13-14 YOSHLI QIZLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLAR ASOSIDA BAHOLASH: ESTETIK VA PEDAGOGIK JIHATLAR

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Jismoniy tarbiya va adaptiv sport turlati kafedrasi katta o'qituvchisi p.f.b.f.d.(PhD) ShaxbazovaGulrux Orifjon qizi

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi 2- bosqich magistranti Abdullayeva Maxbubaxon

Annotatsiya. Ushbu maqolada 13–14 yoshli qizlarning jismoniy rivojlanishini antropometrik ko‘rsatkichlar asosida baholashning ilmiy-nazariy, estetik va pedagogik jihatlari tahlil qilingan. O‘smirlik davrida organizmning o‘sishi va rivojlanishiga xos fiziologik o‘zgarishlar, tana uzunligi, tana vazni, tana massasi indeksi hamda tana proporsiyalarining jismoniy rivojlanishni baholashdagi ahamiyati ilmiy adabiyotlar asosida yoritilgan. Antropometrik ko‘rsatkichlarni yoshga va jinsga mos me’yorlar asosida baholash, individual rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish hamda olingan natijalardan jismoniy tarbiya jarayonida foydalanish imkoniyatlari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, qizlarning sog‘lom qad-qomatini shakllantirish, harakat madaniyatini rivojlantirish va o‘z tanasiga ijobiy munosabatini tarbiyalashda estetik hamda pedagogik yondashuvlarning o‘rni asoslangan. Ilmiy manbalar tahlili asosida antropometrik baholash natijalaridan o‘quvchilarning individual xususiyatlariga mos jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda foydalanish yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: antropometrik ko‘rsatkichlar, jismoniy rivojlanish, o‘smir qizlar, tana massasi indeksi, estetik tarbiya, pedagogik yondashuv, jismoniy tarbiya, qad-qomat.

Kirish. O‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishini o‘rganish va salomatligini mustahkamlash ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Ayniqsa, o‘smirlik davrida organizmda yuz beradigan anatomik va fiziologik o‘zgarishlar jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini muntazam kuzatish hamda ularni ilmiy asoslangan mezonlar yordamida baholashni talab etadi. Bu jarayonda antropometrik ko‘rsatkichlar o‘quvchilarning o‘sish xususiyatlarini aniqlash, individual rivojlanishidagi farqlarni hisobga olish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda muhim ahamiyatga ega. 13–14 yosh qizlar organizmida jismoniy o‘sish, tana proporsiyalarining o‘zgarishi va biologik yetilish jarayonlari davom etadi. Ushbu davrda bo‘y o‘sishi, tana vazni va boshqa antropometrik ko‘rsatkichlarning o‘zgarish sur’atlari har bir o‘smirda turlicha bo‘lishi mumkin. Mazkur farqlar irsiy omillar, ovqatlanish xususiyatlari, jismoniy faollik, biologik yetilish va yashash sharoitlari bilan bog‘liq. Shuning uchun jismoniy rivojlanishni baholashda faqat yosh ko‘rsatkichlariga emas, balki organizmning individual xususiyatlariga ham e’tibor qaratish zarur. Jismoniy rivojlanishning estetik jihati sog‘lom qad-qomat, harakatlarning uyg‘unligi va tana imkoniyatlariga ijobiy munosabatni shakllantirish bilan bog‘liq. Pedagogik jihatdan esa antropometrik baholash natijalari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘quvchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirish uchun qo‘shimcha ma’lumot vazifasini bajaradi.n**Tadqiqotning maqsadi** — 13–14 yoshli qizlarning jismoniy rivojlanishini antropometrik ko‘rsatkichlar asosida baholashga oid ilmiy yondashuvlarni umumlashtirish hamda ularning estetik va pedagogik ahamiyatini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish.

Tadqiqot obyekti va metodikasi. Tadqiqot obyekti 13–14 yoshli umumta’lim maktabi o‘quvchi qizlarining jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi. Tadqiqot predmeti esa mazkur yoshdagi qizlarning antropometrik ko‘rsatkichlarini aniqlash, ularni yoshga xos rivojlanish

me’yorlari asosida baholash hamda natijalarning estetik va pedagogik ahamiyatini o‘rganishdan iborat.

Tadqiqot metodikasining nazariy asosini antropometrik o‘lchash usullari, Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining bolalar va o‘smirlar uchun ishlab chiqilgan o‘sish standartlari hamda jismoniy rivojlanishni baholashga oid ilmiy yondashuvlar tashkil etadi. Antropometrik tekshiruvlarda tana uzunligi, tana vazni, tana massasi indeksi, ko‘krak qafasi, bel va son aylanalari asosiy ko‘rsatkichlar sifatida tanlanadi.

Tana uzunligini aniqlash. Bo‘y uzunligi stadiometr yordamida santimetrda o‘lchanadi. O‘lchash vaqtida o‘quvchi oyoq kiyimisiz, tekis maydonda tik turadi, oyoqlari to‘g‘ri holatda, boshi esa Frankfurt gorizontal tekisligiga mos joylashtiriladi. O‘lchov natijasi 0,1 sm aniqlikda qayd etiladi. Ushbu ko‘rsatkich organizmning bo‘yiga o‘sish xususiyatlarini tavsiflaydi va yoshga mos o‘sish standartlari bilan taqqoslash imkonini beradi.

Tana vaznini aniqlash. Tana vazni tekshirilgan elektron tarozi yordamida kilogrammda o‘lchanadi. O‘lchash yengil kiyimda, oyoq kiyimisiz, tarozi tekis joyga o‘rnatilgan holda amalga oshiriladi. Natija 0,1 kg aniqlikda qayd etiladi. Tana vazni organizmning umumiy jismoniy rivojlanishini tavsiflovchi ko‘rsatkichlardan biri bo‘lib, uni bo‘y uzunligi va yosh xususiyatlari bilan birgalikda baholash zarur.

Mazkur ko‘rsatkich tana vazni va bo‘y uzunligi o‘rtasidagi nisbatni tavsiflaydi. 13–14 yoshli qizlarda tana massasi indeksi yosh va jinsga mos standartlar asosida baholanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 5–19 yoshdagilar uchun o‘sish mezonlarida tana massasi indeksining yoshga nisbatan standart og‘ish ko‘rsatkichlari qo‘llaniladi. Tana massasi indeksi organizmdagi yog‘ to‘qimasini bevosita o‘lchamasligi sababli uning natijalari boshqa rivojlanish ko‘rsatkichlari bilan birgalikda talqin qilinadi.

Ko‘krak qafasi aylanasini aniqlash. O‘lchash santimetrli antropometrik lenta yordamida, o‘quvchi tik turgan va tinch nafas olayotgan holatda amalga oshiriladi. Lenta ko‘krak qafasining oldingi va orqa anatomik mo‘ljallari bo‘yicha gorizontal joylashtiriladi. O‘smir qizlarda o‘lchash nuqtalari yoshga va tana tuzilishiga mos standartlashtirilgan tartibda tanlanadi. Ko‘rsatkich ko‘krak qafasining morfologik xususiyatlarini tavsiflashga xizmat qiladi, biroq o‘pkaning funksional imkoniyatlarini bevosita belgilamaydi.

Bel aylanasini aniqlash. O‘lchash egiluvchan, cho‘zilmaydigan antropometrik lenta yordamida, o‘quvchi tik turgan va odatdagi nafas chiqarish holatida bajariladi. Lenta pastki qovurg‘a bilan yonbosh suyagining yuqori qirrasi orasidagi o‘rta nuqtadan gorizontal o‘tkaziladi. Natija santimetrda qayd etiladi. Bel aylanasi tana yog‘ to‘qimasining markaziy taqsimlanishini bilvosita tavsiflashda qo‘shimcha ko‘rsatkich hisoblanadi. Uni baholashda o‘smirlarning yosh xususiyatlari va qo‘llanilayotgan me’yoriy mezonlar hisobga olinadi.

Son aylanasini aniqlash. Son aylanasi dumba sohasining eng keng qismidan antropometrik lenta yordamida o‘lchanadi. O‘lchash vaqtida lenta gorizontal holatda ushlanadi va yumshoq to‘qimalarni siqmasligi kerak. Ushbu ko‘rsatkich tana proporsiyalarini tavsiflashda qo‘shimcha ma’lumot beradi. Biroq bel va son aylanalari o‘smir qizlarning tashqi ko‘rinishini estetik jihatdan baholash mezoni sifatida qo‘llanilmaydi. O‘lchovlarning ishonchliligini ta’minlash uchun barcha tekshiruvlarni bir xil sharoitda, sozlangan asboblar yordamida va yagona metodika asosida bajarish tavsiya etiladi. Zarur hollarda o‘lchovlar takrorlanib, natijalar orasidagi tafovut tekshiriladi. O‘smirlar ishtirokidagi tadqiqotlarda ota-ona yoki qonuniy vakilning xabardor roziligi, qizlarning ixtiyoriy roziligi, shaxsiy daxlsizlik va o‘lchov natijalarining maxfiyligi ta’minlanishi zarur. Antropometrik ko‘rsatkichlarning pedagogik ahamiyati o‘quvchilarning individual rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini oqilona rejalashtirish bilan belgilanadi. Bunda o‘lchov natijalari o‘quvchilarni o‘zaro taqqoslash yoki ularning jismoniy imkoniyatlariga yakuniy baho berish uchun emas, balki rivojlanish xususiyatlarini tushunish uchun qo‘llaniladi. Estetik jihatdan esa antropometrik baholash sog‘lom qad-qomat, harakat madaniyati va o‘z tanasiga ijobiy munosabatni shakllantirishga yo‘naltirilgan

pedagogik faoliyat bilan uyg‘unlashtiriladi. Bunday yondashuv 13–14 yoshli qizlarning jismoniy rivojlanishini biologik, estetik va pedagogik jihatdan kompleks o‘rganish imkonini beradi.

Antropometrik ko‘rsatkichlarning metodik ahamiyati

Ko‘rsatkich	O‘lchash vositasi	Asosiy ahamiyati
Bo‘y uzunligi	Stadiometr	O‘sish sur’ati va yoshga mos rivojlanishni baholash
Tana vazni	Elektron tarozi	Tana massasidagi o‘zgarishlarni kuzatish
Tana massasi indeksi	Hisoblash formulasi	Bo‘yga nisbatan tana massasini yoshga mos baholash
Ko‘krak qafasi aylanasi	Antropometrik lenta	Ko‘krak qafasining morfologik xususiyatlarini tavsiflash
Bel aylanasi	Antropometrik lenta	Markaziy yog‘ taqsimlanishi haqida qo‘shimcha ma’lumot olish
Son aylanasi	Antropometrik lenta	Tana proporsiyalarini tavsiflash

Muhokama va amaliy tavsiyalar

Mazkur yosh davrida jismoniy rivojlanishning estetik jihati alohida pedagogik ahamiyatga ega. Qizlarning o‘z tana tuzilishi va tashqi ko‘rinishiga munosabati shakllanib borayotganligi sababli antropometrik o‘lchov natijalarini noto‘g‘ri talqin qilish ularda o‘z tanasidan qoniqmaslik holatlarini kuchaytirishi mumkin. Shu bois estetik tarbiya muayyan tana o‘lchamlarini ideal sifatida targ‘ib qilishga emas, balki sog‘lom qad-qomat, harakatlarning uyg‘unligi va o‘z tanasiga ijobiy munosabatni rivojlantirishga qaratilishi lozim. Antropometrik baholashning pedagogik samaradorligi olingan ma’lumotlardan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini individuallashtirishda to‘g‘ri foydalanishga bog‘liq. Bunda o‘quvchilarning rivojlanish xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi va salomatlik holati hisobga olinib, mashqlar mazmuni hamda yuklamalar bosqichma-bosqich moslashtiriladi. O‘quvchilarni tana vazni yoki tashqi ko‘rinishiga qarab guruhlarga ajratish, ularning natijalarini omma oldida taqqoslash pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq emas. O‘tkazilgan nazariy tahlil asosida quyidagi amaliy tavsiyalarni ilgari surish mumkin

Shunday qilib, antropometrik baholash natijalaridan ilmiy asoslangan va pedagogik jihatdan ehtiyotkorlik bilan foydalanish 13–14 yoshli qizlarning individual jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmunini takomillashtirish hamda sog‘lom estetik tasavvurlarni shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Ibragimov, F. A., Sadikova, D. I., & Kosimhojiev, M. I. (2025). Bolalar tanasining antropometrik ko‘rsatkichlarini yoshga nisbatan o‘zgarishlari (adabiyotlar sharhi). Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan, 3(2), 289–293. https://doi.org/10.71337/inlibrary.uz.journal-science-innovative.68462

2. Abdullayev, A., & Xonkeldiyev, Sh. (2012). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O‘qituvchi. «Maktabgacha va maktab ta’limi» jurnali

3. Kerimov, F. A. (2005). Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. Fan. «Maktabgacha va maktab ta’limi» jurnali

4. Shaxbazova, G., & Abdullayeva, M. (2026). O‘smir qizlarning jismoniy rivojlanishintakomillashtirishda defile mashqlaridan foydalanish metodikasi. Maktabgacha va maktab ta’limi jurnali, 4(4). https://doi.org/10.5281/zenodo.19536761 «Maktabgacha va maktab ta’limi» jurnali

5. Jasurbek, M., Jaloliddin, Q., & Nilufarxon, M. (2026). Bolalar va o‘smirlarning jismoniyrivojlanish ko‘rsatkichlarining antropometrik tahlili. Eurasian Journal of Academic Research, 6(3), 169–173. https://doi.org/10.5281/zenodo.19352301 Sindex