне.

▪ **воспитательная функция.** Тренер оказывает целенаправленное влияние на развитие личности спортсменов, формирование у них коммунистических взглядов, убеждений, высокой сознательности и патриотизма. В связи с этим очень важно, чтобы тренер сам обладал социально-положительными чертами. Ведь воспитание в значительной мере происходит стихийно, в силу подражания учеников своему воспитателю.

▪ **руководящая функция.** Эта функция является центральной в тренерской работе. В ней наиболее полно выражаются профессионализм и мастерство тренера. Как руководитель команды тренер несет ответственность за всю ее внутреннюю жизнь, от формирования до достижения высоких спортивных результатов.

▪ **административная функция.** Тренер выполняет ряд административно-хозяйственных обязанностей: организует сборы и соревнования, арендует помещения и спортивные сооружения, снабжает спортсменов инвентарем, спортивной формой и т.д.

МУНДАРИЖА

№	Муаллифнинг номи	Мақоланинг номи	Бет
1	Ш.Х.Исроилов	ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИНИНГ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ	3
2	У.Ахматджонов	ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ДОЛЗАРБ ИСЛОҲОТЛАР	5
3	О.О.Касимов	ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ МИНИСТЕРСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО КОРЕННМОУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИСТЕМЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ В ОТРАСЛИ	6
4	Ф.К.Турдиев	ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ БОШҚАРИШДА МАЪНАВИЯТНИНГ РОЛИ	8
5	И.А.Турсуналиев	ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛАРНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ТИЗИМИНИНГ ИСТИҚБОЛЛАРИ	10
6	О.Т.Холходжаев	ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАЛАШТИРИШ ЙЎЛИДА ОЛИБ БОРИЛАЁТГАН ИСЛОҲОТЛАР	12
3-Шўба			
7	Р.Д.Халмухамедов	ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	15
8	Г.М.Краснова	ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПЛОВЦОВ	16
9	А.Н.Нормурадов	МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ	17
10	К.Арзибаев У.Турамуратов	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА, КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	20
11	О.Г.Панькова М.Э.Хайдарова	ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ	23
12	Г.Хабибова	ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИ ЎРГАНИШДА УЗВИЙЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ	24
13	А.А.Болтаев	СТОЛ ТЕННИСДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ВОСИТАЛАРИ ВА УСЛУБЛАРИ	25
14	Ў.А.Фармонов	МАҲАЛЛАДА МИЛЛИЙ СПОРТ ЎЙИНИЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ИЖТИМОИЙ ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА	27
15	B.S.Jamilova G.Rahmatova	BOLALAR O'YINLARI - JISMONIY SOG'LOMLIK GAROVI	28
16	O.Obidova	МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАСҲУЛОТЛАРИНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ	30
17	Ф.Ф.Курбонов, Б.Я.Фазилов	ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЎҚУВ НАТИЖАЛАРИНИ БАҲОЛАШГА КОМПЕТЕНТЦИЈАЛИ ЕНДАШУВ	31