

Xotin-qizlar salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari

Djurabek Ismatovich Kurbanov
Gulhayo Mehridinovna Akramova
olimovlaziz82@gmail.com
Buxoro davlat universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi o'quv jarayonini optimallashtirish maqsadida xotin-qizlar sporti muammolari va jismoniy faollik qonuniyatlari tavsifi bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Xotin-qizlar sporti, emansipasiya, jismoniy faollik, jismoniy ishchanlik, mashq ko'rganlik, atletizm, giperandrojeniya, adaptasiya.

Theoretical foundations of physical education and sports in improving women's health

Djurabek Ismatovich Kurbanov
Gulhayo Mehridinovna Akramova
olimovlaziz82@gmail.com
Bukhara State University

Abstract: This article outlines the problems of women's sports and the patterns of physical activity in order to optimize the educational process of the direction of education Physical Culture "Women's sports, a physical activity physical working capacity trained, fitness, athleticism, hyperandrogenism, adaptation

Keywords: Female sport, emancipation, physical activity, physical working capacity, fitness, athleticism, hyperandrogenism, adaptation.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish, aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish maqsadida, shuningdek, 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi va O'zbekiston Respublikasida Ma'muriy islohotlar konsepsiyasida belgilangan vazifalar qatorida xotin-qizlar sporti muammolariga e'tibor qaratilgan.

Uzoq o'tmish davrlaridan boshlab xotin-qizlar erkaklar bilan o'zlarining teng huquqlilik, erkinlik va mustaqilliklari uchun qaysidir ma'noda kurashib kelganlar. Xotin-qizlarning erkinlik darajasi, ularning ijtimoiy hayotdagi ishtiroki, tarixan har

qanday jamiyat rivojining sifat ko'rsatkichi ko'rinishida qabul qilingan. Oxirgi 100 yil ichida dunyoda tanilgan olimlar, faylasuflar, shoiralar va jahon arenasida betakror sport yutuqlari bilan o'chmas iz qoldirgan xotin-qizlar hissasi aynan o'sha jamiyat, millat rivojining salmoqli sifat ko'rsatkichidir. Xotin-qizlar fenomenining ijobiy "portlash effekti" natijasida erkaklar qatorida nafaqat o'z mutaxassisliklari va ma'naviy sohada, balki katta sport yutuqlari sari intilish borsida ham tenglikka erisha olishdi.

Psixologiyada "ideal" ayol va "ideal" erkak tushunchalari mavjud bo'lib, har birida maxsus xususiyatlar to'plami mavjud. Psixologiya fani xulosasidan farqli Nemis psixologi O.Vayningerning tadqiqiy ma'lumotlariga ko'ra sof ma'noda na "ideal" ayol, na "ideal" erkak tabiatda uchramasligi isbotlangan. Insonning asl tabiatida ikki qutblilik mavjud bo'lib, qaysi tomon hayotda aksariyat namoyon bo'lishi oqibatida shaxsning umumiy obrazi shakllanadi.

Insoniyat jamiyatining zamonaviy ko'rinishlarida sof erkaklar sport turining qolmaganligini kuzatish mumkin. Dunyo bo'yicha xotin-qizlar yakka kurash, og'ir atletika kabi oldingi davrlarda tasavvurga sig'magan sport turlari bilan shug'ullanishadi.

Xotin-qizlar sportiga xos muammolarni o'rganish, ilmiy tekshiruvlarga asoslangan metodikalarni ishlab chiqish zarurati shubhaga o'rin bermaydi. Hozirgi davrga qadar xotin-qizlarga xos sport mashg'ulotlari mavzusida yakdil qarashlar mavjud bo'lmasada, bu masala yuzasidan ikki yo'nalishdan iborat tubdan farq qiluvchi yondashuvlarni belgilash mumkin.

Professor V.Platonov e'tirofiga ko'ra birinchi yo'nalish olimlari va amaliyotchilari tomonidan xotin-qizlarning ovarial-menstrual sikl o'zgarishlarini mashg'ulot mezotsikllarga moslashtirishni, ikkinchi yo'nalishda esa sportchi xotin-qizlar mashg'ulotlarini sportchilarning umumiy qonuniyatlari asosida tashkil etishni tavsiya etishadi.

Hozirgi davrda xotin-qizlar tomonidan aksariyat mislsiz yuqori natijalarga intilish kabi global muammolar mavjud bo'lib, fan yo'nalishida kechiktirib bo'lmaydigan ilmiy izlanishlarni taqozo etadi:

1. Xotin-qizlar organizmiga mashg'ulot yuklamalarining ta'sir mexanizmlarini har tomonlama va to'liq o'rganish zarurati.

2. Xotin-qizlar organizmiga salbiy ta'siri bo'lmagan va optimal yuqori sport yutuqlariga erishish yo'nalishida metodikalarni ishlab chiqish.

Retrospektiv ma'lumotlarga ko'ra sport mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotida erkaklar va xotin-qizlarga birdek aloqador umumiy talablar qatorida aynan xotin-qizlarga xos tomonlar ham o'rin tutgan. Xotin-qizlar organizmining funksional xususiyatlarini tasvirlash imkonini beruvchi alohida sport turlarining

xususiy talablaridan kelib chiqadigan va organizmda kechadigan har xil moslashuv jarayonlarning kechish xususiyatlarini atroflicha o'rganish bilan aniqlanadi.

3. Navbatdagi muhim muammo sifatida xotin-qizlar sporti yo'nalishida ijtimoiy-psixologik, pedagogik asoslarni yaratish zaruratidir. Sportchi xotin-qizlar organizmga xos tabiiy ehtiyojlaridan voz kechish orqali tom ma'noda sportcha turmush tarziga qat'iy rioya etish talablari mavjud. Inson borlig'ining ijtimoiy sahifasida ham oddiy hayot quvonchlarini, munosabatlarni ongli tarzda cheklash muhim ahamiyatga ega. Sport bilan muntazam shug'ullanadigan xotin-qizlar o'ta yuqori yuklamalarni boshdan kechirishi ayol organizmiga va uning reproduktiv salomatligiga ta'siri oqibatsiz o'tmasligi mumkin. Real sabab va oqibatlar majmuida xotin-qizlarning sport faoliyati bilan faol shug'ullanishlari uchun ulardan ongli munosabat, ham jismoniy ham psixik tayyorlik talab etiladi.

Katta yutuqlar sportida erkaklar ko'rsata olgan sport rekordlarni xotin-qizlar tomonidan takrorlay olishlari, yoki o'zib ketishlarini bashorat qilish mushkul bo'lsada, bu masalada ba'zi muayyan tendensiyalarni kuzatish mumkin. Bugungi kunda ayollarning emansipatsiya moslashuvi, ulardan sportda yildan-yilga yuqori natijalarni kutmoqda. Misol, xotin-qizlarning suzish sport turi bo'yicha jahon rekordlari, erkaklar rekordini ancha yildan beri takrorlamoqda.

Zamonaviy tendensiyalar ko'rinishida xotin-qizlar organizmidagi atletik shaklga xoslikning rivojlanib borayotganini e'tirof etish mumkin. "Atletizm" termini ma'nosida sportchi xotin-qizlar va erkaklarning qaddi-qomat shaklida farqning kamayib borishi e'tiborga olinmoqda. O'tgan asrning 80 - yillarida 100 va 1500 metr masofaga yugurish musobaqalarida xotin-qizlar va erkaklar tomonidan ko'rsatilgan rekordlar orasidagi farqning qisqarib borishini kuzatish mumkin va holat hozirgacha davom etmoqda. Ilmiy tilda bayon etilsa - ushbu tasvirlanayotgan tendensiyaga ko'ra jinsiy farq yoki jinsiy "diformizm" ko'rinishlarining kamayib borishi bilan izohlash mumkin.

Xorijiy davlatlarda (Rossiya) o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra sportchi xotin-qizlarning aksariyatida interseksuallik (erkaklik, atletik) fenotipi aniqlangan. Ushbu hodisani - sport ixtisosligi bilan bog'liq bo'lmagan 75 % sportchilar, shu o'rinda 98 % gimnastlarda, engil atletika bilan shug'ullanadiganlardan 70-90 % ayollarda, 71 % chang'i sportida, 67 % futbolchilarda va 44 % suzish sportchi ayollarida kuzatilgan. Sport yo'nalishida aniqlangan muammo jotin-qizlar "giperandrojeniya"si deb manbaalarda izoh berilgan [3]. Keltirilgan termin definitsiyasiga ko'ra xotin - qizlar organizmida kechishi mumkin bo'lgan me'yordan ortiq androgen sekretsialar ta'siri ostida shartlanadigan salbiy klinik o'zgarishlar e'tiborga olingan. Oddiy tilda, haddan ortiq jismoniy yuklama natijasida organizmda erkaklik jinsiy garmonlar salmog'ining oshib borishi bilan buyrak usti faoliyatini o'zgarishi va ulkan stress holatiga olib keladi.

Ginekologlar fikrlariga ko'ra, "giperandrojeniya" muammosining mohiyatida sportchi xotin-qizlarning sportdan keyingi homiladorlik davri patologiyasida bepushtlik yoki shunga o'xshash salbiy tahdidlarga bosh sababdir.

Oliy ta'lim tizimida, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodika fani ham o'quv, ham ilmiy fan sifatida o'qitiladi. Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida "Xotin-qizlar sporti" guruhlarining ochilishi jamiyatda, shubhasiz ayol jismoniy tarbiya o'qituvchilarga, sport murabbiylarga, instruktor - metodistlarga bo'lgan ehtiyojning yildan-yilga oshib borishidan dalolat beradi. Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi o'quv rejasi bo'yicha o'qitiladigan mutaxassislik fanlar mazmunini xotin-qizlar sporti muammolari va qonuniyatlari talablarida optimallashtirish, ta'lim metodologiyasini qayta ko'rib chiqish - jamiyatimiz talabini sifatli ta'minlashning bosh shartidir.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodika fani ilmiy fan sifatida bir-necha asrlik tarixga ega. Fan yo'nalishida tadqiq etilgan ilmiy ishlarni retrospektiv o'rganish orqali ba'zi ahamiyatli qonuniyatlarni asosli tarzda e'tiborga olish talab etiladi.

Xotin-qizlar jismoniy ishchanligi erkaklar nisbatida 60-80 %ni tashkil etadi. Ishchanlik - organizm imkoniyati sifatida, aslida sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik tomonlarini ifodalaydi, dastlabki o'rganish jarayonida siklik sport turlariga xos maxsus chidamlilikning aniq tafsilotlariga asoslanish mumkin bo'ladi. Aksariyat manbalarda uchraydigan "ishchanlik" (shartli belgi, P) iborasi ishlatilganda, bu yo'nalishning ba'zi hodisalar mohiyatini aks etishlarda prinsipial bo'lgan fikr va munosabatlar tarqoqli kuzatilgan. Bu holat, xotin-qizlar va erkaklar sportida uchun alohida metodikalar, baholash mezonlari va ishchanlik parametrlarini standartlashtirishga qaratilgan ishlanmalarni yaratishga shubhasiz salbiy ta'siri mavjud. Ilmiy mulohazalarda ta'kidlanishicha, mazkur masala bilan bog'liq bo'lgan amalda mavjud barcha ifodalanishlar (tafsiflanishlar) baholash mezonlari rasmiy mantiqqa zid bo'lib, faqat ayrim vaziyatlarga taalluqlidir, ko'p hollarda ishchanlik iborasi o'rniga tayyorgarlik, sportchi holati, mashq ko'rganlik iboralari orqali pedagogik hodisalar tahlil qilingan *Mashq ko'rganlik* (yoki, mashq bilan chiniqqanlik) - organizmning muayyan holati bo'lib, mashq ta'sirida uning morfologik va funkstional xususiyatlari parametrlarida kechadigan o'zgarishlarni bildiradi. *Mashq ko'rganlik va jismoniy tayyorgarlik* ta'riflarining asl mohiyatini, faqat sportchining barcha majmuaviy tibbiy tekshiruv parametrlarini uning organizmining funkstional holatini ifodalovchi ko'rsatkichlar bilan solishtirish orqali hosil qilish mumkin.

Ishchanlik bu organizm va uning alohida organ va tizimlariga xos ishni, funkstiyani uddalay olish qobiliyati bo'lib, uning o'lchovlariga asoslangan baholash tartibi va qiyosiy xususiyatlari amaliy va ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Aksariyat sport sohasining barcha mutaxassislarida "ishchanlik" iborasi o'zining aniq, ravshan ma'nosi bilan muammoli vaziyatlar tahlilida mustahkam o'rin olgan va bundan keyin uning asosiy xususiyatlarini qaytatdan rasmiylashtirishga hojat bo'lmasa kerak.

Miqdoriy va sifat parametrlarida chegaraviy shiddat yoki vaqt davomiyligida kechadigan mashg'ulot natijasida sodir bo'ladigan organizmning maksimal kuchlanishli faoliyat effektiga xos xususiyatlar, aynan ishchanlikning asosiy farqlanish nishonalari hisoblanadi.

Asosiy muammoga qaytadigan bo'lsak, xotin-qizlarning jismoniy yuklama ta'siriga moslashuv (adaptatsiya) jarayoni organizm funksiyalarining zo'riqishi va juda sekinlikda qayta tiklanishi bilan xarakterlanadi. Ba'zi salbiy muhit sharoitlariga o'ta ta'sirchan va psixik qo'zg'aluvchan. Mashq ko'rganlik darajasining o'sib borishi bilan tabiiyki funksional imkoniyatlar doirasi kengayib borsa-da, hattoki bir qator parametrlar bo'yicha erkaklarga yaqinlashsa-da, bugungi kunda asosiy harakatlanish qobiliyatlari bo'yicha etishish imkoniyatining yo'qligi, ahamiyatsizligi aniq. Xotin-qizlar organizmining jismoniy, psixik va adaptatsion-moslashuv xususiyatlari faqat muayyan sport turlari bilan shug'ullanishni taqozo etadi, boshqlarida natijaga erishish jarayonini qiyinlashtiradi va eng asosiysi barkamol shaxs sifatlariga zid holatni keltirib chiqorishi mumkin. Muammo yuzasidan xotin-qizlarning kurash, dzyudo, futbol, og'ir atletika, pauerlifting, xokkey, futbol, boks sport turlari bilan shug'ullanishlari nomunosib degan qarashlar va ularga qarshi fikrlar bahs-munozaralarga sabab bo'lmoqda. Hozirga qadar na fundamental na akademik fan yo'nalishida xotin-qizlar sporti muammolari bo'yicha muddatli jarayon dinamik tasviri, qiyosiy kuzatuvlarga asoslangan tadqiqot natijalarining etishmasligi sababli yakdil yondashuvga erishib bo'lmasligi e'tirof etiladi. Qarshi fikrlar asosida ayol va erkaklarda chidamlilik qobiliyatini rivojlantirish imkoniyatlari bo'yicha farq unchalik katta emas, ba'zida taxminan bir xil deb hisoblaydiganlar ham bor. Chunki ulardagi qon aylanish apparati va aerob quvvat ta'minot tizimini shug'ullantirish mexanizmlarida anchagina o'xshashlik bor. Tizimli, muntazam mashg'ulotlar orqali erkaklar darajasida xotin-qizlarning potensial imkoniyatlarini yaqinlashtirish mumkin. Ayollar erkaklarga nisbatan chidamliligi to'g'risida ilmiy faktlar ham mavjud. Masalan, xotin-qizlar erkaklarga nisbatan uzoq vaqt va masofalarda yugurish yuklamalariga yaxshi dosh bera olishadi. Aynan, uzoq vaqt suzish rekordi ayollar tomonidan qayd etilgan. Jismoniy yuklama ta'sirida ter ajralish anchagina past bo'lib, faqat tashqi muhitning yuqori harorat sharoitida boshlanadi.

Xotin-qizlar sporti mavzusida o'zaro keskin qarama-qarshi bo'lgan ilmiy faktlar asosidagi ikki yo'nalishli muammoni tushunish mumkin. Bir tomondan, xotin-qizlar sportini reabilitatsiyalash tarafdorlari, ikkinchi tomondan sport bilan

shugʻullanishning diagnostika usullarini joriy etish orqali ilk boshlanish davrlarida giperandrojeniya patologik asoratlarini oldini olishga qaratilgan muammolardir.

Eʼtirof etilayotgan mustaqil fikrlardan faqat bir masala aniq-ravshanki, xotin-qizlarning u yoki bu sport turi bilan shugʻullanish istaklarini chegaralash mumkin emas, chunki ularning sportga boʻlgan munosabatlarida ham erkaklarga nisbatan farq mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. "Xotin-qizlarni qoʻllab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari" Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. Xalq soʻzi, 2018 yil 3-fevral, №23 (6981)

2. Исмаатович К.Д. Физическое воспитание в центральной азии в средневековые //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. - 2022. - Т. 3. - №. 02. - С. 82-93.

3. Kurbanov D. Амир Тимур-великий государственный правитель //центр научных публикаций (buxdu. uz). - 2021. - Т. 8. - №. 8.

4. Хамраев И. Т., Курбанов Д. И., Тураев М. М. Принципы современной педагогической подготовки //Academic research in educational sciences. - 2021. - Т. 2. - №. 2.

5. Абдуллаев Ш. Д. Физкультурно-оздоровительная работа с студентами вуза //XI Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры, спорта, здорового и безопасного образа жизни». - 2021. - С. 12-17.

6. Kurbanov D.I. Амир Тимур - великий государственный правитель // International scientific and practical confrence "Actual issues of scientific". - 2022. - Т. 2. - №. 2. С. 53-59

7. Мухитдинова Н.М. Абытова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

8. Кобилжонов К. К., Фазлиддинов Ф. С., Фозилова З. Ж. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока //Педагогическое образование и наука. - 2020. - №. 1. - С. 100-103

9. Тураев М. Important Factors for the Organization of Medical Groups in Physical Education //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). - 2021. - Т. 8. - №. 8.

10. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. - 2020. - №. 3. - С. 132-135.

11. N.M.Muxitdinova "Bolalar jismoniy tarbiyasi" Buxoro Sharq durdona, O'quv qo'llanma - 2021
12. Эшов Эркин Сатторович CHARACTERISTICS OF THE USE OF PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES IN THE EDUCATION SYSTEM Российский импакт-фактор научно-методический журнал. 2020 год 84-86 ст.
13. Эшов Эркин Сатторович PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS DEVELOPMENT OF SCHOOL CHILDREN Педагогик маҳорат журнали 6.2020 год, 216-218 ст.
14. Эшов Эркин Сатторович INCREASING STUDENT ACTIVITY IN THE LESSON PROCESS Халқаро тезис. Варшава 2021 йил. 208-211бетлар.
15. Eshov Erkin Sattorovich Social Psychological Properties Of The Inspection Of The Mechanism Of Psychological Protection International Journal of Scientific and Technology Research 9 (2), 3805-3808 2020
16. Эшов Эркин Сатторович Features of the emotional intelligence of athletes in individual and team sports Педагогик маҳорат журнали 5-сон 2020йил, 228-230 бетлар.
17. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Ўсмирларда психологик ҳимоя механизмларининг намоён бўлишининг ўзига хослиги. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 4 son 103-112 b.
18. 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.
19. Olimov L.Ya, Baratov Sh. R. Авезов О.Р. Psixologiya nazariyasi va tarixi. Darslik. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti. Toshkent. 2019. -B. 494.
20. Olimov L.Ya. Shaxs psixologiyasi. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2019. -B. 280.
21. Олимов Л.Я., Эшов Э.С. Авезов О.Р. Девиант хулқ-атвор психологияси. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2019. -B. 420.
22. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O'smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.
23. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Psychodiagnostics. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. Toshkent 2014. -B. 298.
24. Olimov L.Ya. Psixodiagnostika va psixometrika asoslari. Darslik. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 747.
25. Olimov L.Ya. Umumiy psixodiagnostika. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 1103.

26. 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.

27. Olimov L.Ya., Nazarov A.M.. Xulqi o`gishgan bolalar psixologiyasi. O`quv qo`llanma. "Tafakkur avlodi" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 490.

28. 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.

29. 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.

30. ZM Maxmudova. O'smirlarda stressli vaziyatlarda koping xulq-atvor strategiyalari namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Science and Education 3 (3), 566-573