

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI NAZARIYASI VA METODIKASI

ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЖЕНЩИН ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ГЕНОФОНДА СТРАНЫ

*Музафарова Феруза Бахридиновна
Дотцент кафедры «Теории и методики
спорта» БухГУ, д.ф.н.н (PhD)*

***Аннотация.** В данной статье основное внимание уделяется привитию физического воспитания и спорта в повседневную жизнь женщин, укреплению здоровья женщин, воспитанию произвольных качеств, развитию и формированию их репродуктивных функций посредством физического воспитания и спорта.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, психологическое воздействие, движение, физическое развитие, репродуктивная функция.*

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportni ayollarning kundalik hayotiga singdirish, ayollar salomatligini mustahkamlash, ixtiyoriy fazilatlarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya va sport orqali ularning reproduktiv funksiyalarini rivojlantirish va shakllantirishga alohida e'tibor qaratilgan.*

***Kalit so'zlar:** jismoniy madaniyat, sport, psixologik ta'sirlar, harakat, jismoniy rivojlanish, reproduktiv funktsiya.*

***Abstract.** In this article, special attention is paid to the integration of physical education and sports into the everyday life of women, strengthening of women's health, education of voluntary qualities, development and formation of their reproductive functions through physical education and sports.*

***Key words:** physical culture, sports, psychological effects, movement, physical development, reproductive function.*

Помимо стремительного | политической жизни в связи с
развития общественно- | нарастающими модернизацион-

ными процессами в мире, нарастают такие бедствия, как терроризм, торговля людьми, нехватка общественного здравоохранения, истощение природных ресурсов, межгосударственные конфликты. Поэтому в перспективе определяется в качестве первоочередной задачи воспитание людей, способных рационально решать проблемы, возникающие в системе образования и общественно-политической жизни. Это, в свою очередь, требует воспитания интеллектуально развитых, физически зрелых, глубоко знающих мирские и научные науки, верных Родине, творческих, инициативных, целеустремленных и самоотверженных специалистов для мирового рынка труда.

Поскольку сообщество стремится стать одной из ведущих индустриальных стран мира в экономико-политической и образовательной сферах и поднять её на совершенно новый уровень, в первую очередь оно настроено на воспитание молодого поколения как зрелой и всесторонне развитой личности и растить конкурентоспособные кадры по всему миру. Не только молодежь, но и население нуждаются в знаниях и высокой

духовности для расширения своего мировоззрения. Если честные, трудолюбивые, полные энтузиазма, психически и физически здоровые сотрудники будут служить во всех областях, наше общество будет жить изо дня в день в процветании. В частности, целесообразно укреплять место женщин в обществе, вести здоровый образ жизни, устранять дефекты здоровья посредством регулярных занятий физкультурой и спортом и на этой основе обеспечивать здоровый генофонд в обществе.

Педагогические наблюдения за развитием женского спорта в регионах выявили, что низкое качество занятий физической культурой в некоторых регионах негативно сказывается на приобретении девушками глубоких теоретических и практических знаний по физическому воспитанию. Еженедельные двухчасовые занятия по физкультуре не полностью удовлетворяют двигательным потребностям. Поэтому с учетом условий жизни, климатических особенностей, национальных традиций и ценностей, возраста и физической подготовленности девушек проведение занятий физической культурой и оздоровительной деятельностью остается одной из

актуальных проблем современности.

В то же время во всех регионах нашей страны важно пропагандировать значение массового спорта в жизни человека и семьи, что он является основой физического и духовного здоровья, оградить молодежь, вступающую в жизнь с большими надеждами, от вредных привычек, научить их собственным способностям. Важными и неотложными задачами являются создание им необходимых условий для реализации своих талантов, отбор из их числа талантливых спортсменов, совершенствование системы целенаправленной подготовки.

По мнению историков древнего мира, женщины в таких странах, как Китай, Иран, Индия которые нам несколько близки, чьё смелое и активное участие в жизни общества менее заметно. Однако активное участие в жизни общества особенно распространена среди тюркских народов. В книге «Правящие женщины в мусульманских странах» известного турецкого ученого, доктора исторических наук Бахрии Учак рассказывается о жизни и политике около тридцати женщин, правивших в мусульманских странах в Средние века, женщин, смелых, умных и

обладательниц большого потенциал. Его работы в западной науке тщательно изучены.

Однако, на основе этих мероприятий остаются в «тени» самые важные вопросы. То есть, репродуктивная функция женщин, чтобы вырастить детей и довести их до совершеннолетия, большинство женщин, даже молодые невесты, мало заботятся о своем здоровье. Увеличивается число женщин, которые забывают или не умеют заниматься физической и активной деятельностью, чтобы собрать деньги на свадебные церемонии и другие задачи, накопить богатство и украшения.

В законах природы и общественного развития семья, школа, внешняя среда и другие сферы рассматриваются как место и фактор воспитания человека и его физической зрелости. Главное из них - материнство.

Стать матерью - великая цель и мужество. Для этого будущие мамы в первую очередь должны быть здоровы. Следует признать, что, по данным официальных источников средств массовой информации, в последнее время нарушение экологии, малоподвижность, отсутствие образования, неправильное питание, отдых и ряд других причин увеличивает

число от природы слабых и детей-инвалидов. Также большинство детей часто болеют простудными заболеваниями и чувствительны с раннего возраста. Основными причинами этого являются слабость матерей, болезни, низкий уровень культуры жизни в силу объективных и субъективных причин. Поэтому долгом нашего народа и независимого государства является укрепление здоровья местных девушек, обеспечение их в соответствии со способами и факторами их здоровья.

Жизненный опыт показывает, что большинство женщин заинтересованы только в том, чтобы хорошо одеваться и быть красивыми. Таким образом, они иногда готовы есть меньше пищи, экономить и работать не покладая рук. Но большинство из них физически слабы. Вряд ли найдутся женщины, которые не жалуются на здоровье. Они даже не обращают внимания, когда рекомендуют заниматься физическими упражнениями, чтобы оставаться здоровыми и активными. В некоторых интервью, официальном опросе (анкете) девушки и женщины подметают двор, работают по дому, работают в поле, можно сделать твердый вывод. Но между домашней работой и

физкультурой есть большая разница.

По опыту специалистов и ученых, физические упражнения обеспечивают движение всех суставов, костей и мышц человека. Известно, что суставы должны постоянно находиться в движении. Люди, которые работают сидя, подметают двор или много работают, позвоночник всегда должен быть в движении. У тех, кто работает сидя, наклоняется и подметает двор, или у тех, кто много работает, позвоночник (суставы) согнут, а суставы раздвинуты. Если эти ситуации повторяются длительное время и часто, вещества и мышцы в межпозвонковых промежутках разрастаются и заполняют промежутки. В результате может измениться осанка тела, оно может стать согнутым, скрюченным и даже появиться боль. У людей, работающих с малой подвижностью, замедляется дыхание, снижается артериальное давление. В результате в организме человека происходят негативные изменения, то есть явно происходят резкие изменения в процессах переваривания пищи и обмена веществ.

По природным особенностям своих органов, по

силе воли женщины добьются больших побед, если серьезно займутся спортом. Также и в области спорта жизнь снова и снова доказывает, что здоровье женщин, занимающихся спортом, крепче, а их продуктивность выше, чем раньше.

Конечно, подготовка женщин к спорту также требует определенного процесса, и прежде чем осуществлять этот процесс, необходимо досконально изучить особенности, присущие их природе. Без этого намеченная цель не может быть достигнута. Чтобы самостоятельно снизить уровень напряжения, устранить негативное настроение, беспокойство, страх и неожиданные вспышки, девушкам необходимо знать особый метод самоконтроля. К таким методам относятся так называемая аутогенная тренировка и её многочисленные формы. В настоящее время наиболее разработанным и проверенным вариантом, польза которого доказана на практике, является самоубеждение. Этот вариант метода, получивший название «упражнение психологического управления», был разработан специально для занятий спортом. Постоянное успокаивающее упражнение психологического управления ускоряет

восстановление спортсменок после тяжелых нагрузок. Также он обеспечивает хороший отдых нервной системы, снижает напряжение возбуждения, стабилизирует психологическое состояние и работоспособность.

Метод воздействия упражнения психологического контроля основан на использовании четырех компонентов. Эти части входят в систему психофизиологических процессов, постоянно присутствующих в организме женщины.

Первый компонент - отработка умения удерживать внимание на фиксированной, то есть выбранной точке, объекте.

Вторая составляющая - формула уверенности в себе заключается в том, чтобы мыслить и представлять в уме, развивать умение работать как можно выше, то есть до максимального уровня точности. Например: представляя себе яркий образ и расслабляясь, ощущая теплоту в руке при повторении точного выражения.

Третий компонент - полностью расслабить мышцы лица, рук, ног, туловища, то есть знать, как полностью освободить от напряжения скелетные мышцы, тем самым обеспечить уменьшение нервных волн, идущие от мышц к ЦНС и мозгу.

Это, в свою очередь, уменьшает беспокойство, накопленное в мозгу. В этом процессе центральная нервная система в той или иной степени освобождается от влияния внешней среды и восстанавливается. Четвертая составляющая - это умение выражать себя с помощью правильных слов. Эта работа осуществляется в состоянии пониженной активности мозга.

Обучение уверенности в себе, формирование такого навыка под руководством психолога или тренера даёт ожидаемый результат. Обучение проводится индивидуально или в группе. Тренировка состоит из четырех последовательных этапов, с акцентом на отдельные части тела и концентрацией. Первый этап «этап лица» состоит из девяти словесных формул. Второй этап «этап рук» состоит из восьми словесных формул.

Если спортсмен освоил первые три шага и научился самостоятельно расслаблять мышцы лица, рук и ног, ощущать жар, то он может управлять своей нервной системой и в то же время развивать способность или умение её успокаивать. Четвертый этап «стадия тела» состоит из 13 словесных формул и заканчивается предложением «Я

отдохнул и успокоился», т.е. формулой.

По своему строению женское тело отличается от мужского тем, что рост и ноги относительно короткие, а туловище длиннее, плечевой сустав уже, таз шире, под кожей находится большой слой жира. Особенность строения таза - это отдельная черта строения тела женщин. У женщин - девушек таз низкий и широкий. Расстояние между головкой бедренной кости больше, чем у мужчин, а угол между шейкой бедренной кости и бедренной костью меньше. Поэтому бедра женщин и девушек больше наклонены, чем вертикальны по сравнению с мужчинами. Эта ситуация является основной причиной низких результатов девочек в беге и прыжках. Статистические данные показывают, что разница между шириной таза и шириной плеч с годами уменьшается у женщин и девушек, занимающихся спортом. Изменение этого соотношения в основном происходит за счёт развития плечевого сустава.

У женщин и девушек наблюдалось перерастяжение локтевого сустава и чаще X-образная форма ног по сравнению с мужчинами. Эти факторы в совокупности способствуют достижению высоких результатов

в беге и прыжках, а также длительному стоянию на ногах и повышают вероятность получения травм. Поэтому необходимо укреплять вышеназванные суставы с помощью специально подобранных упражнений на эти группы мышц. Женщины отличаются от мужчин тем, что у них меньше размеры сердца, меньше его систолический и нагрузочный объемы, выше максимальное артериальное давление, меньше воздушная емкость легких, учащены пульс и дыхание. Женщины дышат чаще грудным или смешанным дыханием, а мужчины чаще диафрагмальным. Указанное создает неблагоприятные условия для их длительной напряженной работы, а также для быстрого восстановления после физического переутомления. Однако показатели здоровья и физического состояния женщин, регулярно занимающихся физической культурой или спортом, значительно выше, чем у женщин, не занимающихся спортом.

Мышечная система женщин и девушек значительно отстаёт по уровню развития от мужской. Принятый под контролем врача метод измерения мышечной силы (динамометрия поясницы и рук) не в полной мере отражает общее

состояние мышечной системы. Однако разница в этих показателях большая. У женщин динамометрия рук меньше на 25-30%, динамометрия талии меньше на 40-50%. Для женщин большое и важное значение имеет уровень развития мышц живота. Элементы внутреннего перекреста и глубокие мышцы живота становятся круговыми связками матки и соединяют скелетные мышцы с внутренними половыми органами. Правильное положение матки во многом зависит от прочности связок матки. Правильное положение матки во многом зависит от прочности связей матки. Что обеспечивает нормальное развитие ребёнка.

По мнению ученых-специалистов Р.С.Казиевой, О.Собировой, К.Т.Шокиржоновой и других, необходимо создать условия для занятий женщин физическими упражнениями, спортом и активными играми, провести среди них разъяснительную работу. Можно сказать, что нет предела осложнениям, возникающим при гиподинамии, в зависимости от деятельности, психических и социальных особенностей женщин, занятых трудовыми процессами и работой по дому. Мы верим, что хорошая одежда, достаточный сон,

чрезмерный смех, даже счастье и медицина не могут преодолеть слабость и нездоровье, вызванные болезнью, капризом, ленью и другими причинами. Главное средство от этого – физическая культура. Поэтому необходимо с юных лет учиться выполнять физические упражнения, привыкать к ним, воспринимать как потребность.

Существует бесчисленное множество видов физических упражнений. Существует множество видов гимнастики, спортивных игр, плавания, легкой атлетики, национальных танцев. Для борьбы с ними допустимо ознакомиться с образованием и наукой физического воспитания, быть в известной мере вооруженными и вполне овладеть ею. В целях совершенствования этого образования создано много литературы, учебно-методических

пособий, научных статей на национальном языке.

В последнее время в спортивных организациях, санаториях, медицинских учреждениях (поликлиниках и др.) и школьных спортзалах работают специализированные группы для женщин всех возрастов и с ограниченными возможностями здоровья. В них даны простые упражнения, элементы танца, массажа, плавания и гимнастики.

Для обучения женщин и девушек, особенно молодых матерей, разным видам физических упражнений представляется необходимым организовать оздоровительные мероприятия, разъяснительно-консультационные семинары по месту жительства, семьям, девичьим и женским группам.

Рекомендуемая литература:

1. Ш.М. Мирзияевё. Buyuk kelajagimizni mard va oliyanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 г.
2. Смирнова Н.З., Бережная О.В. Компетентносной подход в педагогическом образовании. Учебно-методическая пособие./ Красноярск, 2012,-168с.
3. Толипова Ж.О. Таълим технологиялари. Т. "Ўқитувчи" 2002 йил. 128 б.
4. Ф.Б. Музафарова Важность развития национальных и общекультурных компетенций учащихся в процессе модернизации

образования Вестник науки и образования. Научно-методический журнал. 202 №-/ №15. Str.51

5.Ф.Б. Музафарова Учебное-пособие. Гимнастика и методика преподавания. 2021 год. 252-с.

O'Z-O'ZINI JISMONIY TARBIYALASH ORQALI O'QUVCHILAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLAB, ULARNI HAR TOMONLAMA JISMONIY RIVOJLANTIRISH

Saidov Izzatillo Istamovich

*pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti:*

Buxoro davlat pedagogika instituti

I.I.Saidov@buxdu.uzqfisport87@mail.ru

Аннотация. *Ushbu maqolada o'quvchilar o'z-o'zini jismoniy tarbiyalab, sog'lig'ini mustahkamlashi ularni jismoniy rivojlantirishdagi roli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bolalarni sog'lomlashtirishga yo'naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan.*

Тayanch tushunchalar: *sog'lomlashtirish, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, o'z-o'zini jismoniy tarbiyalash, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o'zlashtiruvchi o'quvchilar, sekin o'zlashtiruvchi o'quvchilar.*

Аннотация *В данной статье изложены методы организации оздоровительных уроков физической культуры, в дошкольных организациях и начальных классах общеобразовательных школ.*

Ключевие понятия: *оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, степен физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, бистроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.*

Abstract. *In this article enlightened the ways of directing to health and fitness of children in the activities of physical instruction and elementary education.*