

БАДИЙ ГИМНАСТИКА ВА УНИНГ ҚИЗЛАР САЛОМАТЛИГИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ ВА ШАКЛЛАНИШИДАГИ АҲАМИЯТИ



Исмадова Моҳинур Изатиллоевна

Бухоро давлат тиббиёт институти, Ўзбекистон Республикаси, Бухоро ш.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В РАЗВИТИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕВОЧЕК

Исмадова Моҳинур Изатиллоевна

Бухарский государственный медицинский институт, Республика Узбекистан, г. Бухара

RHYTHMIC GYMNASTICS AND ITS SIGNIFICANCE IN THE DEVELOPMENT AND FORMATION OF GIRLS HEALTH

Ismatova Mohinur Izatilloevna

Bukhara State Medical Institute, Republic of Uzbekistan, Bukhara

e-mail: mohijon2019@mail.ru

Резюме. Ушбу тадқиқот ишида Бухоро шаҳар гимнастика бўйича ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт марказида ва 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабида таҳсил олаётган қизларнинг жисмоний ривожланиши: тана вазни (кг), бўй узунлиги (см), кўкрак қафаси айланаси, юқори ва пастки мучалар узунлиги ва айланма ўлчамлари стандарт услублар бўйича амалга оширилган ҳамда олинган натижалар кўрсаткичлари тавсифланган. Қизларнинг жисмоний ривожланганлик даражаси уларни мунтазам равишда етарли жисмоний машқлар билан шугулланишига боғлиқ бўлиши кўрсатилган.

Калим сўзлар: Тана вазни, бўй узунлиги, бадий гимнастика, қизлар, жисмоний ривожланиш.

Abstract. This study studied the physical development of girls studying at the Bukhara Specialized Children's and Youth Sports Center for Gymnastics and Children's and Youth Sports School No. 1: body weight (kg), height (cm), chest circumference, length of upper and lower limbs and rotation measurements were performed according to standard procedures and the results obtained are described. It is shown that the level of physical development of girls depends on regular sufficient physical activity.

Key words: Body weight, height, rhythmic gymnastics, girls, physical development.

Долзарблиги: Бадий гимнастика – бу шундай спорт турики, бунда ҳар бир бажарилган ҳаракатнинг тасвирий ифодаси муҳим рол ўйнайди. Замонавий гимнастиканинг мақсади фикрлар ва ҳис-туйғуларнинг ҳаракатлар орқали юқори техник даражада ифодаланишидир. Гимнастиканинг эстетик таркиби уни томошабинлар учун ажойиб ва жозибали қилади, энг юқори натижаларга эришиш учун гимнастикачилар ташқи кўриниш, ноёб жисмоний фазилатлар, мақсадга интилувчанлик, сабр-тоқат ва қатъият каби ажойиб қобилиятларга эга бўлишлари керак. Қизлар бадий гимнастика билан шуғулланишни 4-5 ёшдан бошлашлари керак [2].

Спорт соҳасидаги тадқиқотлар шуни кўрсатадики, маълум морфологик хусусиятлар

ҳар бир спорт тури учун ўзига хос бўлиб, гимнастикачилар орасида истеъдодни аниқлашнинг муваффақиятли жараёни учун зарур бўлган маълумотнома профилини белгилаб беради [1].

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида узок вақтдан бери қўлланилиб келинаётган антропометрия техникаси соматометрик ўлчовларни ўз ичига олади. Бу ўлчовларни олиш учун тананинг маълум нукталари танланиб, стандарт қоидалардан фойдаланилади [3].

Сўнги йилларда гимнастиканинг антропометрик ва мотор хусусиятлари бўйича кўплаб тадқиқотлар олиб борилган. Ушбу тадқиқотлар турли ёшдаги гимнастикачилар танасининг ўлчамини ва ҳаракатланиш параметрлари ҳолатини аниқлаш учун жуда

фойдали ҳисобланади. Гимнастикачиларни танлаш, уларни кейинчалик дастурлаш ва машғулот режасини янада оқилона тузиш мазкур натижаларга боғлиқ [5].

Узоқ муддатли машғулотларнинг ўсиш ва ривожланиш жараёнларига таъсирини ўрганишнинг энг умумий усули бу ёш спортчилар ва спорт билан шуғулланмайдиган болалар жисмоний ва функционал ривожланиш кўрсаткичларининг ўсиш суръатларини таққослашдир. Спортчилар билан спортчи бўлмаганлар ўртасидаги фарқлар ёшга қараб ортиб боради. Тафовутларнинг сабабларидан бири бу йўналтирилган танлов, шунингдек, спорт ихтисослашувининг шуғулланувчининг организмга таъсири деб аталади [4].

Материаллар ва тадқиқот усуллари:

Илмий-тадқиқот ишлари Бухоро шаҳар гимнастика бўйича ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт марказида ва 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабида олиб борилди.

Антропометрик кўрсаткичлар Н.Х. Шамирзаев, С.А. Тен ва И. Тўхтаназаровалар тавсия этган антропометрик ўрганиш методологиясидан фойдаланилган ҳолда ўрганилди (“Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини баҳолашнинг морфометрик хусусиятлари” – услубий қўлланма, 1998й).

Натижалар ва муҳокама: 10 ёшли гимнастика билан шуғулланадиган қизлар учун бўй ўсиш кўрсаткичлари тик турганда 122,3 см дан 149,4 см гача, ўртача $133,2 \pm 1,68$ см га, ўтирган ҳолатда 54,8 см дан 87,1 см гача, ўртача $61,7 \pm 2,0$ см га тенг. Тана вазни ўлчанганда 21,0 кг дан 35,7 кг гача бўлиб, ўртача $27,4 \pm 0,91$ кг ни ташкил этади. Ушбу қизларда кўкрак қафаси айланаси тинч турган ҳолда 56,4 см дан 67,3 см гача атрофида ўзгариб, ўртача $61,7 \pm 0,68$ см дан иборат. Ушбу кўрсаткич чуқур нафас олганда 60,1 см дан 70,3 см гача атрофида бўлиб, ўртача $64,3 \pm 0,63$ см ни, чуқур нафас чиқарилганда эса

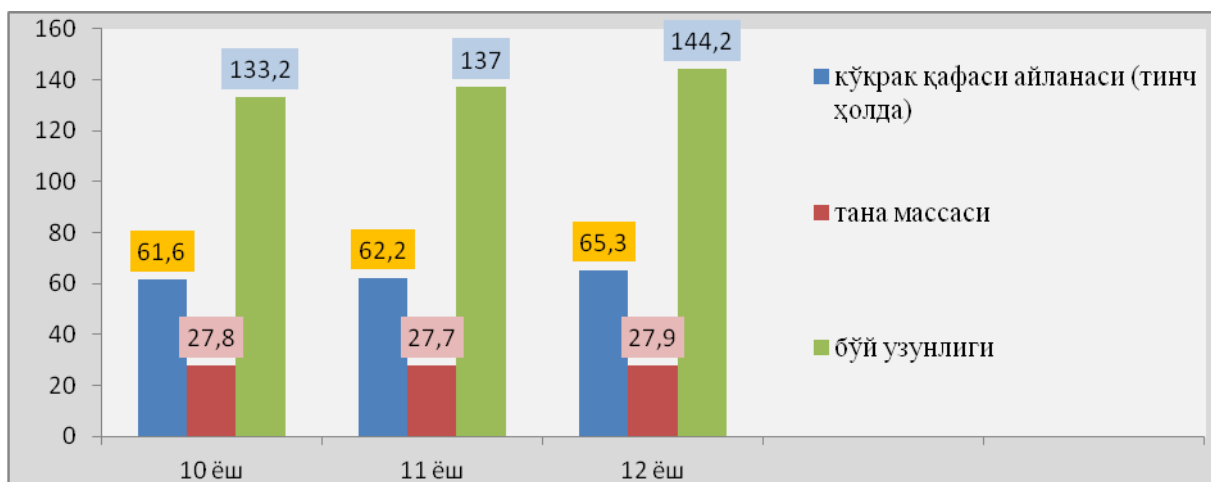
55,1 см дан 66,0 см гача бўлиб, ўртача $60,4 \pm 0,68$ см ни ташкил этади.

11 ёшли спорт билан шуғулланувчи қизларда тик турган вазиятдаги бўй узунлиги 124,5 см дан 152,5 см гача бўлиб, ўртача $137,0 \pm 1,74$ см га тенг. Ўтирган вазиятда эса ушбу кўрсаткичлар 52,0 см дан 87,0 см гача, ўртача $62,7 \pm 2,17$ см га тенг. Тана массаси эса 22,7 кг дан 39,0 кг гача бўлиб, ўртача $27,7 \pm 1,01$ кг га тенг. Бадий гимнастика билан шуғулланувчи 11 ёшли қизларда кўкрак қафаси айланаси тинч ҳолатда 57 см дан 68,4 см гача атрофида ўзгариб, ўртача $62,2 \pm 0,71$ см га тенг. Чуқур нафас олганда 60,1 см дан 70,2 см гача атрофида бўлиб, ўртача $65,0 \pm 0,63$ см ни ташкил этади. Чуқур нафас чиқарилганда эса 55,2 см дан 67,0 см гача бўлиб, ўртача $60,6 \pm 0,73$ см га тенг.

Гимнастика билан шуғулланувчи 12 ёшли қизларнинг тик тургандаги бўй узунлиги 136,4 см дан 152,5 см гача бўлиб, ўртача $145,2 \pm 0,99$ см га тенг. Бўй узунлиги ўтирган ҳолатда 58,8 см дан 80,7 см гача, ўртача $67,9 \pm 1,36$ см га тенг. Тана вазни эса 24,8 кг дан 30,7 кг гача ўзгариб, ўртача $27,9 \pm 0,37$ кг ни ташкил этади. Кўкрак қафаси айланаси тинч ҳолда 63,3 см дан 67,1 см гача атрофида ўзгариб, ўртача $65,3 \pm 0,24$ см га тенг. Ушбу кўрсаткич чуқур нафас олганда 64,1 см дан 70,0 см гача атрофида бўлиб, ўртача $68,2 \pm 0,37$ см ни, чуқур нафас чиқарилганда эса 60,0 см дан 66,5 см гача бўлиб, ўртача $63,5 \pm 0,40$ см ни ташкил этади.

Бадий гимнастика билан шуғулланадиган қизлар жисмоний ривожланишининг антропометрик кўрсаткичларининг даврга қараб ўсиш суръати 1- расмда кўрсатилган.

10 ёшли гимнастика билан шуғулланадиган қизларда қўлнинг узунлиги ўртача $68,2 \pm 0,65$ см ($63,4$ см дан $73,9$ см гача), елка узунлиги ўртача $28,9 \pm 0,25$ см ($26,5$ см дан $30,5$ см гача), елка кенглиги эса ўртача $32,5 \pm 0,52$ см ($29,0$ см дан $37,3$ см гача) ни ташкил этади.



Расм 1. Бадий гимнастика билан шуғулланадиган қизларда жисмоний ўсиш кўрсаткичлари динамикаси

Жадвал 1. Бадиий гимнастика билан шуғулладиган қизларда пастки мучаларнинг ўсиш динамикаси

Ёш	Оёқ узунлиги (см)	Сон узунлиги (см)	Сон айланаси (см)	Болдир узунлиги (см)	Болдир айланаси (см)	Оёқ панжа узунлиги (см)
10	76,9±0,81	42,9±0,45	39,4±0,74	37,3±0,45	28,0±0,32	20,5±0,31
11	79,6±0,89	43,1±0,49*	40,5±0,73*	38,5±0,53*	30,4±0,82	20,9±0,43*
12	83,1±0,81	44,5±0,66*	41,4±0,56*	40,5±0,61	31,4±0,74*	21,9±0,42*

Изоҳ. Ўзидан олдинги ёшга нисбатан ишончлилик даражаси $P>0,05$

Елка айланаси тинч вазиятда ўртача 21,9±0,37 см (19,3 см дан 25,3 см гача), максимал даражада таранглаштирилганда эса ўртача 23,1±0,33 см (20,5 см дан 25,9 см гача) га тенг. Билак узунлиги ўртача 21,8±0,34 см (20,0 см дан 25,4 см гача), кўл панжаси узунлиги эса ўртача 17,7±0,14 см (16,2 см дан 18,5 см гача) дан иборат.

11 ёшли гимнастикачи қизларда кўлнинг узунлиги ўртача 72,6±0,51 см (68,3 см дан 76,6 см гача) дан иборат. Елка узунлиги ўртача 30,7±0,56 см (28,1 см дан 37,2 см гача), елка кенглиги эса ўртача 33,0±0,39 см (30,6 см дан 37,0 см гача) га тенг. Елка айланаси тинч вазиятда ўртача 22,4±0,49 см (19,0 см дан 27,0 см гача), максимал даражада таранглаштирилганда эса ўртача 23,6±0,43 см (20,0 см дан 27,0 см гача) га тенг. Билак узунлиги ўртача 24,5±0,29 см (22,3 см дан 27,0 см гача), кўл панжаси узунлиги эса ўртача 17,9±0,14 см (16,3 см дан 18,5 см гача) ни ташкил этади.

Гимнастика билан шуғулладиган 12 ёшли қизларнинг кўл узунлиги ўртача 75,7±0,50 см (72,0 см дан 80,1 см гача) ни ташкил этади. Елка узунлиги ўртача 32,9±0,52 см (29,0 см дан 37,4 см гача), елка кенглиги эса ўртача 33,7±0,22 см (32 см дан 35,5 см гача) дан иборат. Елка айланаси тинч вазиятда ўртача 22,8±0,18 см (21,2 см дан 24,1 см гача), максимал даражада таранглаштирилганда эса ўртача 23,9±0,34 см (20,5 см дан 26,0 см гача). Билак узунлиги ўртача 24,7±0,14 см (23,5 см дан 25,8 см гача), кўл панжаси узунлиги эса ўртача 18,1±0,11 см (17,2 см дан 19,0 см гача) га тенг.

10 ёшли гимнастика билан шуғулланувчи қизлар учун оёқ узунлиги 71,5 см дан 84,6 см гача ўзгариб, ўртача 76,9±0,81 см (ўсиш кўрсаткичи 9,2%) ни, полдан ёнбош суягининг устки-олдинги ўсиғидаги энг олдинги нуқтагача бўлган баландлик 74,0 см дан 86,4 см гача ўзгариб, ўртача 79,3±0,77 см, полдан қов бирлашмасининг юқори қирғоғидаги нуқтагача бўлган баландлик 67,0 см дан 83,1 см гача, ўртача 75,1±0,99 см га тенг. Сон узунлиги эса 39,0 см дан 46,3 см гача бўлиб, ўртача 42,9±0,45 см (ўсиш кўрсаткичи 6,7%). Сон айланаси 34,5 см дан 46,5 см гача бўлиб, ўртача 39,4±0,74 см (ўсиш кўрсаткичи 5,1%) ни ташкил этади. Чанок эни 20,2 см дан 28,3 см гача ўзгариб, ўртача 24,0±0,50 см (ўсиш

кўрсаткичи 3,9%) га тенг. Болдир узунлиги 34,2 см дан 41,4 см гача атрофида бўлиб, ўртача 37,3±0,45 см (ўсиш кўрсаткичи 5,4%) дан иборат. Болдир айланаси эса 25,3 см дан 30,5 см гача атрофида бўлиб, ўртача 28,0±0,32 см (ўсиш кўрсаткичи 2,2%) га тенг. Оёқ панжаси узунлиги 17,5 см дан 22,5 см гача, ўртача 20,5±0,31 см (ўсиш кўрсаткичи 1,9%) ни ташкил этади.

11 ёшли бадиий гимнастика билан шуғулладиган қизларда оёқ узунлиги 73,0 см дан 87,3 см гача ўзгариб, ўртача 79,6±0,89 см (ўсиш кўрсаткичи 3,5%) ни, полдан ёнбош суягининг устки-олдинги ўсиғидаги энг олдинги нуқтагача бўлган баландлик 76,3 см дан 89,0 см гача бўлиб, ўртача 81,5±0,79 см, полдан қов бирлашмасининг юқори қирғоғидаги нуқтагача бўлган баландлик 70,2 см дан 85,6 см гача, ўртача 77,7±0,95 см га тенг. Сон узунлиги эса 38,3 см дан 46,2 см гача бўлиб, ўртача 43,1±0,49 см (ўсиш кўрсаткичи 0,5%). Сон айланаси 36,2 см дан 48,0 см гача бўлиб, ўртача 40,5±0,73 см (ўсиш кўрсаткичи 2,8%) ни ташкил этади. Чанок эни 17,3 см дан 34,1 см гача ўзгариб, ўртача 25,2±1,04 см (ўсиш кўрсаткичи 5,0%) дан иборат. Болдир узунлиги 35,4 см дан 44,0 см гача бўлиб, ўртача 38,5±0,53 см (ўсиш кўрсаткичи 3,2%) га тенг. Болдир айланаси эса 25,3 см дан 38,5 см гача ўзгариб, ўртача 30,4±0,82 см (ўсиш кўрсаткичи 8,6%) ни ташкил этади. Оёқ панжаси узунлиги 17,5 см дан 24,5 см гача, ўртача 20,9±0,43 см (ўсиш кўрсаткичи 1,9%) га тенг.

Гимнастика билан шуғулланувчи 12 ёшли қизларнинг оёқ узунлиги 74,5 см дан 87,5 см гача бўлиб, ўртача 83,1±0,81 см (ўсиш кўрсаткичи 4,4%) ни, полдан ёнбош суягининг устки-олдинги ўсиғидаги энг олдинги нуқтагача бўлган баландлик 76,5 см дан 90,0 см гача ўзгариб, ўртача 84,9±0,84 см, полдан қов бирлашмасининг юқори қирғоғидаги нуқтагача бўлган баландлик 72,4 см дан 86,0 см гача, ўртача 81,2±0,84 см ни ташкил этади. Сон узунлиги эса 37,5 см дан 48,2 см гача бўлиб, ўртача 44,5±0,66 см (ўсиш кўрсаткичи 3,2%). Сон айланаси 38,9 см дан 48,0 см гача атрофида бўлиб, ўртача 41,4±0,56 см (ўсиш кўрсаткичи 2,2%) га тенг. Чанок эни 23,1 см дан 30,3 см гача ўзгариб, ўртача 26,1±0,45 см (ўсиш кўрсаткичи 3,6%) ни ташкил этади. Болдир узунлиги 34,4 см дан 44,2 см гача бўлиб, ўртача 40,5±0,61 см (ўсиш кўрсаткичи 5,2%) га тенг.

Болдир айланаси эса 26,4 см дан 38,3 см гача, ўртача $31,4 \pm 0,74$ см (ўсиш кўрсаткичи 3,3%) дан иборат. Оёқ панжаси узунлиги 17,5 см дан 24,2 см гача, ўртача $21,9 \pm 0,42$ см (ўсиш кўрсаткичи 4,8%) га тенглиги кузатилди (жадвал №1).

Хулоса. 1. Бадиий гимнастика билан шуғулланадиган кизларда бўй узунлиги бўйича ўсиш кўрсаткичининг жадаллиги 11 ёшда (9,2%), тана массаси 10 ёш (10,0%), кўкрак қафаси айланаси 12 (4,9%) ёшда энг юқори бўлиб, бўй узунлиги 10 (1,0%) ёшда, тана массаси 12 ёш (0,7%), кўкрак қафаси айланаси 11 (0,9%) ёшда энг кам кўрсаткичга эга.

2. Юқори муча умумий узунлиги ва юқори муча қисмлари узунлик ва айлана ўлчамлари 10 ёшдан 12 ёшгача бўлган бадиий гимнастика билан шуғулланувчи кизларда бир текисда бормасдан, тўлқинли ўсиш кўрсаткичларига эга. Кўлнинг узунлиги бўйича ўсиш кўрсаткичининг жадаллиги 10 ёшда (3,6%) энг кам кўрсаткичга эга.

3. Пастки муча умумий узунлиги ва пастки муча қисмлари узунлик ва айлана ўлчамлари 10 ёшдан 12 ёшгача бўлган бадиий гимнастика билан шуғулланувчи кизларда бир текисда бормасдан, тўлқинли ўсиш кўрсаткичларига эга. Болдир айланаси бўйича энг юқори ўсиш даври 11 (8,6 %) ёшда аниқланди. Оёқ панжаси узунлиги бўйича энг жадал ўсиш даври 12 (4,8%) ёшда ҳамда энг паст даври 10-11 (1,9 %) ёшда аниқланди.

Адабиётлар:

1. Безатян М. А. Анализ показателей физического развития детей подросткового возраста начала XX и XXI веков / М. А. Безатян, А. А. Виноградов // Науч. ведомости Белгород. гос. ун-та. Сер. Медицина. Фармация. – 2013. – № 25, вып. 24/1. – С. 154-157.
2. Тешаев Ш.Ж., Исмадова М.И. Сравнительная характеристика антропометрических параметров девочек I-II периода детства, занимающихся

художественной гимнастикой // Проблемы биологии и медицины. – 2019. - №3 (111). - С. 278-281.

3. Тешаев Ш.Ж., Исмадова М.И., Рустамова Н.Б. Сравнительная характеристика антропометрических показателей спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой // Новый день в медицине. – 2020. - № 2/1 (30/1). - С. 98-100.

4. Ismatova M.I., Teshayev Sh.J., Khasanova D.A. Anthropometric changes in specificity in girls engaged in rhythmic gymnastics // The American journal of social science and education innovations. - vol. 02. Issue 10. - 2020. – P. 59-64.

5. M.I. Ismatova, D.A. Hasanova, S.Y.Saidova, N.B. Rustamova Physical development of girls engaged in rhythmic gymnastics // American Journal of Medicine and Medical Sciences. - 2021. - 11(4). - P. 297-300.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В РАЗВИТИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕВОЧЕК

Исмадова М.И.

Резюме. В данном исследовании изучалось физическое развитие девочек, обучающихся в Бухарском специализированном детско-юношеском спортивном центре гимнастики и детско-юношеской спортивной школе № 1: масса тела (кг), рост (см), окружность грудной клетки, длина верхних и нижних конечностей и измерения вращения были выполнены по стандартным методикам и описаны полученные результаты. Показано, что уровень физического развития девушек зависит от регулярной достаточной физической нагрузки.

Ключевые слова: Масса тела, рост, художественная гимнастика, девочки, физическое развитие.