

15–16 YOSHLARDA GI QIZLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINING YOSHGA BOG‘LIQ XUSUSIYATLARI.

Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
mustaqil izlanuvchisi, Farg‘ona davlat universiteti “Sport o‘yinlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrası” o‘qituvchisi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada 15–16 yoshdagi o‘smir qizlarning jismoniy rivojlanishiga xos bo‘lgan yoshga bog‘liq fiziologik, anatomik va psixologik o‘zgarishlar tahlil qilinadi. Qizlarda bu davrda bo‘y o‘sishi, mushak massasining ortishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faollashuvi, shuningdek, harakat koordinatsiyasi va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlar faol rivojlanadi. Shu bilan birga, gormonal o‘zgarishlar va psixologik beqarorlik ham jismoniy faoliyatga ta’sir qilishi mumkin. Maqolada bu yoshdagi qizlar bilan mashg‘ulot olib borishda individual yondashuv va nazoratning ahamiyati ta’kidlanadi. Materiallar murabbiylar, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar uchun mo‘ljallangan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, jismoniy rivojlanish, yosh xususiyatlari, qizlar salomatligi, mushak kuchi, bo‘y o‘sishi, chidamlilik, harakat koordinatsiyasi, fiziologik o‘zgarishlar, sport va jismoniy faollik.

Аннотация. В этой статье анализируются возрастные физиологические, анатомические и психологические изменения, характерные для физического развития девочек-подростков в возрасте 15-16 лет. У девочек в этот период активно развиваются такие физические качества, как рост в росте, увеличение мышечной массы, активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также координация движений и гибкость. Однако гормональные изменения и психологическая нестабильность также могут влиять на физическую активность. В статье подчеркивается важность индивидуального подхода и контроля при тренировках с девушками этого возраста. Материал предназначен для тренеров, учителей физической культуры и специалистов, работающих в сфере спорта.

Ключевые слова: подростковый возраст, физическое развитие, возрастные особенности, здоровье девочек, мышечная сила, рост, выносливость, координация движений, физиологические изменения, спорт и физическая активность.

Annotation. This article analyzes age-related physiological, anatomical and psychological changes characteristic of the physical development of teenage girls aged 15-16 years. In girls, during this period, physical qualities such as height gain, increased muscle mass, activation of the cardiovascular and respiratory systems, as well as coordination of movement and flexibility are actively developed. However, hormonal changes and psychological instability can also affect physical activity. The article emphasizes the importance of an individual approach and control when conducting training with girls of this age. The materials are designed for coaches, physical education teachers and professionals working in the field of sports.

Keywords: adolescence, physical development, age characteristics, girls health, muscle strength, height growth, endurance, Movement Coordination, physiological changes, sports and physical activity.

KIRISH

Inson hayotining har bir bosqichi o'ziga xos jismoniy, fiziologik va psixologik o'zgarishlar bilan kechadi. Ayniqsa, o'smirlik davri - organizmning jadal o'sishi, rivojlanishi va shakllanishi bilan ajralib turadi. 15 - 16 yoshdagi qizlar aynan ushbu o'tish davrida bo'lib, ularning jismoniy rivojlanishi nafaqat biologik omillarga, balki ijtimoiy-madaniy, sport va psixologik muhitga ham bog'liq bo'ladi.

Ushbu maqolada 15–16 yoshdagi qizlarda kuzatiladigan asosiy jismoniy o'zgarishlar, ularning yoshga bog'liq xususiyatlari, sport va jismoniy faollik bilan bog'liq rivojlanish ehtiyojlari tahlil qilinadi.

1. O'smirlik davrida jismoniy rivojlanishning bosqichlari.

O'smirlik - bu bolaning voyaga yetish bosqichi bo'lib, taxminan 11 - 17 yosh oralig'ini o'z ichiga oladi. 15 - 16 yoshdagi qizlar bu davrning o'rta va kechki bosqichida bo'ladi. Bu yoshda quyidagi jismoniy o'zgarishlar kuzatiladi:

- **Bo'y o'sishi:** Bu davrda o'rtacha 5 - 7 sm gacha o'sish mumkin. Genetik omillar katta rol o'ynaydi.

- **Vazn ortishi:** Mushaklar va yog‘ to‘qimalari rivojlanishi natijasida tana vazni ortadi.

- **Mushak kuchining ortishi:** Ayniqsa, oyoq va bel mushaklarida kuchli rivojlanish boshlanadi.

- **Skelet tizimidagi o‘zgarishlar:** Qovurg‘a, tos suyaklari kengayadi, suyaklar zichlashadi.

- **Yurak va nafas olish tizimi:** Yurak hajmi ortadi, yurak urish tezligi sekinlashadi, nafas olish chuqurlashadi.

2. Fiziologik xususiyatlar va ularning sport faoliyatiga ta’siri.

15 - 16 yoshli qizlarda organizmning fiziologik tizimlari faol o‘zgarishga uchraydi:

- **Endokrin tizim:** Gormonal o‘zgarishlar sababli kayfiyat o‘zgaruvchan bo‘ladi. Bu holat jismoniy faollikka ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

- **Qon aylanish tizimi:** Qon bosimi va yurak minut hajmi ortadi, bu esa chidamlilikka ijobiy ta’sir qiladi.

- **Nerv tizimi:** Harakatlarni boshqarish va koordinatsiya yaxshilanadi, lekin stressga nisbatan sezuvchanlik yuqori bo‘ladi.

Sport yoki jismoniy mashg‘ulotlarda bu fiziologik o‘zgarishlar hisobga olinmasa, ortiqcha yuklama charchoq, stress yoki travmaga olib kelishi mumkin.

3. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi.

15 - 16 yoshdagi qizlarda quyidagi jismoniy sifatlari yaxshi rivojlanadi:

a) Kuch

Bu yoshda mushaklar kuchi tabiiy ravishda ortadi. Kuch mashqlari orqali bu jarayonni maqsadli yo‘naltirish mumkin.

b) Chidamlilik

Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatining yaxshilanishi bilan chidamlilikka ega bo‘lish imkoniyati ortadi.

c) Tezlik

Reaksiya va harakat tezligi nisbatan yuqori bo‘ladi, biroq uni ushlab turish va takomillashtirish uchun muntazam mashg‘ulot talab etiladi.

d) Moslashuvchanlik

Qizlarda moslashuvchanlik yuqori bo‘ladi, bu esa gimnastika, raqs yoki voleybol kabi sport turlarida afzallik yaratadi.

e) Koordinatsiya

Harakatlar aniqligi va muvozanatni saqlash qobiliyati kuchayadi, biroq bu yoshdagi qizlar emotsional jihatdan beqaror bo‘lishi mumkin.

4. Psixologik va ijtimoiy omillar ta’siri.

Jismoniy rivojlanish jarayoniga faqat biologik emas, balki psixologik va ijtimoiy omillar ham ta’sir ko‘rsatadi:

- **Motivatsiya:** Bu yoshda o‘zini ko‘rsatish, jamoadagi o‘rni haqida o‘ylash kuchayadi.

- **O‘z-o‘zini baholash:** Tashqi ko‘rinishga yuqori e’tibor berish boshlanadi.

- **Ijtimoiy faollik:** Do‘stlar, murabbiylar va o‘qituvchilarning fikri muhim o‘rin tutadi.

Bu omillarni hisobga olgan holda murabbiylar va pedagoglar individual yondashuvni tanlashlari kerak.

5. Jismoniy rivojlanishni nazorat qilish usullari.

Quyidagi usullar orqali o‘smir qizlarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash mumkin:

- **Antropometrik o‘lchovlar:** Bo‘y, vazn, tana massasi indeksi (BMI).

- **Funktsional testlar:** Yurak urish tezligi, VO2max baholash.

- **Jismoniy testlar:** 30 metr ga yugurish, uzunlikka sakrash, 1 daqiqalik press mashqi, plank saqlash.

- **Psixologik testlar:** Stress darajasi, motivatsiya so‘rovlari.

XULOSA

15 - 16 yoshli qizlarda jismoniy rivojlanish jarayoni murakkab, ammo bir vaqtning o‘zida katta imkoniyatlarga ega bo‘lgan bosqichdir. Bu yoshda mushak va skelet tizimining faol o‘sishi, yurak-qon tomir va nafas tizimining kuchayishi kuzatiladi. Shu bilan birga, psixologik beqarorlik, ortiqcha yuklamaga sezuvchanlik kabi holatlar ham yuzaga keladi. Shu sababli jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari yosh xususiyatlariga moslashtirilgan, individual yondashuvga asoslangan va izchil olib borilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Isroilov S. I. (2015). Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi. Toshkent: «Fan va texnologiya» nashriyoti. O'smir yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va unga ta'sir etuvchi omillar haqida ma'lumot beradi.
2. Platonov V. N. (2004). Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya literatura. Sportchilar, ayniqsa o'smirlar jismoniy tayyorgarligining nazariy asoslari tahlil qilingan.
3. Xodjaev N. M. (2018). O'smirlar fiziologiyasi va gigiyenasi. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti. 15 - 16 yoshdagi o'quvchi qizlarning fiziologik va gigiyenik rivojlanish xususiyatlari ko'rib chiqiladi.
4. Bompa T., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. O'smir yoshdagi sportchilarning jismoniy rivojlanishini bosqichma-bosqich rejalashtirish haqida.
5. Zaytsev G. N. (2007). Fiziologiya razvitiya detey i podrostkov. Moskva: Akademiya. Bolalar va o'smirlarning rivojlanish fiziologiyasi bo'yicha asosiy ilmiy manbalardan biri.