

## ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ

Талипджанов Алиджан Акрамович

Коканский государственный педагогический институт

доцент кафедры спортивных и подвижных игр.

Электронная почта: [alidjantalipdjanov@gmail.com](mailto:alidjantalipdjanov@gmail.com)

Рахмонов Бурханиддин Дониярджон Угли.

Студент факультета физической культуры

### Аннотация:

В новых социальных условиях активность женщин в нашей республике возрастает. Знания и умения, формируемые в ходе спортивной тренировки, играют важную роль в повышении уровня активности. Они формируют здоровый образ жизни и означают, что значение физической культуры и спорта в жизни человека несравнимо.

**Ключевые слова:** упадок сил, образ жизни, физкультурные упражнения, гимнастика, подвижно-спортивные игры, плавание, легкоатлетические упражнения, национальные танцы.

По мнению ученых-экспертов, необходимо создавать условия для занятий девочек физическими упражнениями, спортом и подвижными играми, проводить среди них воспитательную работу. Ведь неэффективность жизнедеятельности, образа жизни и другие условия могут вызвать серьезные изменения в их здоровье. 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. Подойдут также гимнастика, двигательные и спортивные игры, плавание, легкоатлетические упражнения, национальные танцы. Для борьбы с ними допустимо ознакомиться с образованием и наукой физического воспитания, быть в известной мере вооруженными и вполне овладеть ими. Для совершенствования этого образования создано много литературы, учебно-методических пособий, научных статей на национальном языке. Телосложение девочек отличается от



тела мальчиков по ряду морфологических и функциональных особенностей. Это состояние не влияет на выполняемую ими физическую нагрузку, поэтому необходимо учитывать специфические особенности организма девушек при занятиях спортом. Одним из условий допуска к спортивным тренировкам является состояние здоровья участников. Для того, чтобы быть допущенным к спортивным тренировкам, необходимо предварительно пройти медицинское обследование. В результате определяется, может ли спортсмен заниматься спортом и какой вид спорта может быть полезен для здоровья.

От того, как организовать и проводить спортивные тренировки, зависит подготовка юных спортсменов и повышение их квалификации. При организации спортивной подготовки необходимо изучение личностных особенностей спортсменов. Это играет очень важную роль в наполнении тренировочных групп новыми и менее квалифицированными спортсменами. При формировании и наполнении групп необходимо учитывать общую физическую подготовленность и спортивный опыт спортсменов по сравнению со спортсменами, которые занимаются сложными работами быстро и долго переносят физические нагрузки. Высокоэффективные спортсмены тренируются по личному плану, а это значит, что чем больше они тренируются, тем меньше усилий прикладывают к упражнению. Действия становятся автоматическими и действуют навыки формируются. Результат показывает, что необходимо увеличивать физическую нагрузку и усложнять упражнения. При составлении плана тренировок необходимо учитывать особенности телосложения занимающихся женщин, их учебу, жизнь, профессиональную деятельность. условия. Мы рекомендуем придерживаться следующих основных принципов в процессе создания обучающих сессий:

1. Проводите регулярные тренировки и упражнения неоднократно выполнять повторно;
2. Увеличение физической нагрузки поочередно;
3. Чередуйте упражнения и отдых;
4. Обеспечение комплексной физической подготовки;
5. Очень важно учитывать особенности женского организма при разработке тренировочного процесса.



Наши многолетние педагогические наблюдения показывают, что в условиях, когда в спорте существует наиболее подходящая социально-психологическая среда, то есть когда окружающие спорт понимают, насколько важна и ответственна их деятельность в сфере спорта, их доброжелательность и дружеская поддержка Спортсмен явно чувствует их поддержку. В то же время спортсменки умеют предъявлять к себе чрезвычайно высокие требования. При необходимости окружающие должны резко осудить неправильное поведение спортсмена. Такой психологический микроклимат способствует правильному воспитанию спортсменок-девушек, формированию в них ценных и ценных качеств, предупреждению болезненных ситуаций, полноценному отдыху и восстановлению сил организма. При негативных социально-психологических факторах внешней среды, напротив, вокруг спортсмена создается негативный психологический климат. Все это приводит к резкому снижению морально-волевых качеств и снижению спортивной активности.

Это необходимо для того, чтобы в течение всей недели и в определенные дни тренировочные мероприятия правильно чередовались со спортивными тренировками и отдыхом и восстановительными работами. Следует подчеркнуть, что наиболее положительные результаты могут быть достигнуты только при комплексном использовании элементов оптимальных социально-психологических факторов микросреды повседневной жизни.

При планировании всех видов тренировочного процесса спортсмен должен учитывать особенности тренировочной и трудовой деятельности. В период, когда учебно-трудовая деятельность находится в самом разгаре, уровень нагрузки на тренировке следует несколько снизить, особое внимание следует уделить максимально удобному планированию микроцикла в течение недели и разработке повестки дня. Физическое воспитание и спорт могут быть сформированы в соответствии с современными требованиями.

- формирование навыков и умений девочек самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью;
- эффективное прохождение тренировочного процесса юных спортсменок зависит от того, как он организован и ведется.

При организации спортивной подготовки необходимо изучение личностных особенностей спортсменок. Это играет очень важную роль в наполнении



тренировочных групп новыми и менее опытными спортсменами. Спортсмены высокой квалификации тренируются на основе личного плана, то есть чем больше они тренируются, тем меньше сил затрачивают на физические упражнения. Результат показывает, что необходимо увеличивать физическую нагрузку и усложнять упражнения. Наполнение групп - важный начальный этап основной работы тренера. Целью этого является создание групп участников, схожих с точки зрения здоровья, физической подготовки и тренировок. Предупреждает вредное воздействие тренировок на организм человека, показывает, какие средства и методы физического воспитания следует проводить.

#### LIST OF REFERENCES

1. Nazirjonovich K. Z., Farrukh T. METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS IN ORDER TO PREPARE FOR PROFESSIONAL ACTIVITY //Proceedings of International Conference on Educational Discoveries and Humanities. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 23-32.
2. Nazirjonovich K. Z., Abdukhamidovich M. I. THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES ON THE MENTAL ABILITIES OF STUDENTS //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 18. – №. 1. – С. 15-19.
3. Akramovich T. A., Nazirjonovich K. Z. IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 18. – №. 1. – С. 10-14.
4. Yakubjonova F.I., Umarova Z. U., Mo‘ydinov SH.M. "JISMONIY MASHQLAR ORQALI TENNISCHILARNING CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI." International scientific and practical conference the time of scientific Progress: (2022): 50-55.
5. Yakubjonova F. I., Axmedov U. U., Mo‘ydinov SH.M. "JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING PEDAGOGIK MAHORATI OSHIRISH OMILLARI." International scientific and practical conference "the time of scientific Progress: (2022): 56-61.



6. Yakubjonova Feruzakhon Ismoilovna, Azizov Muhammadjon Azamovich, Aminov Batir Umidovich. "METHODS OF EDUCATION OF ENDURANCE IN BASKETBALL PLAYERS OF SENIOR SCHOOL AGE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.10 (2022): 105-109.

7. Шодиев Эргашали, Ирматов Шавкат, Якубжонова Ферузахон. "Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish." Общество и инновации 2.2/S (2021): 683-687.

8. Yakubjonov I. A., Yakubjonova F. I., Azizov M. A. "INSON ORGANIZMINI RIVOJLANISHIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI."

International conference: problems and scientific Solutions. (2022): 124-130.

9. Якубжонов И.А., Муйдинов И.А., Хамракулов Т.Т. "ЭФФЕКТИВНЫЕ СИСТЕМЫ РАЗВИТИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ." International scientific conference "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION" (2022): 93-98.

10. Муйдинов И. А., Хамракулов Т.Т., Якубжонова Ф. И. "СПОРТИВНОЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ." International scientific conference "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION" (2022): 99-105.

11. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich. "Modern Requirements For Teaching Discipline "Sports" In Higher Education." The American Journal of Interdisciplinary Innovations Research 3.02 (2021): 21-23.

12. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich, Azizov Mukhammadjon Azamovich, Muydinov Iqboljon Abdukhamidovich. "THE BENEFITS OF TABLE TENNIS ON THE DEVELOPMENT OF THE CHILD'S BODY." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 5-8.

13. Якубжонов И., М.Азизов, Ф.Якубжонова. "РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ." Educational Research in Universal Sciences 1.3 (2022): 170-173.



14. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich 1, Umarov Abdusamat Abdumalikovich 2, Umarova Zulxumor Urinboyevna 3, Mo'ydinov Iqbol Abduxamidovich 4, Azizov Muxammad Azamovich 5, Aminov Botir Umidovich 6, et al. "Main Characteristics Of Table Tennis In International Sport And Technologies Of Playing It." *Journal of Positive School Psychology* 6.10 (2022): 2183-2189.

15. Xatamov Z. N., Ahmedova N.A., "Importance of travelling and tourism at the formation of healthy lifestyle of the pupils of beginning classes." *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 impact factor: 7.429. (2022): 81-86.

16. Xatamov Z. N., Ahmedova N.A., "The importance of travel and tourism in the formation of a Healthy lifestyle danang primary school students." *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 impact factor: 7.429. (2022): 75-80.

17. Xatamov Z. N., "Педагогические условия формирования спортивной мотивации." *International scientific and practical conference "the time of scientific progress "*(2022): 35-45.

18. Xatamov Z. N., "Special physical of students of higher education preparation." *Educational Research in Universal Sciences*. (2022): 151-157.

19. Alikulov Akmal Akramovich, Yakubjonova Feruzakhon Ismoilovna, Xatamov Zafar Nazirjonovich. "Technologies for developing of future physical education teachers through media education tools." *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL* 11.2 (2021): 885-890.

20. Khatamov Zafarjon Nazirjonovich. "The use of modern educational technologies in the organization of physical education is a guarantee to increase the effectiveness of education." *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 11.10 (2021): 477-480.

21. Хатамов Зафаржон Назиржонович. "Педагогические условия формирования спортивной мотивации." *International scientific and practical conference "the time of scientific progress "*(2022): 32-45.

22. Juraev Voxidjon Muhammedovich. "THE ROLE OF REACTION IN THE FORMATION OF COMPETITION MOTIVATION IN ATHLETES." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE &*



INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.10 (2022): 28-29.

23. З.У.Умарова, Ш.Эргашев. "АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ." Актуальные научные исследования в современном мире 5-3 (2018): 166-171.

24. З.Умарова, Ш.Эргашев. "ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ФОРМИРОВАНИЮ У УЧЕНИКОВ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ." Актуальные научные исследования в современном мире 5-3 (2018): 159-165.

25. Muydinov Iqbol Abduhamidovich, Muydinov Shuhrat Mansurovich, Akhmedov Umid Usmonovich "SELECTION OF TALENTED WRESTLERS AND EDUCATION OF PHYSICAL PERFECTION IN THE PROCESS OF WRESTLING ACTIVITIES IN SPORTS SCHOOLS." Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities (2022): 166-167

26. Talipdjanov, A. A., Axmedova N. A., "'UzBridge" электрон журналы."

27. Boltaboyev H. The theoretical foundation of a healthy lifestyle, physical education and physical activity of pupils //European journal of research and Reflection in educational science in Voles. – 2019. – Т. 7. – n. 12.

28. Boltaboyev H. The opportunities for independence: traditions and renewed postmodernism //Ghafur Ghulam publishing house. – 2006.

29. Boltaboyev H look at the physical health lifestyle b. k. a new culture of student youth //Konferentsii. – 2020.

30. Ziyayev Abduraxmon Abdullayevich The effectiveness and developing young basketball player of the technique metho your play through special exercises. //Asia pacific journal of marketing & management review 2319-2836 2022. – Т. 11. n. 12. S. 123-125.

31. Ziyayev Military Affairs. Abdullayevich young sambo wrestlers in the power of Improving the quality of the process in your deal with sambo wrestling. International journal of social science & interdisciplinary research (2022): 231-233.

32. Ziyayev Abduraxmon Abdullayevich Uzbekistan" superligasi" latest football of governors of physical activity indicators on special training to the level of analyze to. Innovative development of the global science /2/1 (2023) 29-37

