KICHIK YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISH KO‘RSATKICHLARI MONITORINGI

Tuychiyev Ashurali Ibragimovich
Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi dotsenti, pedagogika bo‘yicha falsafa fanlari doktori (PhD)
Jabborova Zarina Temurovna
Jismoniy madaniyat mutaxassisligi 1-kurs magistri
Farg‘ona davlat universiteti

Anotatsiya

Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi mashg‘ulotlarining shakllariga mansub soha bakalavrlari kadrlarining tayyorlashning ning kasbiy nazariy va kasbiy amaliy tayyorgarligi muammolari va ularning yechimiga mansub nazariy, taxliliy material berilgan. Maktabgacha ta’lim o‘quv muassasalarining bakalavrlari, magistrantalari va ko‘psonli soha mutaxasislari uchun mo‘ljallangan.

Kalit so‘zlar

Jismoniy, Jismoniy mashq; mashg‘uloti; davlat dasturi; mashg‘ulot shakli; anketa; kasbiy nazariy ,kasbiy amaliy tayyorgarlik, kun tartibi; mustaqil shug‘ullanish; yasli; bog‘cha; jismoniy yuklama; mashqning ta’siri; YUQCH; harakat faolligi; mushak; tezlik qobiliyati; jismining sifati; metodik xususiyati.

Kirish. Maktabgacha tarbiya yoshi (3 yoshdan 7 yoshgacha) – bolaning rivojlanishidagi eng muhim bosqich, chunki bu davrda bosh miya, organizm organlari va tizimlari ham sifat, ham funksional jihatdan takomillashadi. Shuning uchun individning jismoniy jihatdan sog‘lomligi, uning jismi a’zolarining garmonik rivojlanishi, tarbiya jarayonining eng muhim tomonlaridan biri sanaladi. Bu davr tarbiyasi mazmunida bolaning jismi tarbiyasi yetakchi rol o‘ynashi lozimligi oxirgi 10-15 yil davomida mamlakatimizda va xorijiy mamlakatlarda olib borilgan ilmiy-tadqiqotlar orqali isbotlandi.

Bolaning jismoniy rivojlanishiga faqat tana vazni, bo‘yi, boshi va ko‘kragi aylanasiga qarab emas, balki gavda tuzilishi, qaddi-qomati, oyoq kafti hajmiga qarab baho berish mumkin.

Kaddi-qomat — tana va boshni uncha zo‘riqmasdan erkin tutish bilan xarakterlanadigan odatdagi vaziyatdir. Yaxshisi bolani yonboshi bilan turg‘izib qo‘yib, qomatini aniqlash kerak. Bunday vaziyatda umurtqa pog‘onasining tabiiy (fiziologik) qiyshaymalari yaxshi seziladi.

Umurtqa pog‘onasi tabiiy qiyshaymasi (egriligi) nisbatining qaddan tashqari qiyshiq yoki yetarli bo‘lmasligi qomatning noto‘g‘riligidan dalolat beradi, bu umurtqa pog‘onasi funksiyasining buzilishiga va boshqa yomon oqibatlarga olib boradi.

Ko‘pincha qomatdagi nuqsonlarning quyidagi turlari uchraydi: bukchaygan, yumaloq orqa, yassi orqa, egarsimon orqa.

Umurtqa pog‘onasining yonboshga qiyshayishi skolioz deb ataladi. Skolioz tananing noto‘g‘ri vaziyatda bo‘lishi yoki tanani noto‘g‘ri tutish odati natijasida paydo bo‘ladi. Skoliozga ko‘pincha muskullarning nimjonligi sabab bo‘ladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish va harakatchan o‘yinlar o‘ynash muskullarni, boylam-bo‘g‘im apparatini baquvvat qiladi, binobarin skoliozning yo‘qolishiga yordam beradi. Shu sababli, bolani fizkultura mashg‘ulotlari bilan iloji boricha shug‘ullantirmaslikka harakat qiladigan ota-onalar noto‘g‘ri ish qiladilar. Bu bilan ular faqat o‘z farzandlari sog‘ligiga zarar keltiradilar. Uyda bola ovqatlanayotganda, o‘yinlar o‘ynayot-ganda va mashg‘ulotlar paytida gavdasini qanday tutayotganiga qarab turish katta ahamiyatga ega.

Ko‘krak qafasi shakli. Ko‘krak qafasining konussimon, silindrsimon, bochkasimon bo‘lib, ko‘krakning turtib chiqib turishi, yassi bo‘lishi, ichiga kirishi ko‘krak qafasi shaklining hammadan ko‘p uchraydigan buzilishi hisoblanadi.

Kuraklar normada bitta chiziqda bo‘lishi va orqadan juda chiqib turmasligi kerak. Kuraklar quyi burchaklarining bir xil holatda turmasligi yoki kuraklarning qanotsimon bo‘lishi ko‘krak qafasi shaklining noto‘g‘riligini ko‘rsatadi.

Raxit, muskullar sustligi va rivojlanishdan hamda o‘sishdan umuman orqada qolish ko‘krak qafasi shaklining noto‘g‘ri bo‘lishi-ga olib boradigan eng ko‘p sabablardan biri hisoblanadi.

Oyoqlar shakli. Oyoqlar shaklining normal (to‘g‘ri) bo‘lishidan tashqari, oyoqlar 0 simon bo‘lishi mumkin, bu raxitning asoratlaridan biri hisoblanadi, bundan tashqari oyoqlar X shaklda ham bo‘ladi, bu aksariyat boylam-bo‘g‘im apparatining sust bo‘lishi natijasida ko‘pincha qizlarda paydo bo‘ladi. Oyoqlar kafti shakli. Normada oyoqlar kafti yarim gumbaz shaklida bo‘ladi. Bu prujinalanuvni «gumbaz» bog‘lam apparati cho‘zilishi va muskullarning zo‘riqishi tufayli tutib turiladi. Muskul-bog‘lam apparatining quvvatsizligi yoki unga quvvati ko‘tara olmaydigan darajada og‘ir yuk tushishi, shuningdek, oyoqqa mos kelmaydigan noto‘g‘ri poyabzal kiyish oyoq kaftining normal funksiyasini buzadi va gumbazining yalpayishiga olib boradi.

Oyoq kafti gumbazining juda yassilanishi yassioyoqlik deb ataladi. Yassioyoqlikda oyoq kaftining normal funksiyasi yomonlashadi. Yurganda va turganda odam darrov charchab qoladi, muskullarda og‘riq turadi.

Oyoq kaftini shunchaki ko‘rib, uning shaklini bilish mumkin. Oyoq kaftini qattiq narsaga yoki bir varaq qog‘ozga qo‘yilsa, tushgan izidan yassioyoqlik bor-yo‘qligi darrov bilinadi. Yuqorida qayd qilingan bola jismining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatuvchi STT jismoniy madaniyati mashg‘ulotlarida belgilangan qoidalarga rioya qilish taqozo etiladi.

Bolaning tabiiy harakatchanligi organizmning sog‘lomligini bildiradigan muhim ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi. Harakat aktivligi bolaning biologik extiyojidir, bu ehtiyojni qondirish darajasi ko‘p jihatdan organizmining qanchalik rivojlanganini ko‘rsatadi.

Harakat aktivligi problemasi hozirgi kunda nihoyatda aktual bo‘lib qoladi. Bu eng avvalo akseleratsiya fenomeni, hozirgi zamon bolalarining tez o‘sishi va rivojlanishi, shuningdek, gipokineziya va barvaqt sport giperkineziyasi (haddan ortiq nagruzka tushishi) hodisalarining tobora zo‘rayib borishiga bog‘liq.

Umuman akseleratsiya — ijobiy hodisa, biroq ko‘pincha uning uyg‘un bo‘lmagan, yani nomutanosib, nosinxron alomatlarini ko‘rishga to‘g‘ri keladi. Bu ayrim organ va sistemalarning bir tekis o‘smasligi va rivojlanmasligi bilan bog‘liq. Akseleratsid davomida salomatlikda biror o‘zgarish bo‘lganda jismoniy mashqlarning profilaktik va davo rolini hamma ham yaxshi biladi. Shunga qaramay, bolalarimiz organizmi funksiyasini har qanday buzilishlari tobora tarqalib borayotgan gipokineziyaga bog‘liq ekanligi aniqlangan.

Bolalarda harakat tanqisligi ro‘yi-rost funksional buzilishlarga olib kelishi mumkin. Gipokineziya bilan organizmda oksidlanish protsesslariga va bioximiyaviy o‘zgarishlar tabiatiga ta’sir ko‘rsatadigach ko‘pgina fermentlar aktivligining pasayishi o‘rtasida bevosita bog‘lanish borligi qayd qilingan. Bola organizmining shamollash «kasalliklariga va kasallik qo‘zg‘atuvchi mikroblarga umumiy chidamliligi aytarli susayib ketadi. Motorika orqada qoladi — quvvat, tezkorlik, chidamlilik pasayadi, vegetativ funksiyalar yaxshi rivojlanmaydi, yurak-tomir sistemasi va nafas organlarining funksional imkoniyatlari diapazoni torayadi.

Bolalarda harakat aktivligini oshirishning eng yaxshi yo‘li to‘g‘ri, yoshga mos keladigan jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanishdir. Bolaga chaqaloqligidanoq jismoniy mashqlarni muhim elementlarini qo‘llash va gimnastika va massajdan faoydalanishni boshlash lozim. Jismoniy mashqlarning ta’siri organizmdagi fiziologik jarayonlarni yaxshilash qobiliyatiga asoslanganligi hozirgi zamon fani orqali ma’lum. Jismoniy mashqlarning rag‘batlantiruvchi va trenirovka qiluvchi tasiri asosan markaziy nerv sistemasi orqali amalga oshiriladi. Muntazam

ravishda bajariladigan jismoniy mashqlar ta’sirida funksional imkoniyatlari o‘zgarmaydigan birorta ham organ yoki tuzilmalarimiz yo‘q desak hato qilmagan bo‘lamiz.

Jismoniy tarbiya vositasi faqat sog‘lom bolalar organizmigagina ijobiy ta’sir qilib qolmaydi. Ular ayniqsa, nimjon va kasal bolalar uchun muhim ahamiyatga ega.

Bunday bolalarga tegishli dozada va maxsus metodikada qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar organlar va to‘qimalarning faoliyatini yaxshilaydi. Moddalar almashinuvini o‘zgartiradi. Oksidlanish protsesslarini kuchaytiradi. Organizmning shamollash kasalliklariga chidamliligini oshiradi va kasal organizm uchun juda ham zarur bo‘lgan kompensator mexanizmlarni takomillashtiradi.

Biz qo‘llanmamizda 1 yoshdagilar uchun gimnastika va massajga oid nazariy bilim va amaliy malakalarni e’tiboringizga havola qildik. Keyingi yosh guruhlaridagi bolalar uchun esa ularning jismoniy rivojlanishi va ruhiy rivojlanganligi darajasiga qarab tanlanadi.

Biz quyida bolalar uchun jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish va ularning mashg‘ulotlarini tashkillash va o‘tkazishning umumiy uslubiy qoidalarini e’tiboringizga havola qildik:

1. Ikki yashargacha bo‘lgan bolalar bilan o‘tkaziladigan mashqlarning davomliligi 10 minutdan oshmasligi kerak. Mashg‘ulotlar har bir bola bilan alohida-alohida olib boriladi.
2. Kattaroq yoshdagi bolalar bilan mashg‘ulotlarni guruh metodida o‘tkazish maqsadga muvofiq bo‘ladi, bunda syujetli o‘yin sifatida tuzilgan dinamik mashqlardan foydalaniladi.
3. Barcha gruppa muskullari uchun mashqlarni navbatlab turish kerak.
4. Bolaning harakatlarni qanchalik o‘zlashtirganiga qarab mashqlarni yengillaridan boshlab, asta-sekin ancha og‘irlariga o‘tiladi.
5. Har bir mashg‘ulotga yurishni, yugurishni, sakrashni, tirmashib chiqishni, harakatlar uyg‘unligini rivojlantiradigan va takomillashtiradigan mashqlarni qo‘shish kerak.
6. Mashg‘ulotlarni yuklamani asta-sekin oshira borish yo‘li bilan muntazam ravishda o‘tkazib turish lozim.
7. Jismoniy yuklama bir necha marta takrorlash va mashg‘ulotlar davomliligini oshirish yo‘li bilan oshiriladi.
8. Mashg‘ulotlar albatta quvonch baxsh etishi kerak.

Adabiyotlar

1. Usmanov, Z. N., & Ubaydullayev, R. M. PROBLEMI FIZKULTURNO-OZDOROVITELNOY RABOTI V SISTEME SHKOLNOGO OBRAZOVANIY. 11. Usmanov, ZN, & Ubaidullaev, R.(2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND aYEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Konferensii (Vol. 12, pp. 114-119).
2. Ubaydullayev, R. M. (2020). Sopostavitelniy monitoring pokazatelyey fizicheskoy podgotovlennosti devushek selskix shkol s normativami testov zdorovya “Barchinoy”. In Nauka segodnya: fundamentalniye i prikladniye issledovaniya (pp. 37-40).
3. Xasanov, A. T., & Ikromov, I. I. (2022). HARBIY TA’LIM FAKULTETLARI 1-4 BOSQICH TALABALAR JISMONIY STATUS KO‘RSATKICHLARINING O‘ZARO BOG‘LIQLIK XUSUSIYATLARI. Fan-Sportga, (2), 53-56.