

**MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHINING
FIZIOLOGIK ASOSLARI**

Shomirzayev Lochin¹

¹ 11 SHDPI Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

**MAQOLA
MALUMOTI**

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 28.01.2025

Revised: 29.01.2025

Accepted: 30.01.2025

Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalar hayotida jismoniy tarbiyaning o'rni hamda maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishining fiziologik asoslari to'g'risida so'z boradi.

KALIT SO'ZLAR:

*Jismoniy rivojlanish,
jismoniy tarbiya,
jismoniy
rivojlanishining
fiziologik asoslari, bo'y
, vazn, barkamollik,
madaniyat va axloq.*

KIRISH. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi bola shaxsining shakllanish va jismoniy tarbiyalashning umumiy qonuniyatlarini o'rganadi. Bu fan umumiy jismoniy tarbiya nazariyasining g'oyaviy va metodologik asoslaridan kelib chiqadi va uning muhim tarmoqlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi o'quvchilarda jismoniy barkamollikni, har tomonlama taraqqiy etgan yuksak madaniyat va axloqni tarbiyalash bo'yicha ta'lim-tarbiya jarayonlarini ilmiy asosda qurishni belgilaydi. Bu amaliy fan o'qituvchisini boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy barkamolligining vositalari, shakllari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantiradi, unda maxsus va tegishli harakat ko'nikmasi hamda malakalarini shakllantiradi. SHunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga ega bo'lib, jismoniy tarbiyalash qonuniyatlarini hamda shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonida rivojlantirishni boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi. Shuningdek, umumiy ma'lumotlar, amaliy va ilg'or tajribalarni umumlashtiradi, tegishli jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, jismoniy tarbiya jarayonini uyushtirishning samarali vositalari va uslublarining maqsadga muvofiq shakllarini majmuali ravishda ochib beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo jismoniy tarbiya amaliyotiga tayangan holda taraqqiy qiladi va takomillashadi. Uning metodologik asosi ana shu amaliy ilmiy tadqiqot natijalarini o'zlashtirish orqali hamisha boyib boradi. SHuning uchun ham jismoniy tarbiya predmeti

qotib qolishi mumkin emas, u rivojlanib va mukammallashib boradi. Yosh avlodni ongli, milliy g'ururli, yuksak madaniyatli qilib, ya'ni sog'lom, baquvvat, chiniquqan, tadbirkor, o'z xarakatlarini yaxshi boshqara oladigan, badantarbiya va sport mashg'ulotlarini sevadigan, har qanday vaziyatda ham o'zini tuta biladigan va mustaqil xarakat qila oladigan, xayotda faol, ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli qilib tarbiyalash jismoniy tarbiyaning muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi boshlang'ich sinflarda har bir yosh bosqichidagi bolaning yashirin imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga ola borib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya majmuasi, ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalar, jismoniy sifatlar, ba'zi sodda bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish bolalarning kelajakdagi zaruriy harakat faoliyatlarini tez egallash imkoniyatlarini ta'minlaydi. SHu bilan birga, dasturning bolalar tomonidan o'zlashtirilishida qat'iy izchillikka rioya qilinadi. Bunda bolaning yoshiga nisbatan rivojlanish xususiyatlari va hayotining har bir bosqichidagi imkoniyatlari, organizmning butun tizimlari (suyak-muskul, yuraktomir, nafas olish va boshqalar) va organlari (boshqarish, eshitish, ko'rish, nutq va boshqalar) hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalashda muxim komponent hisoblanadi, ayni paytda u shu jarayonda aqliy va axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi.

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi fiziologik asoslari ularning yoshiga, jinsiga, genetik xususiyatlariga va tashqi muhit omillariga bog'liq. Bu jarayon organizmning o'sishi va rivojlanishi bilan bog'liq bo'lib, quyidagi asosiy fiziologik jarayonlar bilan ifodalanadi:

1. O'sish va rivojlanish jarayonlari: Bo'y va vaznning oshishi, maktab yoshidagi bolalarda bo'y va tana vazni muntazam oshib boradi. 6–12 yosh oralig'ida o'sish sekinroq bo'lsa, o'smirlik davrida (12–16 yosh) o'sish tezlashadi. Bu jarayon gormonal o'zgarishlar bilan bog'liq. Skelet va mushaklarning rivojlanishi, bolalarda suyaklarning uzunligi va qalinligi oshadi. Mushaklar kuchayib, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi.

2. Asab tizimi rivojlanishi: Bolalarning asab tizimi yosh o'tishi bilan takomillashadi. Bu ularning diqqatni jamlash, tezkor fikrlash va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini yaxshilaydi. 7–10 yoshda nerv tizimi faoliyati yaxshilanib, bolalar murakkab harakatlarni o'rganishga qodir bo'ladi.

3. Yurak-qon tomir tizimi: Maktab yoshidagi bolalarda yurakning hajmi va massasi oshadi. Yurak-qon tomir tizimi rivojlanib, qonni tanaga samarali yetkazib berish imkoniyati yaxshilanadi. Bu yoshdagi bolalarda yurak urish tezligi kattalarga nisbatan yuqoriroq bo'ladi (80–90 zarba/minut).

4. Nafas olish tizimi: Nafas olish tizimi rivojlanib, o'pkaning hajmi va nafas olish tezligi o'zgaradi. 6–12 yoshdagi bolalarda nafas olish tezligi kattalarga qaraganda yuqoriroq, ammo yosh o'tishi bilan kamayadi.

5. Energiya sarfi va metabolism: Bolalarda metabolism jarayoni yuqori bo'ladi, chunki ular doimiy ravishda o'sadi va faol harakat qiladi. Ular ozuqa moddalari, ayniqsa, oqsil, yog' va uglevodlarga bo'lgan ehtiyojni qondirishi kerak.

6. Jinsiy rivojlanish: 10–12 yoshdan boshlab jinsiy rivojlanish boshlanadi, bu davrda jinsiy gormonlarning faolligi oshadi, bu esa bolalarning umumiy rivojlanishiga ta'sir qiladi.

7. Tashqi omillar ta'siri: jismoniy mashqlar, muntazam jismoniy mashqlar mushaklar va suyaklarning rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Oziqlanish-to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish bolalarning sog'lom o'sishi uchun muhim. Uyqu va dam olish, yetarli darajadagi uyqu bolalarning asab tizimi va umumiy sog'lig'i uchun zarur. Bu fiziologik jarayonlar bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash uchun jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash muhimligini ko'rsatadi.

Shuningdek maktab yoshidagi bolalarning fiziologik rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun yaxshi imkoniyatlarni qayd etish mumkin. Kuch va tezlik-quvvat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng qulay sharoit. Ushbu yoshda mushaklar juda yaxshi rivojlanadi va mushak massasi yaxshi sur'atlar bilan o'sib boradi. Talabalar kichik og'irlik, tortish, arqonga ko'tarilish va boshqa kuch mashqlari bilan dinamik kuch mashqlarini osonlikcha engishadi. Yoshga mos ravishda mushaklarning uyg'un rivojlanishiga hissa qo'shadigan maxsus komplekslarni tanlash kerak. Kuch fazilatlarni rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va boshqa jismoniy sifatlarni muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun asos bo'ladi. Bu uning asarlarida Sh.D. Buadze. Etakchi jahon va mahalliy fiziologlar olib borilgan tadqiqotlar asosida o'spirinlik davrida jismoniy kuchni rivojlantirish imkoniyatlarini asoslab berishdi. Amaldagi asosiy usullar takroriy va dinamik harakat usullari. Turli xil og'irlikdagi narsalar (gantellar, shtanga, qum yostiqlari va boshqalar) yordamida mashqlar, tana vazniga teng og'irlikdagi mashqlar, sherikning qarama-qarshiligi va turli xil o'quv vositalaridan foydalanish. Ko'proq, takroriy ketma-ketlikda bajariladigan kichik va o'rta og'irlikdagi mashqlar tavsiya etiladi. Mashqlarni bajarayotganda nafas olishga e'tibor berish kerak, yuqori quvvatli yuklarda nafasingizni ushlab turish tavsiya etilmaydi. Nafas olish mashqlar ritmiga mos kelishi kerak. Quvvat yuki bir tekis taqsimlanishi va elkama-belbog ', ko'krak qafasi, yuqori va pastki oyoq-qo'llarining asosiy mushak guruhlari shakllanishiga hissa qo'shishi kerak. Tezlikning jismoniy sifati boshlang'ich va o'rta maktab yoshida yaxshi rivojlanadi. Yoshlikda tezkorlik fazilatlari yaxshiroq rivojlanadi va shu yoshda ularga e'tibor qaratish lozim. Keyinchalik, 13-15 yoshda, asta-sekin tezlikni kuchaytirish mashqlariga o'tish kerak, so'ngra jismoniy faollik oshadi. Tezlik mashqlarining davomiyligi 5-10 soniya orasida o'zgarishi kerak. Tezlik mashqlari bir xil bo'lmasligi muhimdir. Va bu erda raqobatbardosh va o'ynoqi o'qitish usullaridan foydalanish yaxshidir. Butun organizmning uyg'un rivojlanishiga hissa qo'shadigan turli xil mashqlarni tanlash kerak. Tezlik mashqlari orasidagi dam olish

vaqtlarini belgilashga e'tibor qaratish lozim. Ular ikki daqiqadan oshmasligi kerak. Intervallar bir xil bo'lmasligi kerak, ularni doimiy ravishda o'zgartirishga arziydi, chunki organizm monoton faoliyatga moslasha oladi. Bu tezlik natijalarining o'sishiga salbiy ta'sir qiladi, turg'unlik mumkin. O'tkazilgan tadqiqotlar tezkorlik fazilatlarini shakllantiradigan darslarni tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalarni asoslaydi. Ushbu darslarda mushaklar-skelet tizimini og'ir yuklarga tayyorlash natijasida kamida 15-20 minut davomida to'liq isinish tavsiya etiladi. Tezlik fazilatlarini rivojlantirish bilan mashqlarni darsning asosiy qismining boshida bajarish tavsiya etiladi va mushaklarning kuchi va chidamliligini rivojlantirish mashqlari bilan birlashtiriladi. Ochiq va sport o'yinlarini qo'shish orqali dars samaradorligini oshirishingiz mumkin.

Kichikroq o'quvchilar bilan jismoniy mashqlarni bajarishda ularning hissiy holatlarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish juda muhimdir. Ular, qoida tariqasida, o'qituvchilarning topshiriqlarini osonlikcha va qiziqish bilan bajaradilar, ota-onalar odatda diqqatli, ijro etuvchi, tartibli, ayniqsa jismoniy mashqlar ularning harakat va o'yinlarga bo'lgan ehtiyojlarini qondirganda. Biroq, hissiyot kuchayganligi sababli, 6-10 yoshdagi bolalar ko'pincha haddan tashqari hayajonlanishadi. Shuning uchun, mashq paytida umumiy ijobiy hissiy fonni shakllantirish uchun ularni bolalarni quvontiradigan tarzda tashkil qilish muhimdir, lekin shu bilan birga ularni haddan tashqari ko'tarib yubormang. Bu erda kattalarning xulq-atvori katta ahamiyatga ega: ba'zi hollarda bir tekis va sokin ovoz etarli, boshqalarda tinch, xayrixoh bolaga bo'lgan munosabat. Yosh o'quvchilar tez-tez sezgir va tezkor bo'lishadi. Shuning uchun, muvaffaqiyatsiz mashq bo'lgan taqdirda, keskin salbiy baholardan, haqoratli taqqoslashlardan qochish kerak. Salbiy baholash ularga tashvish, noaniqlik holatini, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni to'xtatish istagini keltirib chiqaradi.

Xulosa: Bolalarning jismoniy rivojlanishi murakkab fiziologik jarayon bo'lib, unga ichki (genetik va gormonal) va tashqi (oziqlanish, jismoniy faoliyat, atrof-muhit) omillar ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonni kuzatish va qo'llab-quvvatlash bolalarning sog'lom va har tomonlama rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. T. 2005 yil.
2. B.B.Ma'murov. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Toshkent "Turon zamin ziyo" 2014.
3. Abdumannotov. A. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida axloqiy xislatlarni shakllantirishda Alisher Navoiy merosidan foydalanish. Samarqand 1998.
4. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Darslik.Toshkent O'zDJTI, 2005 yil, 300 bet.
5. Salomov R.S jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2014 1jild
6. Salomov R.S jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2015 2 jild