

BOG`CHA YOSHDADI BOLALARNING UMUMIY VA JISMONIY RIVOJLANISHINING AHAMIYATI

Б.Нурматов-КДПИ

Аннотация Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy rivojlanishi individual hayot davomida uning tanasining tabiiy morfologik va funktsional xususiyatlarini o'zgartirish jarayoni. Jismoniy rivojlanishning tashqi miqdoriy ko'rsatkichlari, tana vaznining o'zgarishi, sifat jihatidan jismoniy rivojlanish, organizmning funktsional imkoniyatlari ularning asab tizimi rivojlanishi, skelet, mushak tizimi mustahkamlanishi davrlar va bosqichlar bo'yicha sezilarli o'zgarishi keltirigan.

Kalit sozlar. Bolalar, jismoniy rivojlanishi. asab tizimi, skelet, mushak tizimi, mustahkamlanish, davrlar va bosqichlar, o'zgarish, o'pka to'qimalari, tuzilishi, burun yo'llari, traxeya, bronxlar, tana, vazn,ining, sifat, organizm.

Maktabgacha yoshda sog'liq va to'liq jismoniy rivojlanishning poydevori qo'yiladi. Eng umumiy ma'noda maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy rivojlanishi individual hayot davomida uning tanasining tabiiy morfologik va funktsional xususiyatlarini o'zgartirish jarayoni deb ataladi. Jismoniy rivojlanishning tashqi miqdoriy ko'rsatkichlari, masalan, fazoviy o'lchamlari va tana vaznining o'zgarishi, ammo sifat jihatidan jismoniy rivojlanish, avvalo, organizmning funktsional imkoniyatlarining davrlar va bosqichlar bo'yicha sezilarli o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Individual jismoniy sifatlari va umumiy jismoniy ko'rsatkichlarning o'zgarishi bilan ifodalangan uning yoshga bog'liq rivojlanishining. Maktabgacha yoshdagi bolalar tanasining etarlicha barqarorligi va motor qobiliyatlarining cheklanganligi bilan ajralib turadi. Ularning asab tizimi tez rivojlanadi, skelet o'sadi, mushak tizimi mustahkamlanadi va harakatlar yaxshilanadi.

3-4 yoshli bolalar organizmning umumiy statik beqarorligi va cheklangan dinamik imkoniyatlari bilan ajralib turadi. Ushbu yoshdagi bolalar tananing yuqori qismida va elka-kamar va egiluvchan mushaklarning nisbatan katta rivojlanishiga ega. 3-4 yoshgacha bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar harakatlarning etarli darajada muvofiqlashtirilmaganligi bilan yuqori motorli faollikka ega bo'lib, unda katta mushak guruhlari ishtirok etadi.

Ushbu davrda- bir xil holatni uzoq vaqt saqlab qolish va bir xil turdagi harakatlarni bajarish bilan charchoqning kuchayishi qayd etiladi. O'pka to'qimalarining tuzilishi hali to'liq rivojlanmagan; burun yo'llari, traxeya va bronxlar nisbatan tor, bu havo o'pkaga kirishini biroz qiyinlashtiradi; qovurg'alar biroz moyil,

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

diafragma baland joylashgan va shuning uchun nafas olish harakatlarining amplitudasi kichikdir.

Bola kattalarga qaraganda yuzaki va juda tez-tez nafas oladi: 3-4 yoshdagi bolalarda nafas olish tezligi daqiqada 30, 5-6 yoshda - daqiqada 25; kattalarda -16-18.boladi. Bolalardagi sayoz nafas olish o'pkaning nisbatan yomon shamollatilishiga va havoning biroz turg'unligiga olib keladi va o'sayotgan organizm to'qimalarga kislorod etkazib berishni ko'payishini talab qiladi. Shuning uchun toza havoda jismoniy mashqlar ayniqsa muhimdir, chunki u gaz almashinuvi jarayonlarini faollashtiradi. 3-4 yoshdagi bolalarda o'pkaning tiriklik sigimi 400-500 sm, 5-6 yoshda -800-900 sm³ tashkil etadi. Maktabgacha yoshdagi bolalardagi yurak-qon tomir tizimining faoliyati o'sayotgan organizm talablariga yaxshi moslashgan va qon ta'minoti uchun to'qima ta'minotiga bo'lgan ehtiyojning oshishi osonlik bilan qondiriladi. Axir, bolalardagi tomirlar kattalarga qaraganda kengroq va qon ular orqali erkinroq oqadi. Boladagi qon miqdori kattalarnikiga qaraganda nisbatan katta, ammo uning tomirlardan o'tishi kerak bo'lgan yo'l qisqaroq va qon aylanish darajasi katta. Biroq, mushaklar-skelet tizimining nisbatan zaifligi va tez charchash tufayli maktabgacha yoshdagi bolalar hali uzoq muddatli mushaklarning kuchlanishiga qodir emaslar.

Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar yurish paytida aniq harakatlarni hali o'zlashtirmaydilar: ular ritmik tarzda yugura olmaydilar, ko'pincha muvozanatni yo'qotadilar va yiqiladilar. Ularning aksariyati yugurib erdan yaxshi siljiyolmaydi, butun oyoqlariga suyanadi. Ular o'z tanalarini hatto kichik balandlikka ko'tarolmaydilar, shuning uchun baland sakrashlar, to'siqlardan o'tish va bitta oyoqqa sakrash ular uchun hali mavjud emas. Ushbu yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalar katta hohish bilan to'p o'ynashadi, lekin ularning harakatlari hali etarlicha muvofiqlashtirilmagan, ko'z rivojlanmagan: ular uchun to'pni ushlab qiyin. Ular tezda turli xil harakatlardan charchaydilar, chalg'iydilar.

4,5-5 yoshga kelib, bolalarning harakatlari yanada uyg'unlashadi: ular sakrashni, to'siqlardan o'tishni, to'pni egallashni o'zlashtiradilar. 5 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalarning kuchi ikki baravar ko'payadi:- o'g'il bolalarda 25 dan 52 kilogrammgacha, qizlarda 20,4 dan 43 kilogrammgacha ko'tariladi. Tezlik ko'rsatkichlari yaxshilanadi. Harakatdagi 10 metrga yugurish vaqti o'g'il bolalar uchun 2,5 dan 2,0 sekundgacha, qizlar uchun 2,6 dan 2,2 sekundgacha kamayadi. Chidamlilikning umumiy ko'rsatkichlari o'zgaradi. O'g'il bolalar bosib o'tgan masofa 602,3 metrdan 884,3 metrgacha, qizlar 454 metrdan 715,3 metrgacha oshadi.

6 yoshli bolalarda yengillik paydo bo'ladi, yugurish ritmik bo'ladi, yonma-yon tebranish kamayadi; ular balandlikdan, uzunlikdan, to'siqlardan sakrab o'tishadi,

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

to'pni nishonga uloqtirish ustagi; ko'z rivojlana boshlaydi. Kattaroq maktabgacha yoshdagi bolalarda yosh bolalarga nisbatan tanasi kuchliroq, mushaklari mutanosib rivojlangan. Ularning yurish va yugurishdagi asosiy harakatlari asta-sekin avtomatizmga keltiriladi, harakatlarning muvofiqlashtirilishi yaxshilanadi va qo'l mehnati qobiliyati sezilarli darajada oshadi. Tananing ancha barqarorligi tufayli muvozanatdagi, chaqqonlik uchun yuguradigan eng oddiy mashqlar bola uchun qulayroq bo'ladi. Bolalar ancha chidamli bo'lib kelmoqdalar, lekin ular boshlang'ich pozitsiyalarini tez-tez o'zgartirishi va harakatlarini diversifikatsiya qilishi kerak. Ularning bu yoshdagi faoliyati asta-sekin tarkib bilan to'ldirilib, ongli bo'lib boradi. Quyidagi maqshni ta'kidlash mumkin: yoshi qanchalik yosh bo'lsa, vosita qobiliyatlari shunchalik nomukammal, kichik mushaklari kam rivojlangan, jismoniy rivojlanishning barcha jarayonlari intensivroq doladi.

Umumiy yosh ko'rsatkichlari o'zgarishsiz qolmaydi - ularning o'sish tendentsiyasi mavjud. Zamonaviy bolalar 15-20 yil oldingi tengdoshlariga qaraganda doyi o'rtacha balandroq, jismonan va aqlan yaxshi rivojlangan. Ushbu hodisa fanda "jadallashuv" deb nomlanadi. Ammo, maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy va ruhiy jihatdan tezroq rivojlanishiga qaramay, uning yosh xususiyatlari o'ziga xos xususiyatlarida qolmoqda.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.

1. Умарова, З., Рахматуллаев, И., & Атаджанов, А. (2023). В системе высшего образования инновационные технологии. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 2(22), 11-16.

2. Умарова, З.У., и Кызы Юлдашалиева, Новая Зеландия (ноябрь 2023 г.). Инновационные технологии, обеспечивающие знания студентов в системе высшего образования. В международной научной конференции «инновационные направления в науке, практике и образовании» (т. 2, № 9, стр. 68-73).

3. Madina, Ahmadjonova, Usmonova Zebo, and Xudoynazarova Gullola. "Harakatli o'yin orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat sifatlarini takomillashtirish." Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi 1.2 (2023): 618-622.

4. Mirxojidinovna, Xudaynazarova Gullola. "JISMONIY TARBIYA DARSLARINI PEDAGOGIK TA'LIM INNOVATSION KLASTERI ASOSIDA O'QITISH METODIKASI (Umumiy o'rta ta'lim maktablari misolida)." Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences. Vol. 2. No. 11. 2023.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

5.Ravshan ogli, Tolibjonov Sardorbek. "HARAKATLI O 'YIN ORQALI BOSHLANG 'ICH SINF O 'QUVCHILARIDA HARAKAT SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH." Journal of new century innovations 38.2 (2023): 138-141.

6.Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

7.Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

8. Ортиқов, М., et al. "БИАТЛОНЧИЛАРНИМУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА МАШҒУЛОТЮКЛАМАЛАРИ ВОСИТАЛАРИНИНГОПТИМАЛАШТИРИШ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 1.4 (2021): 156-163.

9.Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)

10.Хамрақулов, Тулқин Тохирович. "РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ." INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE 2.7 (2023): 255-261.

11.Тохирjonovich, Хамрақулов То'lqin. "ANALYSIS OF ISSUES OF LEGAL ACTION FOR VIOLATION OF AGREEMENTS WITH ATHLETES IN UZBEKISTAN AND FOREIGN COUNTRIES." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 175-178.