

**БАДИЙ ГИМНАСТИКА БИЛАН ШУҒУЛЛАНАДИГАН ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ
РИВОЖЛАНИШИНИНГ АНТРОПОМЕТРИК КЎРСАТКИЧЛАРИ**

Исматова М.И., Тешаев Ш.Ж.

Бухоро давлат тиббиёт институти

✓ *Резюме*

Бадиий гимнастика билан шуғулланувчи қизларнинг тана қисмларидаги антропометрик ўзгаришлар келтирилган. Тадқиқот 38 нафар гимнастика билан шуғулланувчи ҳамда 40 нафар спорт билан шуғулланмайдиган қизларда олиб борилди. Бадиий гимнастика билан шуғулланувчи қизларда тана массаси ва бўй узунлиги спорт билан шуғулланмайдиган тенгдошларига нисбатан орқада қолиши кузатилди.

Калит сўзлар: антропометрик кўрсаткичлар, қиз болалар, бадиий гимнастика, тана массаси, жисмоний ривожланиш.

**АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Исматова М.И., Тешаев Ш.Ж.

Бухарский государственный медицинский институт

✓ *Резюме*

В статье представлены антропометрические изменения частей тела девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Исследование проводилось с участием 38 девочек, занимающихся гимнастикой и 40 девочек, не занимающихся спортом. Выявлено, что девочки из художественной гимнастики отстают от своих сверстниц, не занимающихся спортом, по массе тела и росту.

Ключевые слова: антропометрические показатели, девочки, художественная гимнастика, масса тела, физическое развитие.

**ANTHROPOMETRIC INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF GIRLS
ENGAGED IN ARTISTIC GYMNASTICS**

Ismatova M.I., Teshayev Sh.Zh.

Buxara State Medical Institute

✓ *Resume*

Anthropometric changes in body parts of girls involved in rhythmic gymnastics. The study was conducted with the participation of 38 girls involved in gymnastics and 40 girls who do not participate in sports. It was revealed that girls from rhythmic gymnastics lag behind their peers who do not go in for sports in terms of body weight and height.

Keywords: anthropometric indicators, girls, rhythmic gymnastics, body weight, physical development.

Долзарблиги

Жисмоний ривожланиш - организмнинг барча морфофункционал хусусиятлари мажмуаси бўлиб, унинг жисмоний куч захирасини белгилайди. Жисмоний, ақлий ва ахборот каби турли хил юкламалар ички органларнинг функционал ва таркибий ҳолатига таъсир этади ва шу билан тананинг

жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини ўзгартиради [2].

Бу соҳадаги изланишлар турли касб вакиллари, жумладан, неврологлар, ортопедлар, педиатрлар, гинекологлар, физиотерапевтлар ва бошқаларнинг эътиборини тортмоқда. Ўз навбатида бу муаммони ўрганиш болалар ва ёшларнинг

ўсиш ҳамда ривожланиш жараёнларини батафсил тадқиқ этишга, саломатликнинг жисмоний кўрсаткичларини яхшилаш йўллари шакллантиришга ёрдам беради [1,3].

Тана узунлиги (см), тана вазни (кг) ва кўкрак қафаси айланаси (см) жисмоний ривожланишнинг асосий морфометрик кўрсаткичлари ҳисобланади. Бу кўрсаткичлар болаларнинг ўсиш ва ривожланиш ҳолатини баҳолашнинг энг кўп ахборот берувчи мезонлари қаторига киради [5].

Бу кўрсаткичларнинг ўзгаришларини ўрганиш ўсиш жараёнлари динамикасини баҳолаш имконини беради [4].

Илмий тадқиқот мақсади: бадиий гимнастика билан шуғулланадиган қизлар жисмоний ривожланишининг антропометрик кўрсаткичларини ўрганиш.

Тадқиқот материал ва текшириш усуллари

Тадқиқот Бухоро шаҳар болалар - ўсмирлар спорт мактаби, 7- сонли ўрта умумтаълим мактабида ва 16-сон мактабгача таълим муассасасида олиб борилди. Тадқиқот 2 гуруҳга (n=78): I- бадиий гимнастика билан шуғулланувчи қизлар гуруҳи (n=38); II- спорт билан шуғулланмайдиган қиз болалар гуруҳи (n=40) га бўлинган ҳолда тадқиқот натижалари ўрганилди.

Антропометрик кўрсаткичлар Н.Х. Шамирзаев ва унинг ҳаммуаллифлари тавсия этган антропометрик ўрганиш методологиясидан фойдаланилган ҳолда ўрганилди (1998й. Антропометрик тадқиқотга бўй узунлиги, тана массаси, кўкрак қафаси ўлчамлари киритилган.

Натижа ва муҳокамалар

Тадқиқот натижаларига кўра, 5 ёшли бадиий гимнастика билан шуғулланувчи қизларда бўй узунлиги тик турган ҳолатда 94,4 см дан 120,1 см гача ўзгариб, ўртача 104,4±1,79 см ни, ўтирган ҳолатда эса бўй узунлиги 37,2 см дан 64,8 см гача ўзгариб, ўртача 46,8±1,93 см ни ташкил этади. Тана массаси эса 13,0 кг дан 22,0 кг гача бўлиб, ўртача 16,8±0,63 кг. Кўкрак қафасининг айланаси тинч ҳолатда 49,2 см дан 57,1 см гача атрофида бўлиб, ўртача 54,1±0,55 см га тенг. Чуқур нафас олганда ушбу кўрсаткич 51,2 см дан 61,3 см гача ўзгариб, ўртача 56,1±0,7 см ни ташкил этади. Чуқур нафас чиқарилганда эса кўкрак қафаси айланаси 46,2 см дан 58,4 см гача атрофида бўлиб, ўртача 50,0±0,85 см га тенг.

5 ёшли бадиий гимнастика билан шуғулланмайдиган қизларда бўй узунлиги тик турган ҳолатда 96,5 см дан 112 см гача ўзгариб, ўртача 104,9±0,93 см ни, ўтирган ҳолатда эса бўй узунлиги 44 см дан 60,4 см гача ўзгариб, ўртача 49,9±0,98 см ни ташкил этади. Тана массаси эса 14 кг дан 22,1 кг гача бўлиб, ўртача 16,7±0,49 кг. Кўкрак қафасининг айланаси тинч ҳолатда 50,2 см дан 55,1 см гача атрофида бўлиб, ўртача 53,3±0,3 см га тенг. Чуқур нафас олганда ушбу кўрсаткич 51,1 см дан 58,1 см гача ўзгариб, ўртача 55,3±0,42 см ни ташкил этади. Чуқур нафас чиқарилганда эса кўкрак қафаси айланаси 50,2 см дан 53,1 см гача атрофида бўлиб, ўртача 51,4±0,17 см га тенг.

6 ёшли бадиий гимнастика билан шуғулланувчи қизларда тикка турғизиб ўлчанганда 101,4 см дан 118,3 см гача, ўртача 109,8±1,01 см ни ва ўтирган ҳолатда ўлчанганда эса 36,8 см дан 55,3 см гача, ўртача 46,2±1,1 см дан иборатлиги маълум бўлди. Ушбу ёшдаги спортчи қизларда тана вазни 15,0 кг дан 22,0 кг гача бўлиб, ўртача 18,4±0,42 кг га тенг. Спорт билан шуғулланмайдиган 6 ёшли қизларда кўкрак қафасининг айланаси тинч ҳолатда 50,1 см дан 60,1 см гача, ўртача 53,4±0,64 см га тенг. Чуқур нафас олганда эса 51,2 см дан 63,1 см гача ўзгариб, ўртача 55,6±0,76 см ни ташкил этади. Чуқур нафас чиқарилганда кўкрак қафаси айланаси 46,3 см дан 59,1 см гача атрофида бўлиб, ўртача 51,5±0,82 см га тенг.

Худди шу кўрсаткич спортчи бўлмаган 6 ёшли қизларда тикка турғизиб ўлчанганда 108,1 см дан 127,3 см гача, ўртача 114,9±1,23 см ни ва ўтирган ҳолатда ўлчанганда эса 50,4 см дан 66,8 см гача, ўртача 56,9±1,04 см дан иборатлиги маълум бўлди. Ушбу ёшдаги қизларда тана вазни 17,1 кг дан 25,1 кг гача бўлиб, ўртача 20,3±0,5 кг га тенг. Спорт билан шуғулланмайдиган 6 ёшли қизларда кўкрак қафасининг айланаси тинч ҳолатда 50,1 см дан 60,1 см гача, ўртача 53,4±0,64 см га тенг. Чуқур нафас олганда эса 51,2 см дан 63,1 см гача ўзгариб, ўртача 55,6±0,76 см ни ташкил этади. Чуқур нафас чиқарилганда кўкрак қафаси айланаси 46,3 см дан 59,1 см гача атрофида бўлиб, ўртача 51,5±0,82 см га тенг.

Бадиий гимнастика билан шуғулланувчи ва шуғулланмайдиган қизлар жисмоний ривожланишининг антропометрик кўрсаткичларида яъни бўй узунлиги, тана массаси ва кўкрак қафаси айланасидаги ўлчамларда фарқлар мавжуд (жадвал 1).

**Бадий гимнастика билан шуғулланувчи ва шуғулланмайдиган қизлар жисмоний
ривожланишининг антропометрик кўрсаткичлари**

| Кўрсаткичлар | Гимнастика билан шуғулланувчи қизлар (n=38) | | Гимнастика билан шуғулланмайдиган қизлар (n=40) | |
|----------------------------|---|--------------|---|-------------|
| | 5 ёш (n=17) | 6 ёш(n=21) | 5 ёш (n=20) | 6 ёш(n=20) |
| Бўй узунлиги, см | 104,4 ± 1,79 | 109,8 ± 1,01 | 104,9±0,93* | 114,9±1,23* |
| Тана массаси, кг | 16,8±0,63* | 18,4±0,42 | 16,7±0,49 | 20,3±0,50* |
| Кўкрак кафаси айланаси, см | 54,1±0,55* | 53,4±0,64 | 53,3± 0,30 | 53,4±0,64 |

*Изоҳ. *- назорат гуруҳига нисбатан (P<0,05) сезиларли фарқлар қайд этилган*

Хулоса

Ушбу ёш гуруҳларидаги гимнастикачилар бадий гимнастика билан шуғулланмайдиган қизларга нисбатан тана узунлиги параметрлари бўйича орқада қолаётганлигини аниқладик. Гимнастикачилар спорт билан шуғулланмайдиган тенгдошларига қараганда кам вазли. Шундай қилиб, антропометрик маълумотларни ўрганиш бизни гимнастика билан шуғулланадиган қизларнинг спорт билан шуғулланмайдиган қизларга қараганда кам вазли ва бўйи паст, деган хулосага келишимизга имкон беради.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

- Antonov O.V. Otsenka i analiz fizicheskogo razvitiya detey i podrostkov / O. V. Antonov, Ye. V. Bogacheva, I. V. Antonova [i dr.] // Sibirskiy meditsinskiy zhurnal (g. Tomsk). – 2012. – № 4. – S. 21-24.
- Ismatova M.I., Teshayev Sh.Zh. Badiiy gimnastika bilan shugullanuvchi bolalikning I-II davridagi k,izlarda antropometrik k,ursatkichlarning k,iyosiy xususiyatlari. //Problemy biologii i meditsine. 2019., №4.2 (115). B. 216
- Ismatova M.I. Antropometricheskiye izmeneniya v fakturnosti u devochek, zanimayushchikhsya khudozhestvennoy gimnastikoy. //Toshkent tibbiyot akademiyasi akhborotnomasi, 2020, №6. B.189-192
- Ismatova M.I., Teshayev Sh.Zh., Khasanova D.A. Anthropometric changes in specificity in girls engaged in rhythmic gymnastics. //The American Journal of Social Science and Education Innovations (ISSN-2689-100x), Vol 2 Issue 10-09 October 14, 2020. P. 59-64
- Ismatova M.I. Morphometric characteristics of girls 7-8 years old. //Academicia an International Multidisciplinary Research Journal (ISSN: 2249-7137) , Vol 11, Issue 2, February 2021.

Келиб тушган сана 09.10.2021