

# **O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

## **JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI SAMARQAND FILIALI**



### **“MAKTAB O‘QUVCHILARINING MORFOFUNKSIONAL O‘ZGARISHLARI”**

**moduli bo‘yicha**

**Umumiy o‘rta ta’lim muassasalari “Jismoniy tarbiya fani  
o‘qituvchisi” malaka oshirish kursi uchun**

**O‘qituvchi: Batirova Fotima Ashurovna**

# MAVZU: O'QUVCHILARNING ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARI

**Режа:**

**1.**

- **Antropometrik ko'rsatkichlar**

**2.**

- **Plantografiya**

**3.**

- **Dermatoglifika**

# ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLAR

Jismoniy rivojlanishni baholash uchun insonning o'lchov ma'lumotlari qo'llaniladi, ular odatda **antropometrik ko'rsatkichlar** deb ataladi.



# ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLAR

1

**Morfologik-** (somatometriya) - tana o'lchovlari (bo'y, tana vazni, ko'krak atrofi va boshqalar);

2

**Funksional** - (fiziometriya) - tana funksiyalarini o'lchash (bilak mushaklari kuchi-dinamometriya, arterial qon bosimini o'lchash-tanometr asbobida, o'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash - spirometriya)

3

**Somatoskopik** - (tavsiflovchi) - mushak-skelet tizimining holatini baholash, terining va ko'zga ko'rinadigan shilliq pardalarning holatini, yog' birikmalarining tabiati, mushaklarning holati, jinsiy rivojlanishning yoshga mosligi;



# PIANTOGRAFIYA

**Plantografiya** -usulida oyoq-panja izi olinib uning reszorlik funksiyasi aniqlanadi. Oyoqning tovon-kaft yuzasi tayanch-harakatlanish tizimining muhim qismi hisoblanib, tuzilish xususiyatlariga ko'ra tananing ressori vazifasini **bajarishga moslashgan**. Oyoq tovon-gumbaz qismining tashqi muhit ta'sirida o'zgarishi oyoq distrofiyasi deb ataladi.

Normal oyoq

Yassi oyoq



1

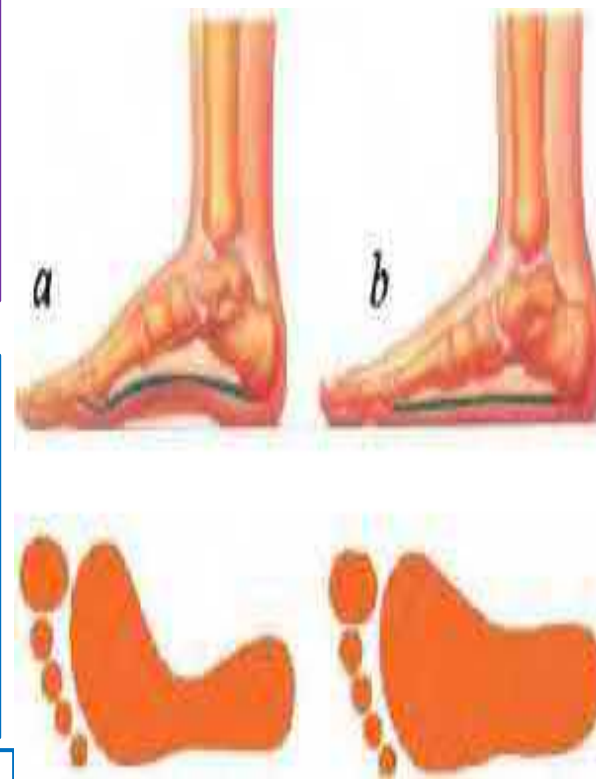
**Oyoq kafti normal** - oyoq bo'g'imlari va umurtqalar orasidagi tog'aylar bilan birgalikda amortizator, reszor vazifasini bajarilishi, uning yurganda, yugurganda, sakraganda ichki a'zolar, orqa va bosh miyasini chayqalishidan himoya qiladi.

2

**Yassi bo'lishi mumkin** - tovon-kaft yuzasining gumbaz qismi kengayib, o'yiq (chuqur) qismining sathi kamayadi.

3

**Yassilashgan** - oyoq tovon-kaft yuzasining deyarli hamma sathini gumbaz qism egallaydi va tovon-kaft yuzasi tekis bo'lib qoladi. Natijada tovon-kaftning reszorlik vazifasi buziladi.



Oyoq  
osti

# YASSIOYOQLILIKNING TURLARI VA SABABLARI

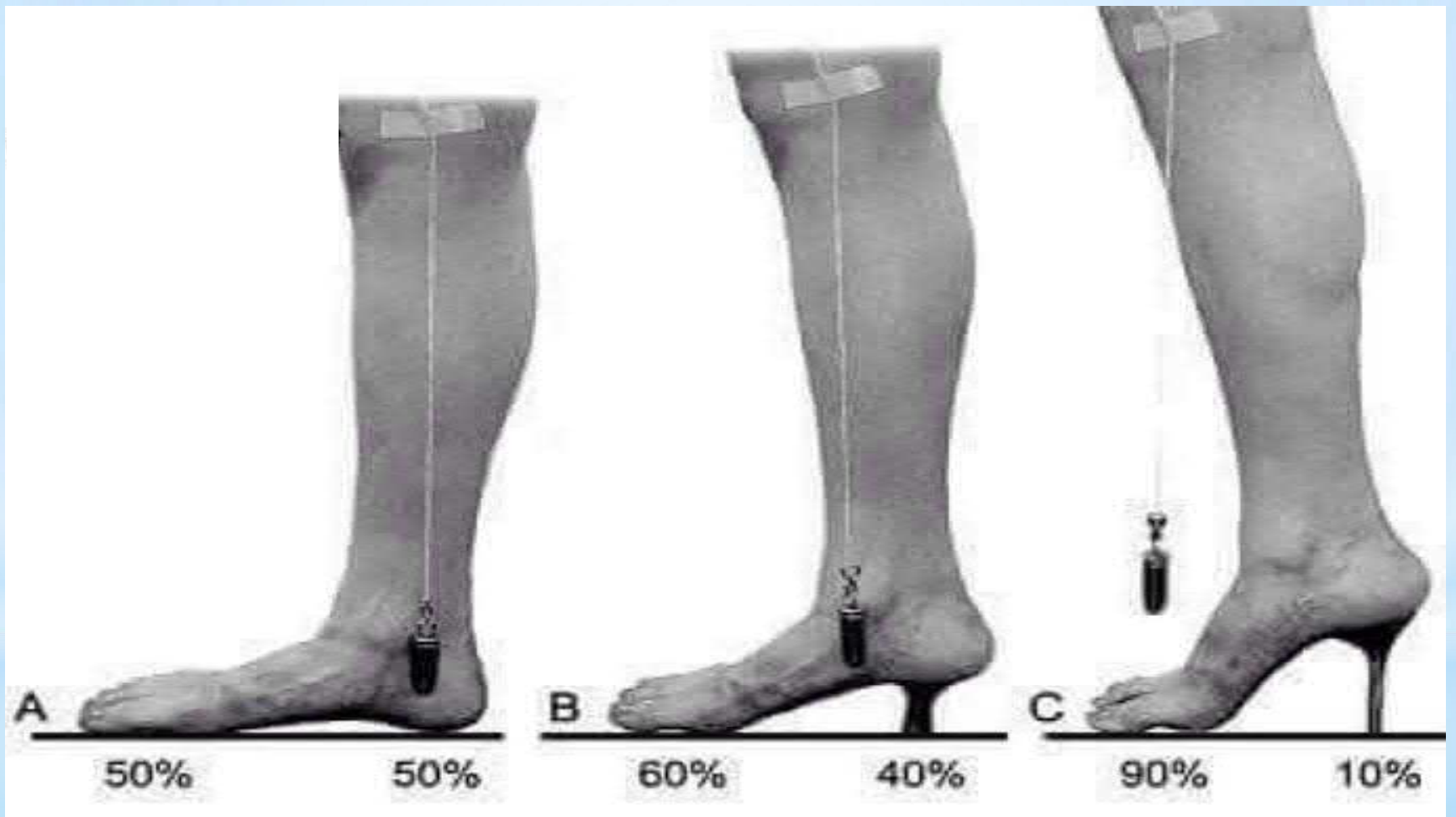
## Yassi oyoqlilikning turlari

1

Tugʻma – boʻlishi bu nasldan-naslga berilishi yoki bola embrionining rivojlanish davrida ona organizmiga tashqi muhitning noqulay taʼsiri natijasida sodir boʻlishi mumkin.

2

Tugʻilgandan keyin yuzaga kelishi- bolani yoshligidan (8-9 oyligidan) yurgizish, uzoq vaqt tik turgʻizish, yosh bolaga poshnasiz, yumshoq poyabzal kiygizish, oʻquvchilarning kun boʻyi poshnasiz sport poyabzalida yurishi, poshnasi baland, uchi tor poyabzal kiyish, ogʻir yuk koʻtarish hisoblanadi.





# YASSIOYOQLIKNING BELGILARI

1

Oyoqlarini keng tashlab, yon tomonga silkinib, noodatiy yurish.

2

Tik turganida, uzoq vaqt tanasini to'g'ri tutib tura olmaydi, chunki oyoqlari tez charchaydi, tovon-kaft sohasida, boldir muskullarida og'riq paydo bo'ladi;

3

Tez yugura olmaydi, sakraganida oyoqlari tana vaznini ko'tara olmasligi natijasida tana muvozanatini saqlay olmaydi va yiqiladi;

4

Ko'proq yurganida boldir muskullari tez charchab, tortishadi, tirishadi, og'riydi;



# Yassioyoqlikni aniqlashning V.A.Shtriter usuli

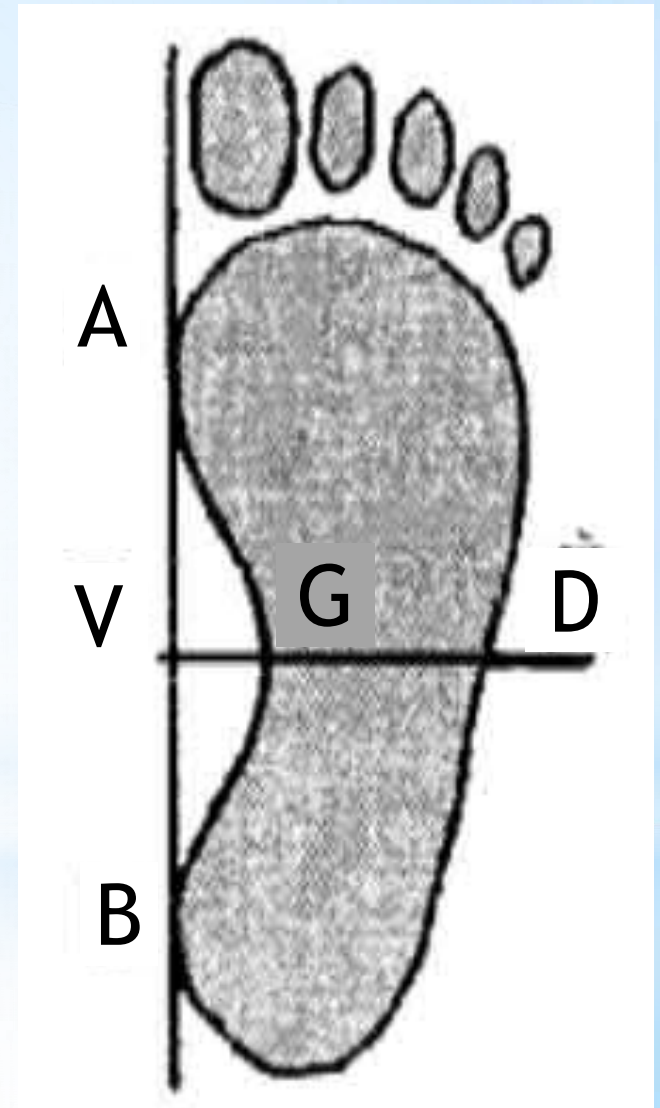
1. Oyoq kaftining turtib chiqqan ichki yuzasiga tegib o'tuvchi chiziq tortiladi. (AB)
2. AB kesmaning o'rtasi topiladi.
3. AB kesmaning markazidan oyoq kaftining tashqi chegarasini kesib o'tuvchi perpendikulyar(VD) o'tkaziladi.
4. Perpendikulyarni kaftni ichki yuzasi bilan kesishgan nuqtasini (G) va perpendikulyarni kaftni tashqi chegarasi bilan kesishgan nuqtasi (D) topiladi.
5. GD va VD kesmalar o'lchanadi. Oyoq kafti shaklini aniqlash indeksi quyidagi formula bo'yicha hisoblab topiladi:

$$I = \frac{GD}{VD} * 100$$

**Natijalarni baholash:** 43,1-50-normal kaft;

50,1-60-zichlashgan kaft;

60,1-70-yassioyoqlik.



## I.M. Chijin usuli

1. Oyoq kaftining turtib chiqqan ichki yuzasiga tegib o'tuvchi chiziq tortiladi. (AB)

2. Tovonni o'rtasidan 2-barmoq asosiga chiziq (SD) tortiladi, u chiziqning o'rtasi topilib, undan AV kesma bilan kesishuvchi YG perpendikulyar o'tkaziladi.

Bu perpendikulyarni AB kesma bilan kesishgan nuqtasi "v", kaftning tashqi chegarasi bilan kesishgan nuqtasi "a" hamda kaftning ichki chegarasi bilan kesishgan nuqtasi "b"larni topiladi.

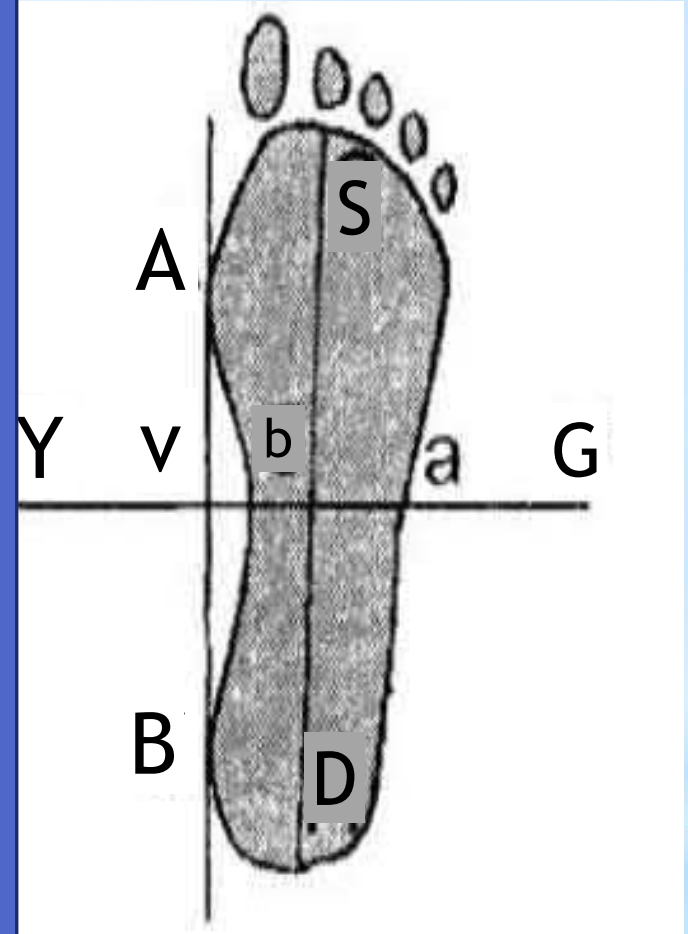
3. "ab" va "bv" kesmalar o'lchanadi. Oyoq kafti shaklini aniqlash CHijin indeksi quyidagi formula yordamida hisoblab topiladi:

$$CHI = (ab/bv)$$

0,0-1-kaft zichlashmagan, normal

1,1-2-kaft zichlashgan (o'rtacha yassioyoqlik);

2,1 va undan yuqori – yassioyoq.

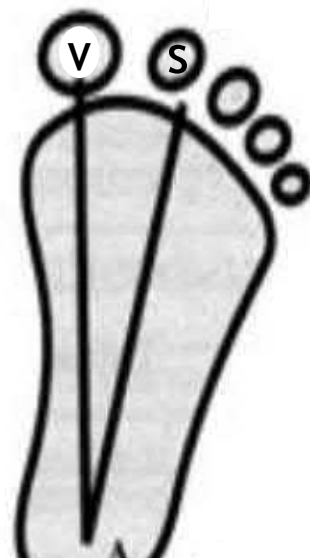
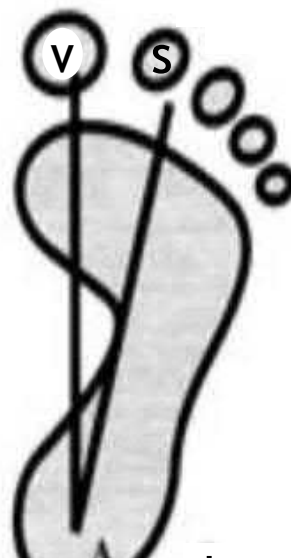
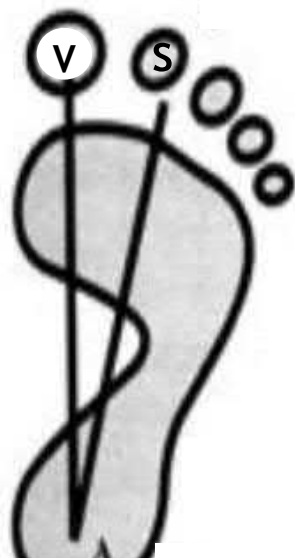


# YASSIOYOQLIKNI ANIQLASHNING V.A.VARALOV-VARALANS USILI

Bu usulda oyoq kafti iziga ikkita chiziq tortiladi: tovon oʻrtasini katta barmoq asosining oʻrtasi bilan bogʻlovchi AV chiziq va tovon oʻrtasini ikkinchi barmoqlararo oʻrtaliq bilan bogʻlovchi AS chiziq tortiladi.

Agar oyoq kaftining ichki botiqligi AS chiziqdan oʻtib ketsa yoki shu chiziqda yotadigan boʻlsa – oyoq kafti normal, agar kaftning ichki botiqligi chegarasi AV va AS chiziqlar oʻrtasida joylashsa – kaft zichlashgan, agar AV chiziqqa yetib bormaydigan boʻlsa – 2-3-darajali yassioyoqlik hisoblanadi. a-oyoq kaftining normal shakli; b-1-darajali yassioyoqlik;

v- 2-3-darajali yassioyoqlik. Maxsus ortopedik oyoq kiyim, jismoniy mashqlar, masaj, maxsus tagliklar yordamida davolash mumkin.





# DERMATOGLIFIKA

Dermatoglifika termini yunoncha *derma*-teri, *gli*'he-chizmoq soʻzlaridan olingan boʻlib, barmoqlarda, kaft, tovon, teri relyefini oʻrganishga asoslangan.

Dermatoglifika toʻgʻrisida dastlabki ilmiy maʼlumotlar XVII asrda paydo boʻlgan. Birinchi boʻlib teri izlarining oʻziga xosligi toʻgʻrisidagi maʼlumotlar N. Gryu (1684), M. Malgʻpigi (1686) asarlarida bayon qilingan. Teridagi murakkab tasvirlar terining derma qavatidan hosil boʻlgan boʻrtmachalar hisobiga paydo boʻladi. Lekin barmoqlardagi bu naqshlar har bir kishida alohida koʻrinishga ega boʻlib, bir kishiniki ikkinchisidikiga sira oʻxshamaydi. Yer sharida monozigotali egizaklardan tashqari barmoq terisidagi tasvirlar bir xil boʻlgan ikki kishini topib boʻlmaydi. Rus, ukrain va beloruslarda barmoqlar terisidagi naqshlar tasviri bir-biriga oʻxshash. Bu ularning kelib chiqishi birligini bildiradi. Qadimdan Xitoyda, Hindistonda, Yaponiyada, Markaziy Osiyoda barmoq va kaftdagi teri izlarining individualligini bilishar va undan imzo oʻrnida foydalanishgan.



# DERMATOGLIFIKANING BO'LIMLARI

## Dermatoglifika

**Daktiloskopiya** - barmoq chiziqlarini o'rganish;

1

**Palmoskopiya** - qo'l kafti chiziqlarini o'ziga xosligini o'rganish;

2

**Plantoskopiya** - oyoq tovonini chiziqlarining o'ziga xosligini o'rganish.

3

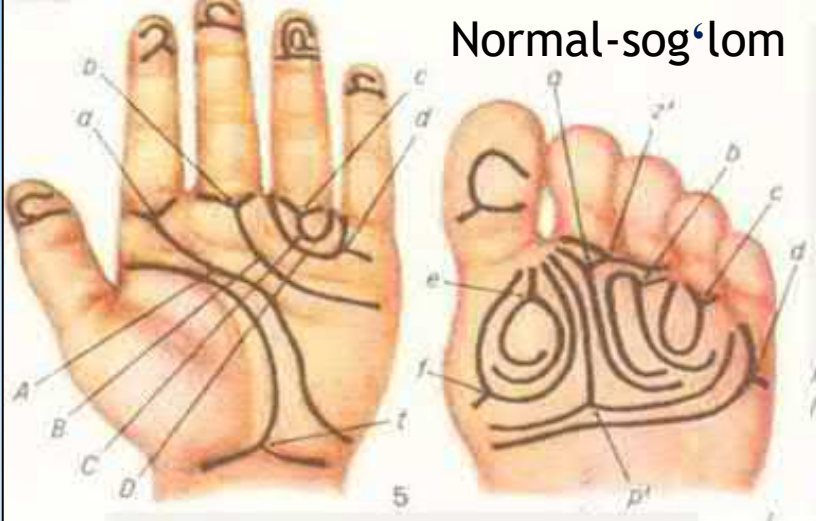
# DAKTILOSKOPIYA

**Daktiloskopiya** – barmoqlarda kapillyar chiziqlar joylashishining asosan uch xil varianti uchraydi;

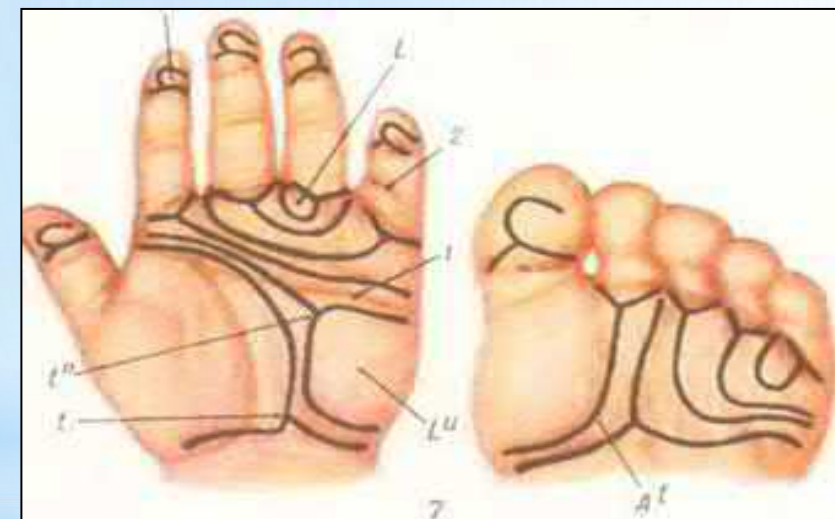
1. Yoy – A harfi bilan belgilanadi (inglizcha arch – yoy), Yoylar eng kam tarqalgan variant bo‘lib (6%) ni tashkil qiladi.
2. Sirtmoq - L harfi bilan belgilanadi (inglizcha loop – sirtmoq), Sirtmoqlar eng ko‘p tarqalgan variant (60%ga yaqin) hisoblanadi.
3. O‘rama - W bilan belgilanadi (ingliz Whorl – o‘rama). O‘ramalar sirtmoqsimon xiliga nisbatan kamroq uchraydi (34%).



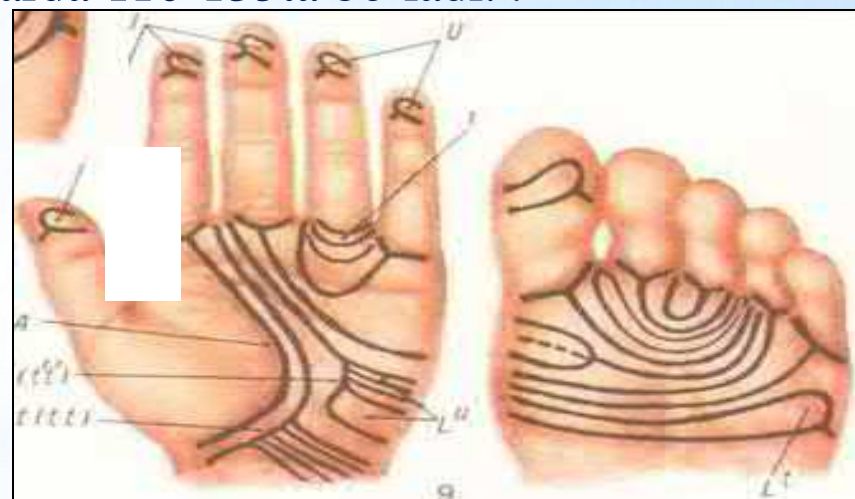
## Normal-sog'lom



Barmoq, kaft va oyoq kaftidagi chiziqlar tasviri irsiy kasalliklari bor kishilarda o'zgaradi. Har bir kasallik o'ziga xos chiziqlar borligi bilan xarakterlanadi. Shu sababli aniqlangan tasvirlar asosida insonning qanday kasallik turi bilan kasallanganligi to'g'risida dastlabki xulosalar chiqariladi. Barmoqlardagi umumiy chiziqlar soni erkaklarda 130-150, ayollarda 110-135ta bo'ladi.



## Daun sindromi



## Tug'ma yurak parogi

Q'shimcha qilib shuni aytish mumkinki terining rangiga qarab ham organizmning qanday kasalliklar bilan kasallanganligi to'g'risida xulosalar chiqarish mumkin.

- **E'tiborlaringiz uchun rahmat!**

- **rasmiy veb-sayt**

**<http://www.samsportedu.uz>**

- **maxsus rasmiy telegram kanal**

- **<https://t.me/sfmalaka>**

