



ODAM GAVDASIDAN OLINADIGAN O'LCHOVLARNI STEAM USULI ORQALI O'QITISH SAMARADORLIGI

Muxamadaliyeva Gulhayo Qahramonjon qizi

Farg'ona Davlat Universiteti 1-kurs magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada odam gavdasi haqida, hamda gavdadan olinadigan asosiy o'lchovlar haqida malumotlar yoritilgan. Shuningdek, bu mavzuni o'quvchilarga tushuntirishda „STEAM“ usulidan foydalanib, o'quvchilar bilim samaradorligini 20-25% oshganligi ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: anatomiya, morfologiya, antropologiya, steam, o'lchov, tana, gavda. Avvalo kiyim yaratishda oldin inson gavdasidan bir qancha o'lchamlar olinadi. Chunki kiyim inson tanasiga mos holda yaratilishi kerak, libosni kiygan inson o'zini noqulay his qilmasligi uchun shunday tikiladi.

Tikuvchi mutaxassis odam gavdasi tuzilishini ko'z oldida tasavvur qila olishi lozim.

Anatomiya-inson organizmi:ayrim organlar va sistemalarning tuzilishi hamda formalari haqidagi fan. Anatomiya morfologiyaning bir qismi hisoblanadi.

Morfologiya-inson organizmining shaxsiy o'zgaruvchanligi, gavda o'lchamlari va mutanosibliklarining yoshga qarab o'zgarishi hamda organism ayrim qismlarining o'zgaruvchanligi qonuniyatlari haqidagi fan bo'lib, inson tanasining tuzilishi haqidagi ta'limotdir.

Antropologiya fani esa yuqoridagilarning hammasini o'z ichiga olib, odam gavdasi tuzilishi haqida to'liq ma'lumot beradi.

Odam gavdasidan olinadigan birinchi o'lchov bu kiyim uzunligi hisoblanadi. O'lchov lishda ba'zi qisqartmalar mavjud bo'lib, ular U-uzunlik, A-aylana, YaA-yarim aylana, K-kenglik, B-balandlik. Aylana o'lchovlari to'la olinsada, ammo bu o'lchamlar yarmi (yelka, bilak, yelka qiyamasining kengligidan tashqari)



yoziladi. Qolgan uzunlik o'lchovlari to'liq yoziladi. Inson gavdasidan olinadigan o'lchovlar 24ta bo'lib, ular quyidagilar:

1. Bo'yin aylanasi (BnA). Santimetrli lenta bo'yin nuqtasi va bo'yin asosidagi nuqta orqali o'mrov nuqtasigacha aylanib o'tadi.

2. Ko'krakning birinchi aylanasi (KA₁). lenta gavda ort qismi bo'ylab, gorizontal qo'ltiq chuqurligining oldingi va ortki burchaklariga tegib, oldinda kukrak bezlari asosining ustidan o'tadi.

3. Ko'krakning ikkinchi aylanasi (KA₂). Santimetrli lenta kuraklarning turtib chiqqan nuqtalari bo'ylab, qo'ltiq chuqurligining oldingi va ortki burchaklariga tegib, oldinda ko'krakning turtib chiqqan nuqtalari bo'ylab o'tadi.

3a. Ko'krakning uchinchi aylanasi (KA₃). Santimetrli lenta kurakning turtib chiqqan nuqtalari orqali tana atrofidan qat'iyan gorizontal o'tadi.

4. Bel aylanasi (BIA). Santimetrli lenta bel chizig'i darajasida eng ingichka joydan tanani aylanib o'tadi.

5. Bo'ksa aylanasi (BkA). Santimetrli lenta tana atrofidan gorizontal aylanib, lekin qorinning turtib chiqqanini hisobga olib, dumbaning turtib chiqqan nuqtalari orqali o'tadi.

6. Bilak aylanasi (BA). Panja bilakka ulanadigan joyidan aylantirib o'lchanadi.

7. Son aylanasi (SA). Sonning eng yuqori qismidan dumba chiziqlaridan gorizontal ravishda aylantirib o'lchanadi.

8. Tizza aylanasi (TA). Oyoqni 90° bukilgan holatda tizza atrofidan aylantirib o'lchanadi.

9. Gavdaning ort qismining kengligi (OrK). Gavda ort qismi bo'ylab qo'ltiq chuqurligining ortki burchaklari orasi gorizontal o'lchanadi.

10. Ko'krak kengligi 1 (KK1). Ko'krak bezlarining asosida ustidan qo'ltiq chuqurligining oldingi burchaklari orasi gorizontal o'lchanadi. Bu nazorat qilish o'lchovidir.



11. Ko'krak kengligi 2 (KK2). Santimetrli lenta ko'krak bezlarining uchlaridan qo'ltiq chuqurligining oldingi burchaklaridan hayolan pastga tomon o'tkazilgan vertikal chiziqlar orasidan o'tadi.

12. Ko'krak markazi (KM). Ko'krakni turtib chiqqan nuqtalarining orasi o'lchanadi.

13. Yelka kengligi (YelK). Bo'yin asosining nuqtasidan yelka nuqtasigacha o'lchanadi.

14. Yelka aylanasi (YelA). Qo'lning yuqori qismidan aylantirib. qo'ltiq chuqurliklarining burchaklariga taqab gorizontal o'lchanadi.

15. Yeng uzunligi (YeU). Santimetrli lenta yordamida yelka nuqtasidan qo'lini bir oz bukilgan tirsak nuqtasi orqali bilakgacha o'lchanadi. Bir vaqtda yengning tirsakkacha uzunligini ham belgilab olish kerak.

16. Gavda ort qismining belgacha uzunligi (OrbU). Santimetrli lenta bo'yin asosidan kurak nuqtasi orqali belgacha umurtqa pog'onasigacha parallel ravishda o'tadi.

17. Yelka qiyamasi uzunligi (YeQU). Bel chizig'i umurtqa chizig'i bilan kesishgan nuqtasidan yelka nuqtasigacha o'lchanadi.

18. Gavdaning old qismi belgacha uzunligi (OlbU). Santimetrli lenta bo'yin asosi nuqtasidan ko'krak bezlarining uchlari orqali belgacha vertikal ravishda o'tadi.

19. Ko'krak balandligi (KB). Santimetrli lenta bo'yin asosi nuqtasidan ko'krak bezlarining uchlarigacha o'tadi.

20. Yeng o'mizi uzunligi (Yeo'U). Bo'yin asosi yonida loyihalanadigan yelka chokining eng yuqori nuqtasidan, qo'ltiq chuqurligining ort tomon darajasida gorizontalgacha vertikal o'lchanadi.

21. Kiyim uzunligi (KU). Yettinchi bo'yin umurtqasidan istalgan uzunlik darajasigacha umurtqa bo'ylab, belga yopishib turadigan kiyimlarda bel bukilishini hisobga olib o'lchanadi (kiyim uzunligi ikkita o'lchamdan ham iborat bo'lishi mumkin $KU=OrbU+YuU$).

22. Yubka uzunligi (YuU). Beldan yon tomondan istalgan uzunlik tomondan istalgan uzunlik darajasigacha vertikal ravishda o'lchanadi.



23. Shim uzunligi (ShU). Beldan yon tomondan istalgan uzunlik darajasigacha vertikal ravishda o'lchanadi.

24. Bo'ksa balandligi (BkB). O'tirgan holatda bel darajasidan stulgacha yon tomon bo'ylab vertikal o'lchanadi.

„STEAM“ usulining ushbu mavzuga tatbiqi.

„S“-o'quvchilar mavzu haqida umumiy ma'lumotlarga ega bo'ladilar va amalda qo'llashni o'rganadilar. Guruhlarga mantiqiy masalalar va kichik test savollari tarqatiladi.

„T“- guruhlar taqdimot tayyorlaydilar, ya'ni foydalaniladigan asboblarni qo'shiladi va rasmlari bilan birlashtiriladi.

„E“-o'quvchilar ixtiyoriy fasonni tanlaydilar va o'lchovlarni bir-biridan olib ko'radilar.

„A“-tanlagan fasonni rasmini chizadilar va dizaynini o'zgartirib, bezaklar berishadi.

„M“-fasonni andozasini yaratish yoki kiyim tikish uchun o'lchamlar yoziladi. Ya'ni o'quvchilar bir-biridan o'lcham olib uni yozadilar, ba'zi o'lchovlar yarmini hisoblab yozishadi.

O'quvchilarga STEAM usulini qo'llash orqali yuqorida sanab o'tilgan o'lchovlarni o'rgatish ancha oson kechdi va tushuntirish, o'zgartirish yaxshi samara berdi. Ya'ni oddiy usulda o'rgatganda ularni o'zlashtirib olishlari qiyin kechganligini, STEAM usulini qo'llagandan so'ng aniq bo'ldi. Qanchalik darajada tez o'zlashtirishlari yaqqol sezildi va bu tajribalar asosida amalga oshirildi. Oddiy usul bilan STEAM usullarini taqqoslash orqali o'quvchilar bilim olish va o'zlashtirish samaradorligi 20-25%ga ortganligi aniqlandi.

Xulosa

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, odam tanasini o'lchovlarini o'quvchilar tez o'zlashtirib olishlari uchun STEAM usulini qo'llash yaxshi samara berishligi tajribalar orqali ko'rsatib berildi. Bu usulni o'qitish samaradorligini oshirishda eng maqbul usul ekanligi ko'p tajribalarda isbotlangan va bizning tajribalarda ham samaradorlik yuqori ekanligi ko'rsatildi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.**

1. Abdullayeva Qumri Madjidovna. Tikuvchilik buyumlarini loyihalash va modelashtirish asoslari. O'quv qo'llanma. O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti. 2006. 160 bet.
2. Xujayeva M.B. Kiyimlarni tikishda inson tanasi o'lchamlarini olish usullari. Scientific Journal „SCIENTIFIC PROGRESS” VOLUME 4 / ISSUE 3 / 2023 / ISSN 2181-1601, 49-57 pg.
3. Batirbekova D.O'. Gavdadan o'lchov olish. International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH» VOLUME 2 / ISSUE 3 / UIF: 8.2 / 2023 / ISSN: 2181-3906, 122-126 pg.
4. Хужаева, М. Б. (2023). ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ И КАЧЕСТВА. Scientific progress, 4(1), 334-341.
5. Кодирова, Д. Х. (2022). ЁШИ КАТТА ТЎЛА ҚОМАТЛИ АЁЛЛАР КИЙИМЛАРИ ДИЗАЙНИН ЛОЙИХАСИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШДА ДАСТЛАБКИ МАЪЛУМОТЛАР. Ta'lim fidoyilari, 2, 52-55.
6. Tosheva, N., & Abdullaeva, G. (2022). THE CONCEPT OF " INNOVATION" AND TYPES OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES. Scientific progress, 3(3), 586-589.