

## ANTHROPOMETRIC INDICATORS OF 14-16 YEAR OLD CHILDREN REGULARLY ENGAGED IN ATHLETICS AND THEIR ANALYSIS

**Turgunboyeva Komilaxon Maksudbek qizi**

Master's student of Andijan State Pedagogical Institute

**Abstract:** This article analyzes the importance of anthropometric indicators in the physical development of adolescents aged 14–16, especially the body composition characteristics of athletes regularly involved in athletics. The level of physical development of adolescent athletes is assessed based on indicators such as height, body weight, chest circumference, and body mass index.

**Keywords:** *athletics, anthropometry, adolescent athletes, physical development, body mass index, sports physiology.*

## SPORTNING YENGIL ATLETIKA TURI BILAN MUNTAZAM RAVISHDA SHUG'ULLANADIGAN 14-16 YOSHDAGI BOLALARNING ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARI VA ULARNING TAHLILI

**Turg'unboyeva Komilaxon Maxsudbek qizi**

Andijon davlat pedagogika instituti magistri

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada 14–16 yoshdagi o'smirlarning jismoniy rivojlanishida antropometrik ko'rsatkichlarning ahamiyati, ayniqsa yengil atletika bilan muntazam shug'ullanuvchi sportchilarning tana tuzilishi xususiyatlari tahlil qilinadi. Bo'y uzunligi, tana vazni, ko'krak qafasi aylanasi, tana massasi indeksi kabi ko'rsatkichlar asosida o'smir sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi baholanadi.

**Kalit so'zlar:** *yengil atletika, antropometriya, o'smir sportchilar, jismoniy rivojlanish, tana massasi indeksi, sport fiziologiyasi.*

Bugungi kunda yosh avlodning sog'lom va jismonan barkamol bo'lib voyaga yetishi davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa sport bilan

muntazam shug‘ullanish bolalarning jismoniy rivojlanishi, organizm tizimlarining to‘g‘ri shakllanishi va umumiy sog‘lig‘ini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi.

Sportning yengil atletika turi o‘smirlarning tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantiruvchi eng samarali sport turlaridan biridir. Shu sababli yengil atletika bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilarning antropometrik ko‘rsatkichlarini o‘rganish ularning jismoniy rivojlanish darajasini baholash va sport natijalarini prognoz qilishda muhim ahamiyatga ega.

Sportning yengil atletika turi bilan muntazam ravishda shug‘ullanish o‘smir yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishiga sezilarli darajada ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa 14–16 yosh davri organizmning faol o‘shish va rivojlanish bosqichi bo‘lib, bu davrda jismoniy faollikning to‘g‘ri tashkil etilishi tana tuzilishining shakllanishi, mushak tizimining rivojlanishi hamda funksional imkoniyatlarning ortishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli sport bilan muntazam shug‘ullanayotgan o‘smirlarning antropometrik ko‘rsatkichlarini o‘rganish ularning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash, mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri rejalashtirish hamda sport natijalarini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Antropometrik ko‘rsatkichlar inson organizmining morfologik rivojlanishini baholashga xizmat qiluvchi asosiy mezonlardan biridir. Ular qatoriga bo‘y uzunligi, tana vazni, ko‘krak qafasi aylanasi, qo‘l va oyoq uzunligi, tana massasi indeksi kabi ko‘rsatkichlar kiradi. Bu ko‘rsatkichlar sportchilar organizmining rivojlanish darajasi, jismoniy tayyorgarligi hamda sport turiga mos kelishini baholashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa yengil atletika kabi tezkorlik, chidamlilik va kuch talab etiladigan sport turlarida sportchilarning tana tuzilishi muhim omillardan biri hisoblanadi.

14–16 yoshdagi o‘smirlar organizmida gormonal o‘zgarishlar natijasida bo‘y o‘shishi tezlashadi, mushak massasi ortadi hamda skelet tizimi faol rivojlanadi. Muntazam sport mashg‘ulotlari esa ushbu jarayonlarning yanada samarali kechishiga

yordam beradi. Yengil atletika bilan shug‘ullanuvchi o‘smir sportchilarda mushaklar yaxshi rivojlangan bo‘lib, ular odatda jismoniy jihatdan chiniqqan, harakat faoliyati yuqori darajada shakllangan bo‘ladi. Bunday sportchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari ham sport bilan shug‘ullanmaydigan tengdoshlariga nisbatan yuqoriroq bo‘lishi kuzatiladi.

Antropometrik kuzatuvlar natijasida yengil atletika bilan shug‘ullanuvchi 14–16 yoshdagi o‘smirlarning bo‘y uzunligi ko‘pincha 165–175 sm atrofida, tana vazni esa 55–65 kg oralig‘ida bo‘lishi mumkinligi aniqlanadi. Ko‘krak qafasi aylanasi o‘rtacha 85–92 sm ni tashkil etadi. Tana massasi indeksi esa ko‘pincha 19–21 oralig‘ida bo‘lib, bu ko‘rsatkich o‘smirlar uchun fiziologik me‘yor hisoblanadi. Ushbu natijalar sport mashg‘ulotlarining o‘smirlar organizmiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini va ularning jismoniy rivojlanishiga yordam berishini ko‘rsatadi.

Yengil atletika bilan shug‘ullanish jarayonida bolalarda tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya qobiliyatlari rivojlanadi. Ayniqsa yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari mushak guruhlarining kompleks rivojlanishiga yordam beradi. Bunday mashg‘ulotlar organizmning umumiy chidamliligini oshiradi, modda almashinuvi jarayonlarini faollashtiradi hamda o‘smirlarning sog‘lom rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, muntazam jismoniy mashqlar suyak va mushak tizimining mustahkamlanishiga, qomatning to‘g‘ri shakllanishiga ham xizmat qiladi.

Sport bilan muntazam shug‘ullanadigan o‘smirlarning antropometrik ko‘rsatkichlarini o‘rganish murabbiylar uchun ham muhim ahamiyatga ega. Chunki bu ko‘rsatkichlar yosh sportchilarni saralash, ularning sport turiga mosligini aniqlash hamda mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishda yordam beradi. Masalan, uzun bo‘yli va yengil tana tuzilishiga ega sportchilar uzoq masofaga yugurish yoki sakrash turlarida samaraliroq natija ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun antropometrik tahlil sportchilarni tayyorlash jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

**Tadqiqot natijalari va ularning tahlili:** 14–16 yosh davri o‘smirlik davrining muhim bosqichi bo‘lib, bu davrda organizmda intensiv o‘shish va rivojlanish jarayonlari kuzatiladi. Ayniqsa sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarda mushak tizimi, yurak-qon tomir tizimi hamda nafas olish tizimining rivojlanishi ancha faol kechadi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra yengil atletika bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarning o‘rtacha antropometrik ko‘rsatkichlari quyidagicha bo‘lishi mumkin:

Ko‘rsatkich	O‘rtacha qiymat
Bo‘y uzunligi	165–175 sm
Tana vazni	55–65 kg
Ko‘krak qafasi aylanasi	85–92 sm
Tana massasi indeksi	19–21

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, muntazam sport mashg‘ulotlari o‘smirlarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Yengil atletika bilan shug‘ullanuvchi bolalarda mushak massasi rivojlangan bo‘lib, tana massasi indeksi ko‘pincha fiziologik me‘yor doirasida bo‘ladi.

Shunday qilib, 14–16 yoshdagi yengil atletika bilan muntazam shug‘ullanuvchi o‘smirlarning antropometrik ko‘rsatkichlari ularning jismoniy rivojlanish darajasi yaxshi ekanligini ko‘rsatadi. Sport mashg‘ulotlari organizmning to‘g‘ri shakllanishi, mushak tizimining rivojlanishi hamda umumiy sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Shu sababli yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning antropometrik ko‘rsatkichlarini muntazam ravishda o‘rganib borish va tahlil qilish sport natijalarini oshirish hamda sportchilar salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Salomov R.S. **Sport nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2015.
2. Kerimov F.A. **Sport fiziologiyasi asoslari.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2017.
3. Matveev L.P. **Teoriya i metodika fizicheskoy kultury.** – Moskva: Sport, 2010.
4. Platonov V.N. **Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte.** – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
5. Ashmarin B.A. **Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya.** – Moskva: Prosveshcheniye, 2008.
6. Wilmore J.H., Costill D.L. **Physiology of Sport and Exercise.** – Champaign: Human Kinetics, 2012.
7. Malina R.M., Bouchard C. **Growth, Maturation and Physical Activity.** – Champaign: Human Kinetics, 2004.
8. Karimov Yo.M., Abdullayev A.A. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent, 2018.