



ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШНИНГ ҲАР ХИЛ СОМАТИК ТУРЛАРИ ВА КЎРИНИШЛАРИДА 3-7 ЁШЛИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС МАШҚЛАРНИ БАЖАРИШЛАРИ ТАҲЛИЛИ

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Педагогика фанлари
доктори (DSc), профессор

Мусаев Баҳром Бахтиёрвич

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети мустақил
изланувчиси

Довулова Муножотхон Саъдуллаевна

Email: Dovulovamunajat0303@mail.com

Аннотация. Мазкур мақолада 3-7 ёшли қизларнинг жисмоний ривожланишидаги соматик кўринишлар ва бадий гимнастика турлари таркибидаги машқларни бажаришининг умумий боғлиқлик ҳамда уни ўрганиш бўйича педагогик тажриба тадқиқотлари таҳлили ёритилган.

Аннотация. В статье описывается общая взаимосвязь между физическим развитием девочек 3-7 лет и выполнением упражнений в художественной гимнастике, а также анализ педагогических экспериментов по ее изучению.

Annotation. This article describes the general relationship between physical development of 3-7-year-old girls and the performance of exercises in rhythmic gymnastics, as well as the analysis of pedagogical experiments on its study.

Калит сўзлар: соматика турлари, қомат, жисмоний фаоллик, тана бўғинлари, тезкор-куч, чаққонлик, ўзгариш коэффициенти, ривожланиш вариантлари, жисмоний тестлаш синовлари.

Ключевые слова: соматические типы, телосложение, физическая активность, суставы тела, скоростно-силовые качества, ловкость, коэффициент вариации, параметры развития, тесты физического тестирования.

Key words: somatic types, physique, physical activity, body joints, speed-strength, agility, coefficient of variation, development options, physical testing tests.

Долзарблиги: Болаларнинг янги ҳаракатларни ўзлаштиришдаги ортиб бораётган талаб ва имкониятлари жисмоний тарбиянинг таълим ва тарбия ролини янада кучайтиришга олиб келмоқда. Бу борада бадий гимнастика ёш қизчаларимизнинг кўркем қадди қоматли, зийрак, киришимли бўлиб тарбияланишида муҳим аҳамият касб этади. Жисмоний тарбия ва спорт



машғулотларининг соғломлантирувчи ва ривожлантирувчи аҳамияти барча ёшларда сақланиб қолади. 3-7 ёшли даврда гавданинг шаклланиши, турли буюмлар билан ҳаракатланиш техникаси, юриш ва югуриш ҳамда спорт машқларининг бошқа турларини ўрганиш давом этади. Шунингдек, болаларнинг комплекс ривожланиши мактабгача ёшда ва ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясида ҳал қилинади. Ҳаракатланиш сифатларининг, хусусан, тезкор-куч ва чаққонликни ривожлантиришга катта эътибор қаратиш имконияти вужудга келади. Ҳаракатланиш сифатларини ривожлантириш аста-секин ёш имкониятлари доирасидаги машқларда ҳамда махсус восита ва усуллар қўлланилмайдиган миллий ва ҳаракатли ўйинларда юз беради. Болаларда чаққонлик, тезкорлик, ҳаракатларнинг уйғунлиги, мувозанат ҳамда муҳитда яхши йўл топа олиш ҳиссини ривожланишига эришиш лозим, айниқса, бу бадий гимнастикада муҳим аҳамият касб этади.

Гимнастика билан мунтазам шуғулланиш болаларни машқларни бажариш вақтида айрим ички бардош ва захира кучларини намоён этишига олиб келади. Болаларнинг ҳаракатчанлик фаоллигини намоён этишга интилишини қўллаб-қувватлаган ҳолда уларни ўз кучларини оқилона тақсимлай олишга, фаолиятнинг бошқа кўринишларига уюшқоқлик билан ўта олишга, юқори ҳаракатчанликни яхши чидамлилиқ билан қўшиб олиб боришга ўргатиш муҳим ҳисобланади. Бироқ педагогик кузатувларда барча болалар ҳам уларнинг олдига қўйилган вазифани бир хил бажара олмаслигига дуч келамиз. Бунга уларнинг жисмоний жиҳатлари, генотиби, биологик ривожланиш турлари таъсир кўрсатади.

Бадий гимнастика билан шуғулланиш учун дастлабки танлов 3-3,5 ёшда бошланади ҳамда 6-8 ой давом этади ва 4-4,5 ёшда тезкор танловга ўтилади ва унинг давомийлиги 2-3 йил деб ҳисобланади. Буни мураббийлар, врачлар, психологлар ўрганиш ва таҳлиллар асосида ўтказадилар [2]. Болалар-ўсмирлар спорти соҳасидаги етакчи мутахассисларнинг фикрига кўра, ёш спортчиларнинг жисмоний хусусиятларини танлашда кўп жиҳатдан мураббийнинг “идеал” спортчи тўғрисидаги тасаввурларига таянилган [3, 4].

Асосий педагогик тажрибалар болалар-ўсмирлар спорт мактаби (БЎСМ)даги бадий гимнастика билан шуғулланувчи қизлар гуруҳида ва умумий турдаги болалар боғчасида ўтказилди. «А» гуруҳини стандарт дастур бўйича ҳаракатланиш тартибига эга бўлган болалар боғчасига қатновчи болалар ташкил этган бўлса, «Б» гуруҳини БЎСМда бадий гимнастика билан қўшимча шуғулланувчи қизлар ташкил этди. Ёшга боғлиқ ҳолда умумий жисмоний юклама



хафтасига 6 соатдан 12 соатгачани ташкил этди. «С» гуруҳини уй тарбиясидаги қизлар ташкил этди.

Педагогик тажриба давомида қуйидаги амалий маълумотлар аниқланди. Агар 4 ёшли қизларнинг бўйи узунлиги $104,7 \pm 2,47$ см (ўзгариш коэффиценти (ЎК)–2,38%), оралиғида ўзгариб турса, бадий гимнастика билан шуғулланиш учун танлаб олинган қизларда $111,6 \pm 3,06$ см (ЎК-2,74%). Гимнастика билан шуғулланиш учун танлаб олинган қизлар орасида бўйи паст ($102,5$ см) ҳамда бўйи новча ($115,5$ см) қизлар учраган. Яққол кўриниб турибдики, бундай ҳолатларда мураббийлар уларнинг ё юқори ҳаракатчанлиги ва тана бўғинларининг эгилувчанлигига ёки бошқа сифатларига асосий эътиборни қаратган. 5 ёшдаги болалар боғчасига ва спорт тўғрисида қатнашувчи қизлар ўртасидаги фарқ $-5,3$ см ($P < 0,05$) сақланиб қолди. Гавда узунлигининг бундай ўзгариш суръати “Бу ёшдаги болаларга қандай юкломани тавсия этиш мумкин?” деган саволни келтириб чиқарди. Мураккаблигига кўра бир хил бўлган юкломани бўйи паст ва бўйи узун болалар биргаликда бажара олмайдилар. Баъзиларига бир юклама лозим, айримларига бошқача, шу аснода юкломалар ҳар ойда эски машқларни янгисига алмаштирган ҳолда такомиллашиб ва мураккаблашиб боради.

Тана вазнига келганда эса, бу кўрсаткич ўта беқарор ҳамда унинг ўзгаришига аниқ таъсир этувчи қандайдир бирон ҳолат тўғрисида гапириш ўта қийин, мутахассисларнинг [1] тана вазни ўсишига ва ўзгариш коэффиценти тебранишларига таъсир этувчи асосий омиллар ўсиш жараёнлари–генетик омиллар, тана бўғинларининг ўсишининг турличалигини белгиловчи ҳамда жисмоний юкломалар, ривожланишнинг бошланғич босқичларида буларни етарли даражада йўлга солувчи бошқа омиллар таъсир кўрсатади, деган фикрлари илгари сурилади.

4 ёшда тананинг ўртача вазни популяцияда $37,4 \pm 2,2$ кг (ЎК-12,3%)ни ташкил этади, бадий гимнастика билан шуғулланиш учун танлаб олинган қизларда $-17,6 \pm 1,8$ кг, (ЎК -10,2%) деб олинади. Етти ёшга бориб бадий гимнастика билан шуғулланувчи қизларнинг вазни уч йил ичида $4,2$ кг кўпайган бўлса, бу оддий болалар боғчасидаги “стандарт” кўрсаткичлар $-6,0 \pm 1,8$ кг.га зиддир.

Хулоса қилиб айтганда, бадий гимнастика билан шуғулланувчи қизлар гавда узунлиги бўйича макросом турга, вазни бўйича мезосом турга мансуб бўлдилар, бу спорт устаси (МаС, МеС, МиС) мезонига тўғри келади.

Тана узунлиги ва вазнини ҳисобга олган ҳолда, жисмоний сифатлар ҳам синовдан ўтказилди (1-жадвал). Умуман, макросом турдаги қизлар ўзларининг микросом турдаги тенгдошларига нисбатан яхши натижалар кўрсатиши маълум



бўлди. Кўриниб турганидек, бу 4-6 ёшлардаги ташқи кўриниш ўзгаришларини асосан, боланинг ривожланиш тури ва унинг биологик ривожланишини белгилаши билан боғлиқдир.

Жисмоний сифатларни ҳамда техник истеъдод эгаларини ҳар қандай машқларни бажаришдаги ҳаракатланиш кўникмаларининг турлича таъсирлардан ажратиб олган ҳолда ўлчашнинг имкони йўқлиги киноциклосъёмка асосидаги эксперт баҳолаш усулини қўллаш заруратини кўрсатмоқда. Эксперт баҳолашлар ёрдамидаги соматотур ҳаракатчанлигини баҳолаш натижалари спорт техникасининг миқдорий хусусиятлари ва бадий гимнастикачи қизларнинг жисмоний сифатлари билан қиёсланди.

1-жадвал

**Бадий гимнастика билан шуғулланувчи турли соматик кўринишлардаги
3-7 ёшли қизларни жисмоний тестлаш синовларини ўтказиш натижалари**

ТЕСТЛАР	СОМАТИК ТУР	ЁШ				
		3	4	5	6	7
10м.га югуриш	МаС	4,2	3,9	2,8	2,4	2,3
	МеС	4,2	3,8	2,9	2,6	2,6
	МиС	4,5	3,6	3,0	2,9	2Л
Бир жойдан қўлни кимирлатмай узоқликка сакраш (м)	МаС	-	0,68	0,79	0,98	1,05
	МеС	-	0,71	0,76	0,94	1,00
	МиС	-	0,69	0,81	0,96	1,08
Швед деворига осилиб туриб оёқларни кўтариш (марта)	МаС	-	4,0	6,0	6,0	8,0
	МеС	-	5,0	5,0	6,0	7,0
	МиС	-	4,0	6,0	7,0	7,0
Мокусимон югуриш(с) 3x10м	МаС	10,4	9,7	8,0	7,7	6,2
	МеС	10,4	9,8	8,4	8,1	5,9
	МиС	10,5	9,9	7,0	6,2	5,6
Улоқтириш (м)	МаС	1,1	1,92	2,4	2,67	3,1
	МеС	2,1	1,98	2,38	3,2	3,3
	МиС	1,6	1,48	2,7	3,0	3,4

Сакраш машқларини шуғулланувчиларнинг оёқ тузилишидаги вазн-бўй кўрсаткичларини ҳисобга олган ҳолда таҳлил қилиб, биз бир қатор болалар (30-35%, мазкур ҳолатда 7-6 ёшлилар) сакрашларни номутаносиб бажаришларини – қўллари



билан ёрдам бермасликларини, айримларида эса ҳатто қўлнинг бел орқасига кетиб қолиши қўлни қимирлатиб сакрашдан ҳам ортиб кетишини кузатдик. Барча сакрашларда оёқ ва қўлларнинг уйғун ҳаракати ҳисобига, хусусан, бир жойдан узунликка сакрашдаги натижаларга қанчалик қўшимча бўлиши барчага маълумдир. Такрорий синов натижалари тадқиқ қилинаётган МиС, МаС турдаги қизлар МеС турдаги тадқиқотдан ўтган қизларга нисбатан сакрашларни техник жиҳатдан қониқарсиз бажаришлари тўғрисидаги тахминимизни тасдиқлади.

Биринчи болалик ёшидаги қизлар гавдасининг мутаносиблиги ҳамда уларнинг асосий спорт кўникмалари – югуриш, сакраш, улоқтиришни бажаришни тадқиқ қилиш кўрсатишича, МаС ва МеС туридаги тадқиқ қилинган болалар югуришда ўз бўйи ва вазни нисбатига кўра (5%гача ўта мустасно) жадал бошқа турга ўтишга – йўналишни ўзгартиришга қодир эмас. Айни вақтда МиС турдаги тадқиқ қилинган болалар нафақат жадал бошқа турга ўтишга, балки югуришнинг тузилмавий-техник муносабатдаги ўхшаш кўринишига ҳам ўтишга қодирдир. Бу сакрашлар ва улоқтиришларда ҳам тақрорланади.

Уч турдаги сомотик кўринишларнинг у ёки бу техник усулини бажаришларига батафсил тўхталиб ўтирмаймиз. Фақат шуни таъкидлаймизки, уларнинг ҳар бири учун аксарият ҳолларда ҳар қандай машқ ҳаракатини ўзига хос бажариши хусусиятли бўлиб, буларнинг фарқли жиҳати таянч-ҳаракатланиш аппаратининг тузилишидан ҳамда асосан бажарилаётган ҳаракатнинг самаралилигига таъсир этувчи турли мушаклар гуруҳининг ишидан келиб чиқади. Турли сомотик гуруҳларнинг замондаги, шунингдек, макондаги ҳаракат тузилмасида жиддий фарқлар мавжудлигини таъкидлаш мумкин.

Ишда фойдаланилган усуллар воситасида ҳар бир сомотик гуруҳда айрим спорт кўникмаларини бажаришдаги техник ҳаракатларни ижро этишда тузилмавий ўхшашликлар мавжудлиги аниқланди. МаС ва МиС турига мансуб бўлган болалардаги мураккаб уйғунлашган синовларни бажаришда аниқланган хатолар ушбу вакилларнинг ўз вазн-инерция хусусиятларини кўпинча ҳатто мураббий ёрдамида ҳам қўллашга қодир эмаслигини кўрсатмоқда.

Ривожланиш вариантыга (РВ) боғлиқ ҳолидаги жисмоний сифатларни ўрганиш кўрсатишича, синовдан ўтказиш натижалари РВга чамбарчас боғлиқдир. Ҳар бир ёш гуруҳи доирасидаги натижалар “А” РВги қизларда кўпроқдир. Тезкор-куч тайёргарлиги кўрсаткичларидаги энг катта фарқ “С” РВ ҳамда “Л” РВ қизлари ўртасида кўзга ташланади. Биологик ривожланишнинг нисбатан юқори даражасида турган болаларда янада юқорироқ кўрсаткичлар ҳам кузатилади.



РВга боғлиқ ҳолда сакровчанликнинг ўсишини таҳлил қилиш кўрсатишича (2-жадвал), сакровчанлик бир текис ўсиб бормайди. “А” РВги шахсларда узунликка сакраш натижалари бўйича “С” РВ ҳамда “В” РВ шахсларидан фарқ кўриниб турибди. Уларда машқлардаги ўсиш унча катта эмас.

2-жадвал

Ривожланишнинг ҳар хил кўринишларидаги МаС ва МеМаС турларидаги 3-7 ёшли қизларнинг тезкор-куч сифатлари кўрсаткичлари

Ривожланиш варианти	Соматик турлар, ёш							
	3-4		4-5		5-6		6-7	
	МеМаС	МаС	МеМаС	МаС	МеМаС	МаС	МеМаС	МаС
Мокусимон югуриш 30 м (с)								
“С” РВ	12,8	12,1	12,0	11,2	13,3	10,1	10,3	10,5
“В” РВ	12,6	11,8	11,6	11,4	11,1	9,8	9,9	10,0
“А” РВ	12,2	11,5	ил	10,9	10,3	9,6	10,1	9,3
Узунликка сакраш (см)								
“С” РВ	31,4	39,3	68,1	70,8	87,8	92,3	108,1	100,4
“В” РВ	33,7	48,8	74,3	71,9	90,3	96,1	106,3	99,5
“А” РВ	49,2	57,9	82,4	89,7	104,2	105,4	115,4	118,2

Машғулот юкламаларининг махсус жисмоний тайёргарлик сифатлари ривожига таъсирини белгилаш мақсадида ушбу сифатлар МаС ва МеМаС турларда шахслардаги натижаларининг қиёсий таҳлили ўтказилди. Олинган маълумотлар кўрсатишича, кузатувнинг (педагогик тажриба) бошида “А” РВ туридаги МаС шахслардаги “мокусимон югуриш” кўрсаткичлари барча танлаб олинганларнинг ўртача кўрсаткичларидан ёмонроқ, бироқ машғулот юкламалари таъсири остида машғулотлардан 1 йил ўтиб, тажриба гуруҳидаги барча гимнастикачи қизлар ўрта умумийдагилардан юқори натижаларга эга бўлдилар. “А” РВ туридаги МаС болаларининг натижалари барча популяцияда юқори бўлди. Бу тадқиқотнинг бошида тажриба гуруҳларини жамлашдаги мақсадга йўналтирилган танлов оқибатидир. Тезкор-куч сифатларининг энг катта ўртача йиллик ўсиши ривожланишнинг қисқартирилган кўринишидаги МаС тури қизларига хосдир.

Айрим тадқиқот натижаларининг кўрсатишича ўртача қиймат орасидаги фарқлар ишончли даражагача етиб боради; айнан шу нарсани гимнастикачи қизларнинг касалланиш даражасида кузатиш мумкин. Тана бўғинлари қайишқоқлигининг баҳоланиш даражаси ўрта ва ўртадан юқори бўлган қизлар ўқув-машғулот йили даврида касаллик сабаби бўйича қолдирган дарслари сони тана



бўғинининг баҳоланиш даражаси паст қизларга нисбатан ишончли тарзда камлиги билан ($p < 0,05$) хусусиятлидир.

Ёғ қатлами баҳоланиш даражаси юқори ва паст бўлган қизлар ўқув-машғулот йили давомида шу ёшдаги ёғ бўғинининг ривожланиши ўртача бўлган қизларга нисбатан кўпроқ касал бўлганлар ($p < 0,05$). Бир хил ёшдаги қизларда антропометрик кўрсаткичлар, вазн-ўсиш қийматларидаги фарқ ишончли аҳамиятли даражага кўтарилмаган. Жадваллардан кўриниб турганидек, синовдан ўтказиш улар ўртасидаги ишончли фарқни аниқлаб берди ($p < 0,05$).

Фойдаланилган адабиётлар:

1.Дерябин В.Е. О корреляции между некоторыми продольными и поперечными размерами тела //Вопросы антропологии. — М.: МГУ-ВСО, 2005, - С. 28-34.

2.Дорохов А.Р. в соавт. Физические качества девочек младшего дошкольного возраста с различным двигательным режимом: Докл. науч.-практ. конф. — Смоленск, 2002. — С. 17-23.

3.Семенова Л.К. Возрастная морфология скелетных мышц человека в онтогенезе. — М.: АПН СССР, 1981. — С. 186-230.

4.Musayev B.B. Gimnastika vositalari yordamida aholini sog'lomlashtirish masalalari: Monografiya. T.: Sarbon LLS. 2024. -148 b.

5.Sarvinoz, N. (2026). A set of special exercises to increase the level of specific physical preparation of female football referees. Kelajak sari Yangi O'zbekiston: ilmiy, texnologiya va ta'lim, 3(1), 397-399.

6.Nurmamatova S.Q. “11-12 yoshli figurali uchuvchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish samaradorligi” dissertatsiya. 2025. – B. 38-45.