

Методы формирования профессиональных компетенций тренеров по вольной борьбе

Жамшид Раззокович Ярашев
olimovlazziz82@gmail.com

Бухарский государственный университет

Аннотация: В данной статье представлена информация о методах и приемах применения теоретических знаний, практических навыков и умений тренеров по вольной борьбе в процессе спортивной подготовки.

Ключевые слова: компетентность, вольная борьба, физическое качество, урочная и внеаудиторная двигательная активность, физкультура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическая зрелость.

Methods for the formation of professional competencies of coaches in freestyle wrestling

Jamshid Razzokovich Yarashev
Bukhara State University
olimovlazziz82@gmail.com

Abstract: This article provides information on the methods and techniques of applying the theoretical knowledge, practical skills and abilities of freestyle wrestling coaches in the process of sports training.

Keywords: competence, freestyle wrestling, in-class and out-of-class physical activity, fitness, sports, physical education, physical development, physical maturity.

В мире очень много литературы по вольной борьбе. Обычно они посвящены конкретным личным вопросам борцовской подготовки. Редко специалисты по стилю осмеливаются комментировать процесс превращения начинающего борца в мастера спорта международного класса. Важная информация по научным основам формирования концепции многолетней подготовки борцов вольного стиля, развития физических качеств в вольной борьбе, технико-тактической подготовки борцов вольного стиля, содержание базовой учебной программы групп начальной подготовки и управления высококвалифицированных борцов вольного стиля.

Несомненно, борьба - одно из самых уникальных и замечательных событий в спортивной жизни планеты в XX веке. Об этом свидетельствует

разнообразие видов борьбы и небывалая популярность во всем мире. Борьба как отдельное явление привлекла внимание ряда дисциплин, в том числе медицины, педагогики, психологии, биологии, анатомии, философии, социологии, истории.

Отсутствие популярности вольной борьбы в европейских странах объясняет, почему официальное учреждение чемпионата Европы происходит относительно поздно. Судьба турнира решилась в середине 1960-х годов, после чего чемпионаты Европы стали проводиться ежегодно.

Некоторые отождествляют это понятие с простой идеей: «Если найти талантливого борца, создать ему хорошие условия для жизни и занятий, найти ему сильного спарринг-партнера, тренировать его, давая ему большие по объему и интенсивности нагрузки, а борец Если выдержит, то будет непобедимым». Однако такая концепция по своей сути основана на естественном отборе, где решающим фактором является не опыт и знания тренера, а стечение обстоятельств.

Теория деятельности объясняет, как происходит процесс формирования человека, как инстинкт, присущий всем биологическим существам, управляется человеческим разумом и т. д. Эта теория возникла в России. Ею основатель Л.С.Выготский и его ученики. Основная предпосылка этой теории заключается в том, что человек мотивирован заниматься определенной деятельностью и имеет адекватную мотивацию. В целом мотивация здесь играет ключевую роль, ведь деятельность человека ведет его к поставленной цели. Наиболее яркое проявление этого процесса наблюдается в спорте. Только правильно мотивированный спортсмен способен преодолеть физические и умственные трудности многолетних тренировок, преодолеть свой естественный страх перед сильным противником и выдержать ограничения, присущие спорту.

Сторонники теории деятельности рассматривают адекватную мотивацию как внутреннюю мотивацию, возникающую из понимания личностного смысла достижения высшего результата. Спортсмен, у которого есть четкое понимание личных и социальных преимуществ победы на крупных международных соревнованиях, считается мотивированным спортсменом. Следует отметить, что в связи с быстрыми темпами коммерциализации спорта мотивацией многих спортсменов является прежде всего материальный интерес. Однако этим тенденциям противостоят наиболее знающие и здравомыслящие эксперты, пытающиеся сформировать в обществе представление об Олимпийских играх как о средстве дипломатии, мира и разоружения. Еще один важный принцип теории деятельности состоит в том, что субъект деятельности - деятельность человека всегда ориентирована на конкретный результат. Предметом деятельности спортсмена является результат, которого он достигает на

соревнованиях. Этот вид деятельности является в известном смысле деятельностью сознательной, поскольку всегда руководствуется пониманием главной цели.

Основная цель в борьбе - завоевать титулы олимпийского чемпиона, чемпиона мира, чемпиона Европы, чемпиона страны. Единственный способ достичь этой цели - найти ряд решений проблем, отвечающих промежуточным целям. Проще говоря, чтобы стать олимпийским чемпионом по борьбе, вы должны тренироваться и побеждать в различных соревнованиях в течение определенного периода времени, и эти соревнования также должны проходить в сложной последовательности, с которой начинается первый «открытый ковер». с и заканчивается олимпийским турниром; они могут принимать региональные, национальные и международные соревнования. Но промежуточные цели не ограничиваются менее глобальными проблемами. Каждое мероприятие и соревнование преследует определенные цели.

Разберем это на примере конкретной расы. Для участия в том или ином конкурсе необходимо сначала пройти процесс замера. Это не простое дело; обычно это связано с необходимостью нормализации веса, что требует от борца силы воли, серьезных знаний и навыков. После измерения необходимо восстановить физические силы и сохранить нервную энергию для успешного боя. Конкуренция лежит в основе любого соревнования. Если посмотреть на нее с точки зрения теории деятельности, то она имеет несколько подцелей. Для победы борец должен иметь успешную атаку не менее 3 баллов и не допускать атаки соперника на себя более 2 баллов, не позволяя судьям дисквалифицировать себя.

Конечно, вариантов хода борьбы не счесть, а значит и подцелей может быть больше. Для этого нужно по ходу соревнования постараться, восстановить силы, сохранить преимущество на последних секундах, выйти из опасной ситуации или, наоборот, ударить соперника по плечу в опасной ситуации и так далее. Неслучайно мы акцентируем внимание на выделении подцелей, возникающих в ходе соревнований, так как этот анализ поможет нам затем не только понять содержание борьбы как деятельности, но и уточнить терминологию.

Во-первых, одно и то же действие может быть частью разных действий. Например, акт «испытания», отвечающий промежуточной цели, охотнику, солдату и т. д. с той же необходимостью. не говоря уже о других боевых искусствах.

Во-вторых, одно и то же действие, входящее в состав конкретной деятельности, может совершаться по-разному, в зависимости от существующих

условий самой деятельности. Поэтому в борьбе наступательные действия могут быть различными не только по характеру, но и по способу их выполнения.

В-третьих, операции и движения, отличные от деятельности, могут быть как внешними, так и внутренними, наблюдаемыми или скрытыми от взора. Согласно популярной в психологической литературе гипотезе, внутренние операции и действия генетически выводятся извне, путем интериоризации последнего. С точки зрения педагога это очень важно;

Потому что спортсмен сначала понимает, почему он двигается, а потом что он делает. Настолько сильные борцы, что я не всегда мог объяснить свои действия на ковре. Однако обсуждение механизмов формирования сознания в спорте, сущности тактики в борьбе требует отдельной темы. Однако, поскольку теория активности является чисто психологической, она заставляет спортсменов смотреть на тактическую, умственную и техническую подготовку с новой точки зрения. В то же время она определяет содержание учебы и работы над собой в борьбе, а на практике упускается из виду ряд составляющих многолетней подготовки борцов. В частности, это касается такой важной области, как физическая культура. Этот пробел можно легко заполнить, если обратиться к спортивной теории. Хотя она находится в процессе формирования, она имеет широкий спектр решений. Следует отметить, что взаимодействие теории спорта и теории деятельности восходит к 70-м годам прошлого века.

Профессионально-педагогическая деятельность тренера многогранна и охватывает ряд направлений, в том числе: воспитательную работу, руководство деятельностью спортсменов на тренировках и соревнованиях, отбор талантливых людей, научно-методическую деятельность, организацию и проведение соревнований, повысить личные навыки в подготовке и логистике соревнований.

Одна из важнейших функций тренера - обучать. Он предполагает умение обучать избранному виду спорта технико-тактическому поведению, физическому и духовному развитию, формированию всесторонне развитой личности.

У спортсменов тренер должен уметь дифференцировать методы тренировки в тренировке физических и моральных качеств, воли, нормировать физические нагрузки, выбирать средства и методы с учетом индивидуальных особенностей участников, их функциональной подготовленности, физического и психического развития.

Использованная литература

1. Elov Z.S. Axmedova A.M. Maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan nutq buzilishlari va ularni yuzaga keltiruvchi sabablarning bola ruhiyatiga psixologik ta'siri. respublika ko'p tarmoqli ilmiy tadqiqotlar sammiti. 02/2022. 234-237.
2. Elov Z.S. Berdiyeva D.Sh. Psychological reasons for suicide motivation in adolescents with deviant behavior. Oriental renaissance: innovative, educational, natural and social sciences scientific journal. volume 2, issue 2 February 2022 1003-1009
3. Elov Z.S. Ichki ishlar organlari xodimlari orasida suisidal xulq motivasiyasi namoyon etilishining ijtimoiy-psixologik sabablari. The best INNOVATOR IN SCIENCE №1 2022. 583-591
4. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O'smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.
5. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Psychodiagnostics. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. Toshkent 2014. -B. 298.
6. Olimov L.Ya, Baratov Sh. R. АВЕЗОВ О.Р. Psixologiya nazariyasi va tarixi. Darslik. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti. Toshkent. 2019. -B. 494.
7. Olimov L.Ya. Psixodiagnostika va psixometrika asoslari. Darslik. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 747.
8. Olimov L.Ya. Shaxs psixologiyasi. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2019. -B. 280.
9. Olimov L.Ya. Umumiy psixodiagnostika. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 1103.
10. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. o'quv qo'llanma. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. T. 2020. -B. 820.
11. Olimov L.Ya., Nazarov A.M.. Xulqi o'gishgan bolalar psixologiyasi. O'quv qo'llanma. "Tafakkur avlodi" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 490.
12. Olimov L.Ya., Bahronova M.O'. O'smirlar ma'naviyatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Science and education. Scientific journal. Volume 3, issue 3. March 2022 407-413 p.
13. Olimov L.Ya., M.B.Rasulova. O'smir shaxsi shakllanishida ahloqiy normalarning ijtimoiy-psixologik ahamiyati. Science and education. Scientific journal. Volume 3, issue 3. March 2022 675-683 p.
14. ZM Maxmudova. O'smirlarda stressli vaziyatlarda koping xulq-atvor strategiyalari namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Science and Education 3 (3), 566-573

15. Олимов Л.Я. Социально-психологический подход к исследованию конфликтов. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов). 2019 год, Выпуск 19. 379-381 ст.

16. Олимов Л.Я. Теоретические основы педагогической технологии. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов). 2018 год, Выпуск 18. 163-165 ст.

17. Олимов Л.Я. Теоретический анализ проблемы креативности в психологии. Вестник интегративной психологии журнал для психологов. Выпуск № 23, 2021 г. С 237-241.

18. Олимов Л.Я., Жумаев Н.З. Педагогическое общение педагога со студентами. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов). 2017 год, Выпуск 15. 198-203 ст.

19. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Диагностика управленческих способностей. Вестник интегративной психологии журнал для психологов. Выпуск № 2, 2020 г. С 204-209.

20. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Психологические механизмы девиантного поведения. Психология XXI века. Ярославль., 2020. -С. 125-127.

21. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Психологические механизмы девиантного поведения. Психология XXI века. Ярославль., 2020. -С. 125-127.

22. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари ва копинг хулқ-атвор намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари: стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари. *Psixologiya ilmiy jurnali*. 2020 yil, 4 son 109-115 b.

23. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Ўсмирларда психологик ҳимоя механизмларининг намоён бўлишининг ўзига хослиги. *Psixologiya ilmiy jurnali*. 2021 yil, 4 son 103-112 b.

24. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Экстремал вазиятларда копинг хулқ-атвор ва стратегиялар намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари. *Psixologiya ilmiy jurnali*. 2021 yil, 3 son 98-106 b.

25. Олимов Л.Я., Эшов Э.С. Авезов О.Р. Девиант хулқ-атвор психологияси. "Durdon" nashriyoti. Buxoro. 2019. -В. 420.

26. Eshov E.S. Psychological features of sports development of school children Педагогик маҳорат журналі 6.2020 год, 216-218 ст.

27. Eshov E.S. Characteristics of the use of psychological technologies in the education system. Российский импакт-фактор научно-методический журнал. 2020 год 84-86 ст.

28. Eshov E.S. Features of the emotional intelligence of athletes in individual and team sports. Педагогик маҳорат журналі 5-сон 2020йил, 228-230 бетлар.

29. Eshov E.S. Increasing student activity in the lesson process Халқаро тезис. Варшава 2021 йил. 208-211бетлар.

30. Eshov E.S. Social psychological properties of the inspection of the mechanism of psychological protection. International Journal of Scientific and Technology Research 9 (2), 3805-3808 2020