

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА АЁЛЛАР ЎРТАСИДА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ТАДБИРЛАРИНИ АМАЛГА ОШИРИШ

Н.А.Худайбердиева

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14611632>

**Аннотация:** Хотин-қизлар жисмоний тарбия ва оммавий спортга тарғиб қилиш ва кенг жалб этиш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ўзини намоён қилишда интилишни кучайтириш борасидаги ислохотлар долзарб бўлиб, сифатли ва илмий асосланган ечимини талаб қилади. Шу нуқтаи назардан, хотин-қизларни оммавий спортга кенг жалб этиш механизмини ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ этиш бўйича олиб борилаётган изланишлар ўзининг долзарблигини исботлаб, норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар ва фармонларда белгиланган устувор вазифаларнинг ечими бўлиб хизмат қилади.

**Калит сўзлар:** оммавий спорт, саломатлик, соғлом турмуш тарзи, ривожлантириш, жисмоний тарбия, тарғибот.

## РЕАЛИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО МАССОВОМУ СПОРТИВНОМУ РАЗВИТИЮ СРЕДИ ЖЕНЩИН В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**Аннотация:** Реформы в области пропаганды и привлечения женщин к занятиям физической культурой и массовым спортом, формирование здорового образа жизни, укрепление стремления к самовыражению являются остро назревшими и требуют качественного и научно-обоснованного решения. В данной связи проводимое исследование по разработке и внедрению механизма популяризации и привлечения женщин к занятиям массовым спортом доказывает свою актуальность и послужит решением приоритетных задач, поставленных в нормативно-правовых документах и актах.

**Ключевые слова:** массовый спорт, здоровье, здоровый образ жизни, развитие, физическая культура, привлечение.

## IMPLEMENTATION OF MEASURES TO DEVELOP MASS SPORTS AMONG WOMEN IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

**Abstract:** Reforms in the field of propaganda and involvement of women in physical education and mass sports, the formation of a healthy lifestyle, strengthening the desire for self-expression are urgently needed and require a high-quality and scientifically based solution. In this regard, the ongoing study on the development and implementation of a mechanism for popularizing and involving women in mass sports proves its relevance and will serve as a solution to the priority tasks set in regulatory documents and acts.

**Keywords:** mass sports, health, healthy lifestyle, development, physical education, attraction.

## КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрда қабул қилинган «Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида» Фармониға мувофиқ ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “2019 — 2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги

қарорни ижросини таъминлаш юзасидан Республикада жисмоний тарбия ва спортни фаол ривожлантириш, аҳолининг урта ёшли катлами, яъни аёллар ўртасида (30-35 ёшли аёллар) жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб қилиш, жамиятда соғлом турмуш тарзининг фойдаси ва устунлигини кенг тарғиб қилиш, шунингдек, аҳолининг барча қатламларини, айниқса аёлларни жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан кенг қамраб олишни таъминлайдиган инновацион шакллар ва механизмларни ишлаб чиқиш ва жорий этишни таъминлашдан иборат [1].

Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2021 йил 26 февраль куни хотин-қизларнинг муаммоларини ҳал қилиш ва уларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш масалалари юзасидан бўлиб ўтган учрашувида белгилаб берилган устувор вазифалар доирасида оммавий спортни ривожлантиришда аёллар-қизларни кенг жалб этиш, улар саломатлигини муҳофаза қилиш ҳаётий эзгу мақсадга айлантириш, жисмонан соғлом, маънан етук, замонавий фикрлайдиган, юртимизда амалга оширилаётган ислохотлар жараёнига дахлдорлик туйғуси билан яшайдиган, унинг равнақиға муносиб ҳисса қўшишга интиладиган ёш авлодни вояға етказиш масаласи давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишларидан биридир [2, 3, 4].

**Тадқиқот мақсади** 30-35 ёшдаги аёлларда ортиқча вазн муаммоларини бартараф этишда соғломлаштириш машғулотлар пакетларини жорий этиш орқали фаол ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришдан иборат.

#### **Тадқиқот вазифалари:**

1. илмий асосланган маълумотларға таянган ҳолда 30-35 ёшдаги аёлларни жисмоний ҳолатида пайдо бўладиган асосий муаммоларни аниқлаш;
2. соғлиқни сақлашда профилактика ва реабилитация, кам ҳаракатли турмуш тарзини (гиподинамия) ва нотўғри озиқланиш оқибатларини бартараф этишга, ортиқча вазн билан курашишға қаратилган жисмоний машқлар пакетини яратиш;
3. таржиба ўтказиш орқали “Slim Woman” соғломлаштириш машқлар пакетини самарадорлигини аниқлаш;
4. “Slim Woman” соғломлаштириш машқлар пакетини жорий этиш орқали 30-35 ёшдаги аёлларни оммавий спортға кенг жалб қилиш.

#### **ТАХЛИЛ ВА НАТИЖАЛАР**

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёл-қизлар ўртасида оммавий спортни ривожланишини баҳолаш услуги асосида унинг муаммоларини ва келажакдаги мақсадли стратегияларини аниқлаш бўйича назарий ва амалий маълумотлар тўпланади. Ўзбекистон Республикаси спорт вазирлигининг расмий маълумотлари ҳамда оммавий спорт турлари мужассамлашган спорт комплекслари фаолияти ўрганилади.

Мазкур тадқиқот доирасида октябрь ойида аёл-қизлар фаолиятини янада чуқурроқ таҳлил қилишда тадқиқот объекти сифатида Тошкент вилояти Воҳид Хайдаров маҳалласида истикомат қилаётган 30-35 ёшли аёлларнинг жисмоний ҳолати ўрганилди.

Биз аёлларда ортиқча вазн пайдо бўлиши муаммосини таҳлил қилгамизға кўра асосан ушбу муаммоға кам ҳаракатлилик, нотўғри овқатланиш ва носоғлом турмуш тарзини олиб борадиган аёллар учрайди. Тадқиқот учун саралаб олинган аёлларнинг яшаш турмуш шароитлари асосан ҳаёт тарзларининг асосий қисми уйда ўтади ва албатта жисмоний ҳаракатнинг чекланиши, нотўғри овқатланиш, носоғлом турмуш тарзи аёллардаги ортиқча вазн, асаб касалликлари пайдо булишиға, психологик касалликларни юзаға келишиға ва албатта оилада носоғлом муҳитни шаклланишиға олиб келади.

“Ортиқча вазн” атамаси тана вазнининг маълум бир бўй ва ёш учун нормадан ошиб кетишини англатади.

Бирок, бу тасниф сезиларли камчиликка эга - тана ёғининг юқори фоизи нормал тана вазнида ҳам содир бўлиши мумкин (“нормал тана вазни билан семизлик”) ва тескариси бўлиб - яхши ривожланган мушак массасига эга бўлган спортчининг семиришнинг 1 даражасига мос ТМИ кўрсатилиши мумкин, гарчи албатта, унда ҳеч канака семизлик йўқ. Шунинг учун тана ёғининг фоизини, шунингдек, сув ва мушак массасини аниқлаш учун бугунги кунда тиббиётда тана таркибини биоимпеданс таҳлил қилиш усули кенг қўлланилади. Аёлларда ёғ массасининг нормал улуши 18-28% ни ташкил қилади.

Ёғ тўпланишининг иккита асосий тури мавжуд - андройд (олма тури, ёғ бирикмалари асосан қориннинг юқори қисмида) ва гиноид (нок тури, сон ва пастки қоринда ёғ бирикмалари). “Олма” туридаги семириш хавфлироқ ҳисобланади, чунки бу турдаги семизлик билан висцерал семириш (ички органлар атрофидаги ёғ бирикмалари билан ўралиши) кўпроқ кузатилади, бу эса бирга келадиган касалликлар хавфини оширади. Аёлларда бел атрофи 80 см дан ортиқ бўлиши висцерал семизликнинг белгиси ҳисобланади. Шунингдек, аёлларда белнинг сонга нисбати одатда 0,85 дан ошмаслиги керак.

Сўнгги пайтларда “саркопеник семизлик” атамаси қўлланила бошланди - бу мушак массаси ва мушаклар кучини йўқотиш билан ифодаланади.

Танита тана массаси анализатори ёрдамида ортиқча вазни бор 30-35 ёшли сараланган аёллар контингенти 3 тоифага бўлинади, яъни андройд тоифадаги ортиқча вазни борлар, гиноид тоифадаги ортиқча вазни борлар ва саркопеник тоифадаги ортиқча вазни бор аёллар.

Ортиқча вазн тоифаларини ўрганиш натижасида, уларнинг турига ажратилган ҳолда, тоифасининг хусусиятидан келиб чиқиб “Slim Woman” профили яратилди (1 жадвалга қараңг).

**1 жадвал. “Slim Woman” профили**

Баҳоланадиган кўрсаткичлар	Баллар									
Танита кўрсаткичлари*	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Озиқланиш**	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

\*Танита қурилмаси - тана таркиби анализатори бўлиб, фойдаланувчининг соғлигига таъсир кўрсатадиган асосий параметрларини ўлчаб, натижаларини чоп этади. Натижаларига кўра балларингизни аниқлашингиз мумкин.

**10 балл** – базал метаболизм пастки кўк зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи жуда юқори қизил зонада (кўрсаткичлар 50-59), тана суюқлиги кўрсаткичлари (ТWB) 75% юқори, хужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% юқори, жисмоний ҳолатни баҳолаш яширин семириш ёки семизлик, ТМИ (BMI) <16 ёки >40;

**20 балл** – базал метаболизм пастки кўк зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи жуда юқори қизил зонада (кўрсаткичлар 40-49), тана суюқлиги кўрсаткичлари (ТWB) 70% юқори, хужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% юқори, жисмоний ҳолатни баҳолаш семизлик, ТМИ (BMI) 35-40;

**30 балл** – асосий метаболизм паст кўк зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи жуда юқори қизил зонада (кўрсаткичлар 30-39), тана суюқлиги кўрсаткичлари (ТWB) 65% юқори, хужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари 41% юқори, жисмоний ҳолатни баҳолаш ортиқча ёғ массаси, ТМИ (BMI) 30-35%;

**40 балл** – асосий метаболизм кўк ва яшил зоналар чегарасида, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи жуда юқори қизил зонада (кўрсаткичлар 18-29), тана суюқлиги

кўрсаткичлари (ТВВ) 60% юқори, хужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% юқори, жисмоний ҳолатни баҳолаш жисмонан заиф (буқкуват), ТМІ (BMI) 16-18,5;

**50 балл** – асосий метаболизм яшил зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи юқори сариқ зонада (кўрсаткичлар 13-17), тана суюқлиги кўрсаткичлари (ТВВ) 60% юқори, хужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% юқори, жисмоний ҳолатни баҳолаш жисмонан заиф (беқкуват), ТМІ (BMI) 16-18,5;

**60 балл** - асосий метаболизм яшил зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи юқори сариқ зонада (кўрсаткичлар 13-17), тана суюқлиги кўрсаткичлари (ТВВ) 55-60%, хужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% юқори, жисмоний ҳолатни баҳолаш озгин, ТМІ (BMI) 16-18,5;

**70 балл** - асосий метаболизм яшил ва қизил зоналар чегарасида, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи яшил зонада (кўрсаткичлар 10-12), тана суюқлиги кўрсаткичлари (ТВВ) 50-55% паст, хужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41%, жисмоний ҳолатни баҳолаш нормал, ТМІ (BMI) 25-30;

**80 балл** - базал метаболизм нормадан юқори қизил зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи яшил зонада (кўрсаткичлар 7-9), тана суюқлиги кўрсаткичлари (ТВВ) 45-60% оралиғида, хужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% паст, жисмоний ҳолатни баҳолаш озгин ва мускулли, ТМІ (BMI) 18,5-25;

**90 балл** - базал метаболизм нормадан юқори қизил зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи яшил зонада (кўрсаткичлар 4-6), тана суюқлиги кўрсаткичлари (ТВВ) 45-60% ичида, хужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% паст, жисмоний ҳолатни баҳолаш мускулли, ТМІ (BMI) 18,5-25;

**100 балл** - базал метаболизм нормадан юқори қизил зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи яшил зонада (кўрсаткичлар 1-3), тана суюқлиги кўрсаткичлари (ТВВ) 45-60% ичида, хужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% паст, жисмоний ҳолатни баҳолаш мускулли, ТМІ (BMI) 18,5-25.

\*\*Озиқланишни баҳолаш системаси. Озиқланиш анкетасидаги саволларига жавоб бериб, ҳар бир берилган савол учун балл кўрсаткичларини кўшиб кетинг, охирида умумий баллингизни ҳисобланг ва жадвални тўлдилинг (2 жадвалга қаранг).

## 2 жадвал. Озиқланишни баҳолаш сўровномаси

Савол	Балл
<b>1. Тана массаси индекси</b>	
<27,2 (аёллар учун)	20
<b>2. Бул/гос индекси</b>	
<0,8 (аёллар учун)	10
<b>3. Тухумларни истеъмол қиласизми?</b>	
Ҳафтасига 3 мартадан кам	7
Ҳафтада 3-8 дона	3
Ҳафтасига 8 донадан ортиқ	0
<b>4. Овқатланишдан олдин гўштнинг ёғли қисмини кесиб оласизми?</b>	
Ҳар доим ёки кўпинча	7
Баъзан	3
Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон	0

**5. Товуқни териси билан истеъмол қиласизми?**

Ҳар доим ёки кўпинча 0

Баъзан 3

Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон 7

**6. Шўрва юзасидан ёғни олиб ташлисизми?**

Ҳар доим ёки кўпинча 7

Баъзан 3

Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон 0

**7. Қовурилган овқатни яхши кўрасизми ва уни истеъмол қиласизми?**

Ҳар доим ёки кўпинча 0

Баъзан 3

Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон 7

**8. Пишириқларни, ширинликларни яхши кўрасизми ва уларни истеъмол қиласизми?**

Ҳар доим ёки кўпинча 0

Баъзан 3

Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон 7

**9. Сиз мева ва сабзавотларни қанчалик тез-тез истеъмол қиласиз?**

Ҳар доим ёки кўпинча 7

Баъзан 3

Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон 0

**10. Сиз рационингизга витаминлар қўшасизми?**

Ҳар доим ёки кўпинча 7

Баъзан 3

Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон 0

**11. Сиз қанчалик тез-тез тўлиқ донли овқатлар ёки бўтқаларни истеъмол қиласиз?**

Ҳар доим ёки кўпинча 7

Баъзан 3

Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон 0

**12. Овқатларга кўшимча туз соласизми?**

Ҳар доим ёки кўпинча 0

Баъзан 3

Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон 7

Танита кўрсаткичлари билан озикланишни баҳолаш системаси бўйича тўпланган баллари дастлабки натижалари ишлаб чиқилган жадвалга киритилган (3 жадвалга қаранг).

**3 жадвал. Тадқиқотни дастлабки натижалари (Тошкент вилояти, n=40)**

Ўртача ёш	Ортиқча вазн тоифалари	Тана узунлиги (см) $\bar{x}$	Тана вазни (кг) $\bar{x}$	Тана массаси индекси $\bar{x}$	Қорин айланмаси ўлчами (см) $\bar{x}$	Тос айланмаси ўлчами (см) $\bar{x}$	Озикланиш (балл) $\bar{x}$

32,2	12 нафар андроид тоифадаги ортиқча вазн	161,5	87	33,6	93,6	90,1	13
	13 нафар геноид тоифадаги ортиқча вазн	164,6	86	32,2	78,3	103,5	17
	15 нафар саркопеник тоифадаги ортиқча вазн	165,1	86,7	31,6	83,7	87,9	20

«Slim Woman» соғломлаштириш пакетларида келтирилган машқлар тадқиқотнинг дастлабки олинган натижалари таҳлил қилинган ҳолда, балл кўрсаткичларига асосланиб 3 ой давомида (ҳафтасига 3 марта, кунора 40 дақиқадан) қўлланилган. Тадқиқот якунида танита кўрсаткичлари ва озикланишни баҳолаш яна бир бор ўтқазилган (4 жадвалга қаранг).

**4 жадвал. Тадқиқот сўнгида олинган натижалар (Тошкент вилояти, n=40)**

Ўртача ёш	Ортиқча вазн тоифалари	Тана узунлиги (см) $\bar{x}$	Тана вазни (кг) $\bar{x}$	Тана массаси индекси $\bar{x}$	Қорин айланмаси ўлчами (см) $\bar{x}$	Тос айланмаси ўлчами (см) $\bar{x}$	Озикланиш (балл) $\bar{x}$
32,2	12 нафар андроид тоифадаги ортиқча вазн	161,5	83,6	32,2	86,3	88,3	47
	<b>фарқи:</b>	-	<b>-3,4</b>	<b>1,4</b>	<b>-7,3</b>	<b>-1,8</b>	<b>+34</b>
	13 нафар геноид тоифадаги ортиқча вазн	164,6	83,5	30,9	76,9	96,1	43
	<b>фарқи:</b>	-	<b>-2,5</b>	<b>1,3</b>	<b>-1,4</b>	<b>-7,4</b>	<b>+26</b>
	15 нафар саркопеник тоифадаги ортиқча вазн	165,1	81,3	29,8	79,4	84,7	50
	<b>фарқи:</b>	-	<b>-5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>-4,3</b>	<b>-3,2</b>	<b>+30</b>

Тадқиқот якунида олинган натижалар шуни курсатдикки андроид тоифадаги ортиқча вазн турида тана вазни ўртача 3,4 кг камайди, геноид туридагида 2,5 кг камайди ва саркопеник турида 5,4 кг.

Тана массаси индекси эса андроид туридаги семиришда 1,4 яхшиланди, геноид турида 1,3 га ва саркопеник турида 1,8 га яхшиланди.

Қорин айланмаси ўлчами андроид турида 7,3 см камайди, геноид турида 1,4 см ва саркопеник турда 4,3 см камайди.

Тос айланмаси ўлчами андроид турида 1,8 см камайди, геноид турида 7,4 см ва саркопеник турда 3,2 см камайди.

Озиқланиш индексига келадиган бўлсак, барча семириш турдаги аёлларда озиқланиш одатлари анча ўзгарганлигини таъкидлашимиз мумкин. Масалан, андроид туридаги семиришдаги аёлларнинг ўртача кўрсаткичи 34 баллга яхшиланди, геноид туридагиларда 26 балл кушилди ва саркопеник турдагиларда ўртача 30 балл кушилган.

#### **ХУЛОСА**

Тадқиқот давомида баҳоланган барча кўрсаткичларнинг ижобий динамикаси асосида ишлаб чиқилган "Slim Woman" соғломлаштирувчи машқлар пакетларининг ортиқча вазнга қарши курашда, жисмоний ҳаракатсизлик ва нотўғри овқатланиш оқибатларини бартараф этишда самарадорлигини ишончли баҳолаш мумкин.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 13.02.2019 йилдаги 118-сон “2019 — 2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги қарори.
2. Джураев Э. М. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 18-22.
3. Исломов И. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ //ИЛОҚКОР О'ҚИТУВЧИ. – 2022. – Т. 3. – №. 25. – С. 80-85.
4. Хакимова Наргиза Ураловна Роль общественного спорта в повышении эффективности женского спорта // Вестник науки и образования. 2020. №7-2 (85). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-obschestvennogo-sporta-v-povyshenii-effektivnosti-zhenskogo-sporta> (дата обращения: 03.10.2024).