

ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ МАУММОЛАРИ

Хамраев Искандар Турсунович
Бухоро давлат университети
sportplus2050@gmail.com

Арслонов Қахрамон Полвонович
Бухоро давлат университети
q.arslonov59@mail.ru

Тошев Алишер Темирович
Бухоро давлат университети
A.T.toshev@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Мақолада хотин-қизларнинг машқ қилиш жараёнини ташкил қилиш муаммолари билан боғлиқ бўлган масалалар ва хотин-қизлар организмнинг жисмоний юкламаларга нисбатан ўзига хос хусусиятлари ифодаланган.

Калит сўзлар: хотин-қизлар, соматотип, жисмоний юкламалар, хотин-қизлар спорти, хотин-қизларнинг машқ қилиш жараёни.

ACTUAL PROBLEMS OF WOMEN'S SPORTS

ABSTRACT

In the article the questions connected with the problem of the organization of the training process of the female and the own peculiarities of the female organism for physical exertion.

Keywords: women, somatotype, physical activity, women's sports, women's training process.

КИРИШ

Охирги ўн йилларда хотин-қизлар спорти мавзуси чуқур ва пухталиқ билан ўрганишни талаб қиладиган долзарб муаммога айланиб бормоқда. Бу муаммони ўрганишга қизиқиш ҳозирги вақтда хотин-қизларнинг спорт машғулоти методикасига бир хил тасаввурнинг йўқлиги билан боғлиқ. Бироқ, илмий доираларда хотин-қизлар учун спорт машғулоти жараёнини ташкил қилишнинг иккита асосий йўналиши мавжуд. Биринчи гуруҳ мутахассислари (масалан, В.Н.Платонов фикрича) хотин-қизлар спорт машғулоти тизимини куришда хотин-қизларнинг овариал-менструал циклини сўзсиз ҳисобга олиш зарур деган фикрга асосландилар. Илмий доиранинг бошқа қисми эса, хотин-қизлар учун спорт машғулоти тизимини тузишда спорт машғулоти жараёнининг умумий қонуниятларини ҳисобга олиш керак деган фикрга асосландилар [2]. Шу билан бир қаторда юқорида кўрсатилган хотин-қизлар спорти машғулоти бўлган ёндошувларнинг бирортаси ҳам ҳозиргача ўзларининг далилларининг тўғрилигини 100% исботлайдиган илмий асосга эга эмас.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Ишимиз жараёнида қуйидаги тадқиқот методлари қўлланилди:

- ҳужжатларга асосланган маълумотларни қидириш, тўплаш ва тизимлаштириш;

- иш муаммоси бўйича натижаларни умумлаштириш ва хулоса чиқариш.

Агар, биринчи ёндошувни тиббиёт нуқтаи-назаридан қарайдиган бўлсак, ҳақиқатан ҳам аёл соматотипига эга бўлган хотин-қизлар мавжуд, худди шундай эркак соматотипли хотин-қизлар ҳам бор (бу соматотипдаги хотин-қизларда менструал циклининг жиддий бузилиши кузатилади). Шу сабабли хотин-қизларнинг спорт машғулотлари жараёнида бу омилни ҳисобга олиш зарур.

Жараён сифатида хотин-қизларнинг спорт машғулотлари ўзига хос хусусиятга эга, бироқ, хотин-қизлар организмида кечадиган физиологик жараёнларга урғу бериш шарт эмас.

Бугунги кунда асосий диққат спортчи хотин-қизларнинг биринчи даражали муаммоларидан бири бўлган бола туғиш даражасининг пасайиши ва бола туғиш функциясининг бузилишига қаратилган [6]. Лекин, амалиётда (спортчи хотин-қизларни тиббий текширишлардан ўтказиш натижалари бўйича) бундай бузилишлар сабаблари тўғрисидаги саволга бир маъноли жавоб йўқ.

Айнан, юқорида белгиланган контекстда хотин-қизлар спорти муаммоси бўйича фундаментал тадқиқотларни ўтказиш ҳозирги кунда хотин-қизлар спортининг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади.

НАТИЖАЛАР

Хотин-қизлар спортининг барча муаммоларини уч тоифага ажратиш мумкин:

1. Физиологик муаммолар (менструал циклининг бузилиши, бола туғиш функциясининг бузилиши, спортчи хотин-қизларнинг эркак соматотипига яққол ўхшашлиги ва ҳ. к.).

2. Психологик муаммолар (масалан, психосексуал характердаги бузилиш).

3. Социологик муаммолар (масалан, хотин-қизлар спортининг эмансипацияси) [5].

Кўпчилик хотин-қизлар спорти муаммолари билан шуғулланувчи тадқиқотчилар спортчи хотин-қизлар учун спорт машғулотлари дастурларини

ишлаб чиқишда хотин-қизларнинг жисмоний сифатлари билан бирга уларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш зарур деган фикрни асосламоқдалар.

Одатда спортчи хотин-қизлар учун мўлжалланган спорт машғулоти дастурлари енгил кардиоюклама, тренажерлардаги машқлардан иборат. Лекин, кучлиликини ривожлантиришга йўналтирилган юкламалар хотин-қизлар танаси рельефининг ўзгаришига сабаб бўлади.

МУҲОКАМА

Юқорида келтирилган фикрларга қарамадан спортчи хотин-қизларнинг спорт машғулоти жараёнини режалаштиришда бир қатор умумий қоидаларга амал қилиш лозим. Бу қоидалар қуйидагилар:

1. Кучни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан шуғулланиш (қўшимча оғирликлар билан) давомийлиги бир соатдан ошмаслиги керак.

2. Спорт машғулоти жараёни ўз ичига барча мушак гуруҳлари учун базавий машқларни ва алоҳида характердаги машқларни (яъни, алоҳида мушак гуруҳларини ишлатиш учун) олиши лозим.

3. Спортчи хотин-қизлар томонидан бажариладиган барча жисмоний юкламалар нисбий оғирликдаги оғирликлар билан бажарилиши керак. Бундай машқларни бажаришда спортчи хотин-қизлар машқларни бажариш учун маълум бир ўзига хос куч сарфлайди.

4. Спорт машғулоти жараёнининг натижаси, спортчи хотин-қизлар спорт машғулоти жараёнида бажарган машқларнинг такрорланиш сонига тўғридан-тўғри боғлиқ бўлади. Агар такрорлаш сони бештагача бўлса, спортчи хотин-қизда кучлилики қобиляти ривожланади, такрорлаш сони олтидан ўн иккитагача бўлса спортчи хотин-қизда мушак массаси ошади, такрорлаш сони ўн бештадан юқори бўлса, спортчи хотин-қизда чидамлилики қобиляти ривожланади [3, 6].

Хотин-қизлар организмнинг физиологик ва анатомик хусусиятлари спортчи хотин-қизларнинг спорт машғулоти жараёнидан кейин тикланиш даврида ҳам намоён бўлишлигини назарда тутиш керак.

Хотин-қизларнинг танаси кўпроқ эластикликка эга, демак, хотин-қизларнинг ҳаракат диапазони эркаларга нисбатан кўпроқ бўлади. Аммо хотин-қизларнинг бўғимлари ва елка камари аксинча заиф жойлар ҳисобланади [1].

Шундай қилиб бугунги кунда спортчи хотин-қизларнинг спорт машғулотида спорт машғулотининг умумий принципларига мувофиқ тузилиши лозим.

ХУЛОСА

Хотин-қизлар спорти муаммолари, хусусан, спортчи хотин-қизлар учун спорт машғулотида жараёнининг ўзига хос хусусиятларини ёритиш борасида қуйидаги қисқача хулосалар чиқариш мумкин:

- спортчи хотин-қизлар спорт машғулотининг принциплари хотин-қизлар организмнинг физиологик ва анатомик хусусиятлари ҳамда спорт машғулотидан кейин уларнинг тикланиш давридан ташқари эркаклар спорт машғулоти жараёнининг тузилиши принципларидан амалий жиҳатдан фарқ қилмайди;

- жисмоний машқларнинг ҳажми, уларнинг интенсивлиги ва мураккаблиги спортчи хотин-қизларнинг овариал-менструал циклига боғлиқ бўлади;

- спортчи хотин-қизларнинг овулятор ва менструация олди цикллари даврида машқ қилишлари энг хавфли деб тан олинган. Бу вақт даврида спортчи хотин-қизлар максимал оғирликларни кўтармасликлари керак;

- машқ қилиш жараёни катта мушак гуруҳларини ишлатишдан бошланиши керак, сўнгра эса қолган асосий мушак гуруҳлари ишлатилади.

- етарлича тайёргарлиги бўлмаган спортчи хотин-қизларга менструация олди ва менструал фазаларида мусобақаларда иштирок этишларига рухсат берилмаслиги керак;

- менструация даврида машқ қиладиган, соғлом, яхши машқ қилган ва юқори квалификацияли спортчи хотин-қизлар фақат врачнинг рухсати билан мусобақаларда иштирок этишлари мумкин.

Спорт амалиёти шуни кўрсатмоқдаки, яъни кўпгина спортчи хотин-қизлар менструал цикли даврида ҳам йирик мусобақаларда иштирок этмоқдалар ва мисли кўрилмаган спорт ютуқларига эришмоқдалар (В.Киндорман, А.Н.Старцева, С.Я.Ягунова ва бошқалар) [4]. Бироқ, бундай спорт ютуқларига эришиш учун спортчи хотин-қизларни аста-секин ва давомли тайёрлаш керак.

Дунё бўйича спортнинг замонавий ривожланиши босқичида спортчи хотин-қизлар эркаклар беллашадиган спорт турларининг ҳоҳлаган даражадаги мусобақаларида муносиб ўринларни эгаллай олишларини исботладилар. Шунга

қарамасдан, айнан хотин-қизлар спорти контекстида максимал мувозанатлаштирилган юклама тизимига ва спорт машғулоти жараёнининг максимал натижаларига эришиш учун хотин-қизлар организмнинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш ҳозирги кунда долзарб ҳисобланади.

REFERENCES

1. Batyrov Kh.A., Khodzhaev B.K., Hamraev I.T. From the experience of using folk games in the moral and physical education of high school students. Innovation of Physical Culture and Sports: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Moscow, December 11, 2019. - Moscow: Russian State Social University, 2020 .-P. 24-26.
2. Research of sexual auto-identification and sexual preferences among female athletes in team sports / Sedochenko, O.I. Kuzmina, T.Yu. Maskaeva, Yu.V. Gornostaeva // Scientific Notes of the University. P.F. Lesgaft. - 2016. - t. 141. - No. 11. - P. 274-280.
3. Kurbanov Dj.I., Abdullaev Sh.Dj. Methodological approaches to the study of the rules of physical activity in women's sports // Scientific journal. No. 6 (40).- P. 88-90.
4. Kuramshin YF Theory and methodology of physical culture: Textbook / Under. ed. Prof. Yu.F. Kuramshina. - 3rd ed., Stereotype. - M.: Soviet sport, 2007 .- 464 p.
5. Soboleva, TS Gender, gender, masculinity and women's sports // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft, No. 10 (104). - 2013 .-P.158-163.
6. Khamraev I.T., Batyrov Kh.A., Khodzhaev B.K. Subjective-dynamic features of the value attitude of female students to the special tests "Alpomish" and "Barchina". Innovation of Physical Culture and Sports: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Moscow, December 11, 2019. - Moscow: Russian State Social University, 2020 .-P. 424-427.