BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING BOLALARDA YASSIOYOQLIKNI SOG‘LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY MASHQLARGA OID BILIMLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi,
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Mamadova Feruzaxon Mirzaaxmad qizi
ORCID: 0000-0002-3255-9293

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining bolalarda yassioyoqlik, uning yoshga xos xususiyatlari, oldini olishga qaratilgan jismoniy faollik hamda oyoq kafti mushaklari faoliyatini rivojlantiruvchi mashqlarga oid bilimlarini shakllantirish masalalari yoritilgan. Yassioyoqlikning anatomik va funksional xususiyatlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinib, bo‘lajak o‘qituvchilarning nazariy bilimlarini amaliy ko‘nikmalar bilan uyg‘unlashtirishga qaratilgan metodik yondashuvlar bayon etilgan. Shuningdek, mashqlarni bolalarning yoshi va individual imkoniyatlariga muvofiq tanlash, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida xavfsizlikni ta’minlash hamda tibbiy va pedagogik yondashuvlarni farqlash masalalariga e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, yassioyoqlik, oyoq kafti, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar, kasbiy kompetensiya, jismoniy rivojlanish, pedagogik metodika, bolalar salomatligi, individual yondashuv.

Bugungi kunda bolalar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom turmush tarziga oid ko‘nikmalarini shakllantirish jismoniy tarbiya tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Bolalik davrida tayanch-harakat apparatining rivojlanishi organizmning umumiy jismoniy holati, harakat faolligi va kundalik faoliyat bilan uzviy bog‘liq. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda oyoq kaftining tuzilishi, uning funksional imkoniyatlari va rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur jarayonda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining yassioyoqlik haqidagi ilmiy bilimlarini rivojlantirish, ularga sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni to‘g‘ri tanlash va xavfsiz qo‘llash usullarini o‘rgatish dolzarb pedagogik vazifalardan biridir.

Yassioyoqlik oyoq kaftining uzunlamasiga va ayrim holatlarda ko‘ndalangiga joylashgan gumbazlarining pasayishi bilan tavsiflanadigan anatomik-funksional holatdir. Oyoq kafti inson tanasining og‘irligini taqsimlash, yurish va yugurish paytida zarbalarni yumshatish hamda muvozanatni saqlashda ishtirok etadi. Uning normal faoliyati suyaklar, boylamlar, paylar va mushaklarning o‘zaro muvofiqlashgan faoliyatiga bog‘liq. Oyoq kafti gumbazlarining rivojlanishi bolalarda yoshga qarab o‘zgaradi. Uden, Scharfbillig va Causby tomonidan 2017-yilda chop etilgan tizimli sharhda bolalar oyoq kaftining rivojlanishi va uning tashqi ko‘rinishini yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda baholash zarurligi ko‘rsatilgan. Shu bois kichik yoshdagi bolaning oyoq kafti tekis ko‘rinishining o‘zi yassioyoqlik kasalligi mavjudligini anglatmaydi.

American Academy of Orthopaedic Surgeons ma’lumotlariga ko‘ra, bolalarda moslashuvchan yassioyoqlik ko‘p hollarda og‘riqsiz kechadi va maxsus davolashni talab qilmaydi. Biroq oyoq kaftida og‘riq, tez charchash, harakatning cheklanishi yoki oyoq kaftining qattiqligi kuzatilganda mutaxassis ko‘rigidan o‘tish zarur. Ushbu ma’lumotlar bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga yassioyoqlikni faqat tashqi ko‘rinish asosida baholamaslik, bolaning funksional holatini hisobga olish va zarur vaziyatlarda ota-onalarni tibbiy maslahat olishga yo‘naltirish kerakligini anglatadi. O‘qituvchi bolalarda harakat faolligini rivojlantirish va sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarni tashkil etishda ishtirok etadi, ammo tibbiy tashxis qo‘yish yoki davolash usulini belgilash uning kasbiy vakolatiga kirmaydi.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining ushbu yo‘nalishdagi bilimlarini rivojlantirish uchun nazariy tayyorgarlik, amaliy mashg‘ulotlar, pedagogik kuzatuv va o‘z faoliyatini tahlil qilishni birlashtiruvchi metodik yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiq. Dastlab talabalarga oyoq kaftining anatomik tuzilishi, uning asosiy funksiyalari, bolalarda oyoq gumbazining yoshga xos rivojlanishi hamda moslashuvchan va qattiq yassioyoqlik o‘rtasidagi farqlar tushuntiriladi. Bu jarayonda anatomik tasvirlar, ilmiy maqolalar, muammoli savollar va vaziyatli topshiriqlardan foydalanish mumkin. Masalan, talabalarga oyoq kafti tekis ko‘rinadigan, biroq og‘riq sezmaydigan bola bilan yurish vaqtida og‘riq va harakat cheklanishi mavjud bo‘lgan bolaning holatlarini taqqoslash topshiriladi. Bunday topshiriqlar nazariy bilimlarni amaliy vaziyatlarga tatbiq etish, pedagogik mas’uliyatni anglash va tibbiy baholash zarur bo‘lgan holatlarni farqlashga yordam beradi.

Nazariy bilimlarni amaliy ko‘nikmalar bilan mustahkamlash bo‘lajak o‘qituvchilarni tayyorlash metodikasining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Amaliy mashg‘ulotlarda talabalar oyoq panjasi va boldir mushaklarini faollashtiruvchi, muvozanat hamda koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarni o‘rganadilar. Jumladan, oyoq barmoqlarini bukish va yozish, oyoq barmoqlari yordamida polga yoyilgan sochiqni yig‘ish, tayanchdan foydalangan holda oyoq uchiga ko‘tarilish, xavfsiz yengil buyumlarni oyoq barmoqlari bilan ushlash va muvozanat mashqlarini bajarish mumkin. Ushbu mashqlar oyoq panjasi mushaklarining faolligi, harakat nazorati va umumiy funksional tayyorgarlikni qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Biroq ular barcha turdagi yassioyoqlikni bartaraf etishi yoki oyoq kafti gumbazini albatta tiklashi haqida qat’iy xulosa chiqarish mumkin emas.

Mashqlarni o‘rgatishda namoyish etish, tushuntirish, takroriy bajarish, kichik guruhlarda ishlash va mikrodars tashkil etish metodlaridan foydalanish samarali pedagogik imkoniyat yaratadi. Dastlab o‘qituvchi mashqni to‘g‘ri bajarib ko‘rsatadi, so‘ng talabalar uning texnikasini o‘zlashtiradilar va bolalar bilan ishlashga moslashtirilgan mashg‘ulot rejasini ishlab chiqadilar. Mashg‘ulot rejasida mashqning maqsadi, bajarish tartibi, xavfsizlik talablari, bolaning yoshi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinishi kerak. Talabalarning bilimlarini mustahkamlash uchun ularga turli pedagogik vaziyatlar taqdim etilib, mashqlarni tanlash va kutilishi mumkin bo‘lgan xavflarni aniqlash topshiriladi. Shu orqali talabalar mashqlarni shunchaki takrorlashdan tashqari, ularning maqsadini tushuntirish, yuklamani moslashtirish va bolalarning holatini kuzatish ko‘nikmalarini ham rivojlantiradilar.

Yassioyoqlik bilan bog‘liq mashg‘ulotlarni tashkil etishda individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Bolalarning yoshi, harakat tajribasi, jismoniy tayyorgarligi va sog‘lig‘i bir xil bo‘lmagani sababli mashqlarning murakkabligi hamda takrorlanish soni umumiy qolip asosida belgilanmasligi kerak. Mashg‘ulotlar yengil harakatlardan boshlanib, bolaning imkoniyatlariga muvofiq bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi. Harakatlarni to‘g‘ri bajarish, qulay sharoit yaratish, dam olish imkoniyatini ta’minlash va og‘riq paydo bo‘lganda mashqni to‘xtatish xavfsizlikning asosiy talablaridandir. Oyoq kaftida davomli og‘riq, oqsoqlanish, harakat cheklanishi yoki oyoq panjasining qattiqligi kuzatilganda bolani tibbiyot mutaxassisiga ko‘rsatish tavsiya etiladi.

Bo‘lajak o‘qituvchilarning bilimlarini baholashda nazariy testlar bilan cheklanib qolmasdan, amaliy faoliyatni ham tekshirish zarur. Bunda talabaning yassioyoqlik haqidagi ilmiy ma’lumotlarni tushunishi, mashqlarni to‘g‘ri tanlashi, bajarish texnikasini namoyish etishi, xavfsizlik qoidalariga rioya qilishi va tibbiy maslahat zarur bo‘lgan vaziyatlarni aniqlashi baholanadi. Baholash jarayonida amaliy sinovlar, kuzatuv varaqalari, vaziyatli topshiriqlar va mikrodarslardan foydalanish mumkin. Masalan, talabaga muayyan yoshdagi bolaning jismoniy tayyorgarligi va shikoyatlari haqida ma’lumot berilib, mos mashg‘ulot rejasini tuzish topshiriladi. Talabaning qarori mashqlarning maqsadga muvofiqligi, bolaning individual xususiyatlarini hisobga olishi va xavfsizlik talablariga mosligi bo‘yicha tahlil qilinadi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash jarayonida sog‘lomlashtiruvchi mashqlar haqidagi bilimlarni rivojlantirish jismoniy faollikning umumiy salomatlik uchun ahamiyatini tushuntirish bilan ham bog‘liq. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 2020-yilda e’lon qilingan jismoniy faollik va kamharakatlilik bo‘yicha tavsiyalarida bolalar va o‘smirlarning muntazam jismoniy faolligi salomatlikni mustahkamlashda muhim o‘rin tutishi ta’kidlangan. Ushbu tavsiyalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llash bolalarning umumiy harakat faolligini qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi. Shu bilan birga, umumiy jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalar yassioyoqlikni davolashga mo‘ljallangan maxsus tibbiy ko‘rsatma sifatida talqin qilinmasligi kerak.

Taklif etilayotgan metodik yondashuvning amaliy ahamiyati bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida ilmiy bilim, mashqlarni tanlash ko‘nikmasi, pedagogik kuzatuv va xavfsiz mashg‘ulot tashkil etish malakalarini o‘zaro uyg‘un rivojlantirish imkoniyati bilan belgilanadi. Metodikaning samaradorligini aniqlash uchun oliy ta’lim muassasalarida alohida pedagogik tajriba-sinov ishlarini tashkil etish, talabalarning boshlang‘ich va yakuniy bilimlarini taqqoslash hamda amaliy topshiriqlar natijalarini baholash mumkin. Bunday tadqiqot o‘tkazilmaguncha metodika samaradorligini tasdiqlangan tajriba natijasi sifatida ko‘rsatish to‘g‘ri bo‘lmaydi.

Xulosa qilib aytganda, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining bolalarda yassioyoqlikni sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarga oid bilimlarini rivojlantirish nazariy tayyorgarlik, amaliy mashg‘ulotlar, individual yondashuv va xavfsizlik talablarini birlashtirgan holda amalga oshirilishi lozim. O‘qituvchi oyoq kaftining rivojlanish xususiyatlarini bilishi, mashqlarni bolaning imkoniyatlariga mos tanlashi va pedagogik kuzatuv olib borishi zarur. Shuningdek, yassioyoqlikning klinik ahamiyatini aniqlash va davolash usullarini belgilash tibbiyot mutaxassislarining vakolatiga kirishini anglash muhimdir. Ana shu yondashuv bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy kompetensiyasini mustahkamlash va bolalarda xavfsiz, ongli hamda muntazam jismoniy faollikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Uden, H., Scharfbillig, R., & Causby, R. (2017). The typically developing paediatric foot: How flat should it be? A systematic review. *Journal of Foot and Ankle Research, 10*, 37. https://doi.org/10.1186/s13047-017-0218-1