



THE USE OF INNOVATIVE METHODS IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S WRESTLING

Azamat Primbetov¹

Nukus branch of the State University of Physical Educations and Sports of Uzbekistan

KEYWORDS

sport, wrestling, innovation, method, women's sport, scientific approach, education, system, integration, cooperation, development

ABSTRACT

This article analyzes the work carried out on the development of women's sports and develops scientifically sound proposals and recommendations for the use of innovative methods.

2181-2675/© 2023 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.7723337

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Nukus branch of the State University of Physical Educations and Sports of Uzbekistan, Nukus, Uzbekistan (azamat.1383@mail.ru)

АЁЛЛАР КУРАШНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН УСЛУБЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

KALIT SO‘ZLAR:

спорт, кураш, инновация,
метод, хотин-қизлар
спорти, илмий ёндашув,
таълим, тизим,
интеграция, ҳамкорлик,
ривожланиш

ANNOTATSIYA

Мазкур мақолада аёллар спортини ривожлантириш бўйича олиб борилаётган ишлар таҳлил қилинган ҳамда инновацион услублардан фойдаланиш бўйича илмий асосланган таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Ҳар бир спорт турини ривожлантиришда комплекс ёндашувнинг аҳамияти каттадир. Спорт турини ривожлантиришда ҳар бир омилни инобатга олиб, барчасидан фойдаланишга ҳаракат қилиш, яъни комплекс ёндашув асосида ишларни ташкил қилиш бугунги кунда инновацион услублар сифатида қаралмоқда. Спортни ривожлантириш ишларига бундай ёндашув спорт билан боғлиқ бўлган бошқа омилларни ҳам ҳисобга олган ҳолда олиб борилаётган ишларни тизимли ташкил қилишни зарур қилиб қўйяди. Шундай услуб асосида спорт турларини ривожлантиришда аёллар спортга алоҳида эътибор қаратиш лозим бўлади. Чунки хотин-қизлар спортини ривожлантириш орқали ёшларни спортга бўлган қизиқишини шакллантириш самарали услублардан ҳисобланади.

Бизга маълумки бугунги кунда жамиятимиздаги барча соҳаларига тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Жумладан таълим соҳасини янада мавжуд бўлган айрим камчилик ва муаммоларни бартараф этиш айниқса мактабгача таълим, умумий ўрта таълим тизимларига бўлган эътиборни янада кучайтириш ва фаолиятини янада ривожлантириш учун керакли қарор ва фармонлар ишлаб чиқилди. Давлатимиз раҳбари Шавкат Мирзиёев ёш авлод тарбиясида биринчи ва муҳим ҳисобланган мактабгача таълим ва умумий ўрта таълим тизимининг аҳамияти жуда катта эканлигини таъкидлаб ўтди. Мазкур жараёнда жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантириш зарур бўлиб, бу борада мамлакатимизда мустақиллик йилларидан бошлаб кўплаб ишлар амалга оширилиб келинмоқда. Ёш спортчиларни тайёрлаш спорт машғулотларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланиб, организмни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш ва тайёргарликнинг бошқа турлари учун мустаҳкам функционал база яратишга йўналтирилган жараён сифатида тушунилади.

Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оомалаштириш ишларини янада ривожлантиришни тақозо этмоқда. Бу эса ўз навбатида, умумий саломатликни янада мустаҳкамлаш, аҳолининг ўртача умр кўриш даражасини янада ошириш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар сонининг ошиши ва спортда юқори

натижаларга эришишнинг омили бўлиб хизмат қилади. Сир эмаски, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг янада ривожланиши ҳамда самарали фаолиятини кўп жиҳатдан мазкур соҳадаги етук кадрларсиз тасаввур этиб бўлмайди.

Жойларда, биринчи навбатда, қишлоқларда қизларни спорт билан шуғулланишига жалб қилиш масаласи синчковлик билан ўрганиб чиқилиши зарур. Чунки, бу уларни жисмоний ва маънавий тарбиялаш йўналишларидан биридир. Қишлоқларда хотин-қизларнинг спорт курашлари замонавий спорт турларини янада ривожлантириш зарур. Бунда кам таъминланган оилалар қизларнинг спорт билан шуғулланиши учун керакли спорт кийими ва жиҳозлари билан таъминлашга алоҳида эътибор қаратилиши муҳимдир. Бундан ташқари, вазирлик на идораларда меҳнат қилаётган ўқувчи қизлар орасида аёллар кураши, миллий спорт турлари бўйича мусобақалар режалаштирилган ҳода ташкил қилиб бориш керак бўлади.

Инсон фаолияти қандай мақсад ва мазмун ёки қайси йўналишда ижро этилмасин унинг пировард унумдорлиги ва ҳаракат самарадорлиги, ўз навбатида мувофиқ жисмоний сифатлар, ҳаракат малакалари, кўникмалари ва албатта организмнинг функционал имкониятларига асосланади.

Аёлларнинг организми эркактарникидан бир қатор морфологик ва функционал хусусиятлар билан ажралиб туради. Бу хусусиятлар биринчи навбатда энг муҳим биологик вазифа оналик билан боғлиқ бўлади.

Кундалик ҳаракат ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тўғаракларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки қисмангина юқори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкларнинг ялпи таъсир “кучи” организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, хужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талоқ, жигар ва ҳ.к) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади. Бундай салбий “излар” одамнинг айниқса ёш қизларнинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятини туширади, уйқусини бузади, провард иш қобилиятини сусайтиради ва унинг тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юклар хотин-қизлар фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нормал ўсишига таъсир этибгина қолмай, балки турли функционал “объект”ларга лоқол ёки глобал потологик асоратларнинг юзага келишига сабабчи бўлиши эҳтимолдан холи эмас. Аксинча кундалик ёки ялпи машғулот юкларлари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобилияти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкларлар, шу жумладан, жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкларларни шуғулланувчиларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб

“тўлқинсимон” принцида ошира бориш даркор. Демак хотин-қизлар спортга оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом баркамол авлод тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир. Шундай экан жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарслари, машғулотлар, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли ривожлантириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсларга катта маъсулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт мосламаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарур бўлади.

Алоҳида эътибор қаратиш муҳимки, хотин-қизлар спортини самарали ташкил қилиш, кўп йиллик спорт машғулоти жараёнида шуғулланувчилар соғлиги ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантира бориш устивор жиҳатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Спорт амалиётида жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади. Ҳаёт давомида инсон соғлиги, унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт машғулоти давомида спорт маҳоратининг шакллани бориши устивор жиҳатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан боғлиқ. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари олдига қўйиладиган асосий мақсад соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш. Малакали спортчиларни тайёрлашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний, тайёргарлик техник тактик маҳоратни шакллантиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Режалаштирилган жисмоний машқларнинг мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижаларни бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб турмаслиги учун ўқув тренировка машғулотлари жараёнида қўлланилаётган жисмоний юкламаларнинг шуғулланувчилар организми функционал имкониятларига мувофиқлигини эътиборга олиш, шу юкламани мақсадга мувофиқ режалаштириш зарурдир.

Хулоса. Бизга маълумки ҳар бир спорт турининг ўзига хос хусусиятлари мавжуд бўлади. Жамиятда ҳар бир спорт турини ривожлантиришдан ҳам мақсад инсонларнинг турли қизиқишлари, мақсадлари ва имкониятларининг мавжудлиги ҳисобланади. Инсонлардаги мазкур хусусиятлар спорт турларини келтириб чиқаради. Бу эса спорт турларини шакллантириш ҳамда оммлаштириб бориш заруриятини белгилаб беради. Бунда спорт турини ривожлантириш учун зарур бўлган спорт майдонлари, спорт жиҳозлари ҳамда малакали мутахассисларнинг мавжудлиги ҳамда улар фаолиятини доимий такомиллаштириб боришга хизмат қилувчи ишлаб чиқариш корхоналари, таълим муассасаларининг мавжудлиги муҳим аҳамият касб этади. Айниқса, мураббийларнинг замонавий илм-фан ютуқларидан фойдалани билиш малака ва кўникмасига эгаллиги спорт турини оммлаштиришда

ҳамда юқори малакали спортчиларни тайёрлашда бирламчи хусусият бўлиб, спорт турининг келажагини ҳам белгилаб беради. Бундай ёндашувни хотин-қизлар спортига ҳам татбиқ этиш янада ўз самарасини беради.

Умуман олганда, юқоридаги фикрлар ҳамда тадқиқот натижалари асосида қуйидаги хулосаларни илгари суриш мумкин:

- Биринчидан, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларини тайёрлаш жараёнларини ўрганиш, тадқиқ қилиш соҳада малакали мутахассислар тайёрлаш жараёнларини янада такомиллаштириш имкониятини беради. Буборада аёллар курашига алоҳида ёндашиш керак бўлади;

- Иккинчидан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида меҳнат қилиб келаётган мутахассисларнинг ҳар томонлама билимларининг шаклланиши, ёшларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини оширишда ҳамда улар орасидан малакали спортчиларни саралаб олишида муҳим ҳисобланади. Хусусан, биргина аёллар курашида мураббийларнинг ўз соҳасидаги муаммоларни кўра билиши шу спорт турини янада ривожланишида муҳим аҳамият касб этади;

- Учунчидан, мамлакатимизда аёллар курашини янада оммалаштириш учун ушбу спорт турининг ёшлар саломатлигидаги аҳамияти ҳақида ота-оналарда тўлиқ маълумотлар берувчи қўлланмалар тайёрлаш, инновацион усуллар асосида машғулотларни ташкил қилиш учун барча шароитларни яратиш ҳамда малакали мураббийларни тайёрлашда аёллар курашининг янада оммалаштириш бўйича билим ва малакаларга эга бўлишига аҳамият бериш лозим.

Аёллар курашининг хотин-қизлар орасида оммалаштириши уларни саломатлигини мустаҳкамлаш билан бирга улар орасидан бўлажак иқтидорли спортчиларни саралаб олиш имкониятини янада оширади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги "2024-йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига спортчиларимизни комплекс тайёрлаш тўғрисида"ги ПҚ- 5281-сонли қарори.

2. Bayram, E., & Auesbaevich, P. A. (2020). Methodology For Improving The Efficiency Of Competition Activities Based On Improving The Quality Of Explosive Forces Of Freestyle Wrestlers. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(3), 3621-3624.

3. Auesbaevich, P. A. (2020, August). IMPROVING THE PROCESS OF TRAINING FOR ACTIVITY ACCORDING TO THE CHARACTERISTICS OF KURASH. In *The 8 th International scientific and practical conference—Eurasian scientific congress*|(August 9-11, 2020) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2020. 370 p. (p. 178).

4. Tursynbaevich, A. B., Kizi, U. A. S., & Kizi, A. G. B. (2022). Wind Mill and Solar Energy. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 15, 178-180.

5. Аметов, Б. Т. (2021). Возникновение И Распространение Ударной Волны В Твердом Теле. *IJTIMOY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMYIY JURNALI*, 1(6), 42-44.

6. Аметов, Б. Т., Султанбаев, А. П., & Жангабаев, А. К. (2021). ВОЗМОЖНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЗОБНОВЛЯЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ ЭНЕРГИИ. In КОНКУРС МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ (pp. 72-74).

7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 29 июлдаги “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-336 сонли қарори.

8. Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. Пед. фан. док. ... дис. –Т.:ЎзДЖТИ нашриёти, 2004. – 210 б.

9. Подливаев Б.А. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. – М. : Советский спорт, 2004. – 272 с.

10. Радзиевский А.Р. Женщина в современном спорте высших достижений/ А.Р. Радзиевский// Теория и практика физической культуры. – 2004. – №10. – С. 58-63.

11. Соболева, Т.С. О проблемах женского спорта/Т.С. Соболева// Теория и практика физической культуры. – 1999. – №6. – С. 56–63.

12. Тараканов Б.И. Перспективы совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой/ Б.И. Тараканов// Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры: материалы Всероссийской научной конференции. – М., 2004. – С. 79–84.

13. Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами //Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994, С. 57-90.

14. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002, 290 с.

15. Akhmedovich, M. A., & Fazliddin, A. (2020). Current State Of Wind Power Industry. The American Journal of Engineering and Technology, 2(09), 32-36.