ARES

ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES

SJIF 2021: 5.723

2021/04

VOLUME 2

ISSUE 4

We increase scientific potential together!

ARES.UZ

Exact Sciences
Natural Sciences
Technical Sciences
Pedagogical Sciences
Medical Sciences
Social and Humanitarian Sciences

THE JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES

ISSN 2181-1385

VOLUME 2, ISSUE 4

APRIL 2021

www.ares.uz

ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES
SCIENTIFIC JOURNAL
VOLUME 2, ISSUE 4, APRIL, 2021

EDITOR-IN-CHIEF

G. Mukhamedov

Professor, Doctor of Chemical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute

EDITORIAL BOARD

O. Ziyadullaev
Professor, Doctor of Chemical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute

S. Madayeva
Professor, Doctor of Philosophical Sciences, National University of Uzbekistan

R. Bekmirzayev
Professor, Doctor of Physical Sciences, Jizzakh State Pedagogical Institute

G. Nurshiyeva
Professor, Doctor of Philosophical Sciences, National University of Kazakhstan

G. Gaffarova
Professor, Doctor of Philosophical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute

Y. Safronova
Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Volgograd State Agricultural University, Russia

G. Ruzmatova
Professor, Doctor of Philosophical Sciences, National University of Uzbekistan

B. Eshchanov
Associate Professor, Doctor of Physical Sciences, Chirchik State Pedagogical Sciences

N. Shermuhamedova
Professor, Doctor of Philosophical Sciences, National University of Uzbekistan

B. Khusanov
Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute

K. Bobokhudjayev
Associate Professor, Candidate of Physical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute

K. Tulantayeva
Associate Professor, Candidate of Historical Sciences, National University of Kazakhstan

O. Naumenko
Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, National University of Science and Technology MISIS

M. Rakhimshikova
Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, South Kazakhstan State University

N. Makhmudova
Senior Teacher, PhD in Philological Sciences, Uzbekistan State World Languages University

M. Sultonov
Associate Professor, Doctor of Chemical Sciences, Jizzakh State Pedagogical Institute

N. Zolotyx
Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Volgograd State Agricultural University, Russia

J. Kholmuminov
Associate Professor, Doctor of Philosophical Sciences, Tashkent State University of Oriental Studies

A. Kholmakhmatov
PhD in Political Sciences, Ministry of Higher and Secondary Specialized Education

D. Bozorov
Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan

D. Karshiyev
Associate Professor, Candidate of Physical Sciences, Tashkent Paediatric Medical Institute

T. Shevchenko
Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Volgograd State Agricultural University, Russia

C. Nasritdinov
Associate Professor, Chirchik Higher School of Tank Command-Engineering

S. Eshonkulova
Associate Professor, Doctor of Philological Sciences, Jizzakh State Pedagogical Institute

N. Soatova
Associate Professor, Doctor of Philological Sciences, Jizzakh State Pedagogical Institute

Z. Yakhshiyeva
Associate Professor, Doctor of Chemical Sciences, Jizzakh State Pedagogical Institute

J. Ramatov
Professor, Doctor of Philosophical Sciences, Tashkent State Transport University

U. Khodjamkulov
Associate Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute

S. Botirova
Associate Professor, PhD in Philological Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute

B. Yuldashev
Associate Professor, Tashkent Paediatric Medical Institute

Y. Islamov
Associate Professor, Candidate of Biological Sciences, Tashkent Paediatric Medical Institute

S. Allayarova
Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, National University of Uzbekistan

A. Saparov
Associate Professor, PhD, Tashkent State Agrarian University

M. Djumabekov
Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, South Kazakhstan State University

K. Toshov
Senior Teacher, PhD, National University of Uzbekistan

A. Karimjonov
Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute

T. Khojiyev
Associate Professor, PhD, National University of Uzbekistan

T. Kuyliyev
Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, Tashkent State Agrarian University

A. Shofkorov
Associate Professor, Candidate of Philological Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute

N. Kholikova
Associate Professor, Candidate of Philological Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute

O. Hayitov
Associate Professor, Doctor of Psychological Sciences, Academy of Public Administration under the President of the Republic of Uzbekistan

I. Ergashev
Professor, Doctor of Political Sciences, National University of Uzbekistan

J. Davletov
Senior Teacher, PhD in Philosophical Sciences, Urgench State University

Editorial Secretary: T. Madalimov

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00710

ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ МАУММОЛАРИ

Хамраев Искандар Турсунович
Бухоро давлвт университети
sportplus2050@gmail.com

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

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

АННОТАЦИЯ

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

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00710

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

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00710

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

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

МУҲОКАМА

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

1. Кучни ривожлантиршга 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 кучлилик қобилияти ривожланади, такрорлаш сони олтидан ўн иккитагача бўлса спортчи хотин-қизда мушак массаси ошади, такрорлаш сони ўн бештадан юқори бўлса, спортчи хотин-қизда чидамлилик қобилияти ривожланади [3, 6].

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

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

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00710

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

ХУЛОСА

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

- спортчи хотин-қизлар спорт машғулотининг принциплари хотин-қизлар организмининг 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

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00710

қарамасдан, айнан хотин-қизлар спорти контекстида максимал мувозанатлаштирилган юклама тизимига ва спорт машғулоти жараёнининг максимал натижаларига эришиш учун хотин-қизлар организмининг 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.

158. Хамраев, И. Т., Арслонов, Қ. П., & Тошев, А. Т. (2021). ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ МАУММОЛАРИ. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(4), 1122-1126. https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00710

159. Шокаримова, К. А. (2021). ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(4), 1127-1132. https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00711

160. Кадирова, Х. С. (2021). ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДИК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ (НА ПРИМЕРЕ УРОКОВ ФУТБОЛА). ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(4), 1133-1139. https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00712

161. Дадаева, Г. (2021). ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ ДЕНДРОФЛОРЫ КУХИСТАНСКОГО ОКРУГА. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(4), 1140-1150.

162. Бегимкулов, З. (2021). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ ВАЗИФАЛАРИ. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(4), 1151-1158. https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00713

163. Parpiyev, A. X., & Dilmurodov, D. D. (2021). O'ZBEKISTON DIPLOMATIYASINING TARIXI VA ISTIQBOLLARI. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(4), 1159-1165. https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00714

164. Зокиров, У. М., & Каримов, Т. Р. (2021). УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ БАЖАРИШ ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(4), 1166-1171. https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00715

165. Аллабердиев, Б., Алтынбек, Ш., & Рахмонов, З. (2021). МОДЕЛИРОВАНИЕ АНАЛИТИЧЕСКИХ ФОРМ ГЛАГОЛА В УЗБЕКСКОМ ЯЗЫКЕ КАК ЭТАП МОРФОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА В МАШИННОМ ПЕРЕВОДЕ. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(4), 1172-1189. https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00716

166. Байметов, М. М. (2021). КАСБ-ҲУНАР МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВ АМАЛИЁТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(4), 1190-1195. https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00717

167. Абдуназарова, Н. Ё. (2021). “ДИСКУРС” НИ ИЗОҲЛАШГА БЎЛГАН ТУРЛИЧА ЁНДАШУВЛАР. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(4), 1196-1200. https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00718

168. Nasriddinov, D. K., & Begmatova, D. A. (2021). YONG'IN XABARLOVCHILAR VA ULARDA YARIMO'TKAZGICHLARDAN FOYDALANISH. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(4), 1201-1206. https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00719

169. Abdisalomova, S. A. (2021). TILSHUNOSLIK TERMINLARINING SHAKLIY STRUKTURASI TAHLILI. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(4), 1207-1212. https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00720