

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

## BADIIY GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARNING ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARI

10.53885/edinres.2022.56.16.146

Eshtemirova E`zoza Murodjon kizi

*O'zDJTSU, Chirchiq, magistr*

Yusupov G'ayrat Abdullaevich

*O'zDJTSU, Chirchiq, p.f.n.dotsent [sajerasukurova382@gmail.com](mailto:sajerasukurova382@gmail.com)*

### Annatotsiya

Maqolada badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan qizlarning somatoskopiya natijalari, shuningdek, ushbu guruhdagi qizlarning jismoniy rivojlanishini o'rganish natijalari keltirilgan. Maqolada badiiy gimnastikachilarning jismoniy rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari ochib berilgan, shuningdek, badiiy gimnastika uchun eng mos somatotip aniqlangan.

### Аннатоция

В статье представлены результаты соматоскопии девочек занимающихся художественной гимнастикой, а также – результаты исследования физического развития, данного группы занимающихся. В статье раскрыты некоторые специфические особенности физического развития гимнасток, а также выявлен наиболее подходящий соматотип для занятия художественной гимнастикой.

### Annatocia

The article presents the results of somatoscopy of girls involved in rhythmic gymnastics, as well as the results of a study of the physical development of this group of people involved. The article reveals some specific features of the physical development of gymnasts, and also identifies the most suitable somatotype for rhythmic gymnastics.

**Dolzarbli.** Hozirgi paytda badiiy gimnastika — olimpiya sport turi bo'lib, ushbu sport turida qizlarning texnik mahorati va musiqa ostida murakkab tana harakatlarini turli buyumlardan foydalangan holda ifodali bajarishadi o'zaro bellashadilar. Bugungi kunda, bu sport turining rivojlanishi uchun sportchilari funktsional ko'rsatkichlarini doimiy ravishda nazorat qilish, mashqlarni takomillashtirish, xalqaro musobaqalarda ishtirokchilarini ko'payishi, raqiblar bilan keskin belashuvi va shu bilan birga olimpiya dasturiga kiritilish bois mummolarni urganish ham juda muhim ahamiyatga ega. Yosh gimnastikachilarning somatotipi va tana nisbati jismoniy qobiliyati kabi muhim sport sifatiga bog'liq bo'lib, uni o'rganish dolzarb hisoblanadi.

**Tadqiqotning maqsadi:** Sport va badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan qizlarning antropometrik parametrlarini o'rganish.

**Materiallar va tadqiqot usullari.** Tadqiqotda O'zDJTuning 20 nafar talabasi ishtirok etdi: ulardan 6 nafari 20-22 yoshli, sport va badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi, yuqori malakali sportchilar: sport ustaligiga nomzodlar (sport) va sport ustasi (ms); Nazorat guruhiga sport bilan shug'ullanmagan 26 nafar o'sha yoshdagi qizlar kiritildi. Tana ko'rsatkichlari umumiy qabul qilingan usullarga muvofiq antropometrik asboblarning standart to'plami yordamida o'lchandi. Barcha talaba qizlarning bo'ylama, ko'ndalang va aylana o'lchamlari ko'rsatkichlari aniqlandi, ular asosida tana tarkibining suyak, yog 'va mushak tarkibiy qismlarining nisbiy qiymatlari aniqlandi. tananing yuzunsini o'lchamlarning qiymatlari nisbatlarini (tananing uzunligi, yuqori va pastki oyoq-qo'llarining nisbiy ko'rsatkichlari) hisoblash, shuningdek, asosiy tana turini aniqlash imkonini berdi. Ko'ndalang o'lchamlar tana indeksini (elkalar kengligining tos suyagining kengligiga nisbati bo'yicha) hisoblash uchun ishlatilgan, bu ayol sportchilarda jinsiy dimorfizmning namoyon bo'lishini baholashga imkon beruvchi ko'rsatkichdir.

20 ta-sportchining konstitutsiyasi (astenik, normostenik, giperstenik) Pignet indeksi bilan aniqlandi.

**Tadqiqot natijalari.** Badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan sportchilar badiiy gimnastika bilan shug'ullanmaydigan sportchilarga nisbatan bo'y, vazn va yog' massasi ko'rsatkichlari pastroqdir. Ikkala ixtisoslikdagi sportchilar uchun umumiy bo'lgan narsa tana vaznining mushak komponentining nisbati nazorat guruhidagi ushbu ko'rsatkichlarga nisbatan tana indeksidir yuqori ko'rsatkichlarini tashkil etdi. Bizning ma'lumotlarimiz deyarli barcha sport ixtisosliklaridagi sportchilarda tana vaznining mushak va yog' tarkibiy qismlarining nisbati birinchi bo'lib o'sish tomon qayta taqsimlanishini ko'rsatadigan boshqa tadqiqotlar bilan mos keladi va indeksning ortishiga nisbati bilan hisoblanadi. elkalar ham tos bo'shlig'i kengligigacha oshadi, bu esa rivojlanish va yoshi belgisi sifatida qabul qilinadi. Tadqiqot davomida

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

biz talaba qizlarda tana nisbatlarining turlarini, shuningdek, tananing uzunligi va ko'ndalang o'lchamlarining uning uzunligiga nisbatan nisbiy qiymatlarini aniqladik. Olingan ma'lumotlar, badiiy gimnastikachilar bilan taqqoslaganda, tana uzunligining nisbiy ko'rsatkichlari biroz kattaroq va pastki oyoq-qo'l uzunligining nisbiy ko'rsatkichlari kichikroq degan xulosaga kelishimizga imkon beradi, bu esa oxir-oqibat nisbatlar turidagi farqlarni aniqlaydi. ko'rib

**Jadval 1**

**Badiiy gimnastikachilarning antropometrik ko'rsatkichlari**

Ko'rsatkichlar	Sport mutaxassisligi			Aniqlik darajasi,p		
	I	II	III	I	I	I
	Badiiy gimnastikachilar (n=20)	Sport gimnastikasi (n=20)	Nazorat (n=20)	- I	- I	I-III
Bo'yi, sm	166,0±1,1	156,2±1,1	165,5±1,0	< 0,05	< 0,05	< 0,05
Og'irlik,kg	53,6±1,1	50,2±1,2	54,9±1,1	< 0,05	< 0,05	< 0,05
Suyak komponenti,%	16,2±1,1	14,1±1,0	15,3±0,5	< 0,05	< 0,05	< 0,05
Mushak komponenti,%	45,9±0,4	46,3±0,4	34,9±0,9	< 0,05	< 0,05	< 0,05
Yog' komponenti,%	13,6 ±0,4	10,6 ±0,3	15,8 ±0,6	< 0,05	< 0,05	< 0,05
Maskulinizatsiya indeksi%	1,32±0,02	1,35±0,02	1,23 ±0,01	< 0,05	< 0,05	< 0,05

**Jadval 2**

**Badiiy gimnastikasi va sport gimnastikachilarning konstitutsiyasining nisbati (tana uzunligi % da)**

Ko'rsatkichlar	Badiiy gimnastikachilar (n=20)	Sport gimnastikasi (n=20)	Nazorat (n=20)
Gavda uzunligi	31,2±0,3	33,2±0,4	31,3±1,0
Oyoq uzunligi	52,8±0,4	51,2±0,3	52,5±0,6
Qo'lning uzunligi	44,1 ±0,2	44,8 ±0,4	44,2 ±0,5
Yelka kengligi	21,8±0,3	23,3±0,3	21,5±0,4
Tos suyagining kengligi	15,4±0,3	14,4±0,3	15,7±0,2
Nisbat turlari	dolixomorf	mezomorf	dolixomorf
Konstitutsiya turlari	Astenik	Astenik	Astenik

chiqilayotgan mutaxassisliklar vakillari orasida - sport gimnastikachilarida u mezomorf, badiiy gimnastikachilarda esa dolixomorf ekanligi tasdiqlanadi.

**Adabiyotlar ro'yhati.**

1. Juravlev D.V. Psixologicheskaya regulatsiya i optimizatsiya funktsional`nix sostoyaniy sportsmena. M., 2009. 120 s.

2. Solov`yova I.O., Vengerova N.N. Trenirovochnie nagruzki v spetsial`noy fizicheskoy podgotovke gimnastok-xudojnits i protsess adaptatsii ix serdechno-sosudistoy sistemi // Uchenie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. Vipusk: 9, 2009. S. 11-15.

3. Mironov V.M. Texnologiya fizicheskoy i funktsional`noy podgotovki v gimnastike: uchebno-metod. Posobie / V.M. Mironov. Bel. gos. un-t fiz. kul` turi. Minsk: BGUFK, 2007. S. 34-36.

1. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – C. 321-325.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

2. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
3. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
4. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
5. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
6. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
7. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
8. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
9. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
10. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
11. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022
12. Джураева Махаста Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
13. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
14. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. *Eastern European Scientific Journal*, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
15. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
16. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
17. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)
18. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
19. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
20. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
21. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

22. Bozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes // Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.

23. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_for\\_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC)

24. Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figtersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192ст.3076-3083

[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_for\\_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C)

25. Fayzieva, Umida Asadovna and Zhalilov, Zarafshon Bakhshiloyevich (2020) "METHODOLOGICAL SUPPORT FOR EXTRA-CLASS ACTIVITIES OF A STUDENT," *Scientific reports of Bukhara State University*: Vol. 4 : Iss. 1 , Article 39. DOI:10.52297/2181-1466/2020/4/1/13. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/buxdu/vol4/iss1/39>

26. Бафаев Мухиддин Мухаммадович, Файзиёва Умида Асадовна. **Профессиональная я-концепция педагога.** [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00880983\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00880983_0.html)

27. Файзиёва У.А., Хикимова М.Т. Условия эффективности педагогического общенияТекст научной статьи по специальности «Науки об образовании». <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-effektivnosti-pedagogicheskogo-obscheniya>

28. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)

Fayzieva, U. A., & Zhalilov, Z. B. (2020). Methodological support for extra-class activities of a student. *Scientific Reports of Bukhara State University*, 4(1), 318-322. doi:10.52297/2181-1466/2020/4/1/13. <https://www.sciencegate.app/document/10.52297/2181-1466/2020/4/1/13>