

I-IV SINF O'QUVCHILARINING ANATOMIK-FIZIOLOGIK VA BIOLOGIK XUSUSIYATLARI

Abdullayev Bekdada Gapurjonovich

NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi.

Annaotatsiya: Maqolada I-IV sinf o'quvchilarining anatomik-fiziologik va biologik xususiyatlari bo'yicha fikr va mulohazalar yuritiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy yuklama, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatni to'g'ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik.

KIRISH:

O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risidagi "Qonuni" va "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi"da o'quvchilarning qobiliyatlari va imkoniyatlariga muvofiq ravishda ta'lim tizimiga tabaqalashtirilgan va individual yondashuvni joriy etish kerakligi qayd qilingan.

Mashg'ulotlarda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'qituvchi boshlang'ich sinf o'quvchilari rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilishi juda muhimdir.

Avvalo shuni ta'kidlab o'tish kerakki, bolaning rivojlanishi atrof-muhitga, hayotning qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga shu jumladan jismoniy tarbiyasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Tez bo'yiga o'sish kichik yoshdagi maktab bolalari uchun xosdir. Bolalarning jismoniy tarbiyasining asosi bo'lib, sog'liqni mustahkamlash va to'g'ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi.

Yoshga qarab davrlarga bo'lish hozirgi paytlarda ko'p tarqalgan, uning ichida yangi tug'ilgan, bog'cha, maktabgacha va maktab yoshidagi davrlari, o'z navbatida kichik, o'rta va katta maktab yoshiga bo'linadi, bolalar muassasa tizimining tez ta'sir etadi.

Fiziologiyada mavjud bo'lgan bolalar va o'smirlar yosh davrlariga bo'lish tizimi, rivojlanishning alohida davr bo'limlari maktab yoshidagi bolalar uchun asos bo'lib hisoblanadi. Pedagogikada maktab yoshi kichik 7-10 yoshga, o'smirlar 11-14 yoshga va o'spirinlik 15-17 yoshlarga bo'lish qabul qilingan.

Bolalarni o'z vaqtida hayotiy muhim bo'lgan harakat malakalariga o'rgatish eng asosiylari yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish malakalari hisoblanadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishdagi asosiy yo'nalish hayotiy zarur jarayonlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatni to'g'ri saqlay olish,



tezkorlik, chaqqonlik, mushak tezliklarini tahlil qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib ularni shakllantiradi.

Maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy Mashg'ulotlar tizimini to'g'ri olib borish bola organizmining o'sishi va rivojlanishini kuchaytiradi, fiziologik jarayonlarni jonlantiradi .

O'quvchilarning jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi o'ziga xos bo'lib, farqli ravishda individual o'zgarishlarga ega.

Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi o'rgatish bo'lib, bu jarayonda, o'quvchilar turli hil malaka va harakatlarni bilish kerakligini o'zlashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslarida bolalarning o'rgatishda vosita va uslublarni tanlash, har xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga qat'iy to'g'ri kelgan holda amalga oshirilishi kerak.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har xil bo'lgan O'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir guruh uchun samarali yondashgan holda o'rgatishni tashkil qilish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Bolaning o'sish va rivojlanishi barcha organizmlar, jumladan odam organizmi uchun ham xos xususiyatdir. I.M.Sechenov "Organizm tushunchasiga tashqi muhit tushunchasi ham kiradi" degan edi. Chunki organizm tashqi muhitsuiz yashay olmaydi.

Organizm bir-biriga bog'liq bo'lgan qonuniyat asosida o'sadi va rivojlanadi. Shunga qaramasdan, bola ba'zan tez o'sishi yoki rivojlanishdan orqada qolishi mumkin. Tuxum hujayra urug'langandan boshlab odam rivojlana boshlaydi, bu jarayon to umrining oxirigacha davom etadi.

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga bo'yning o'sishi, vazn, bosh aylanasi, ko'krak qafasi aylanasi kiradi. 4,5,6 yoshlarda bola vazniga har yili 1,5-2 kg qo'shilib boradi. 7 yoshdan boshlab uning vazni tez ortib boradi.

Kichik maktab yoshi [6 yoshdan 11 yoshgacha yoki 7 yoshdan 12 yoshgacha]. Bu davrda skeletning suyaklanishi davom etadi.

Tana proportsiyasi o'zgaradi. Jigar, buyraklar, o'pka, yurak va boshqa organlarning tuzilishi va funktsiyasi murakkablashib boradi.

6-yoshli bolalarda harakat ko'nikmasi va malakalari tez shakllana boshlaydi. Ularda bo'y mushak-kuchi o'sadi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi, harakat

amplitudasi, tezligi, yo'nalishi, maromi, sur'ati, baholash malakasi takomillashadi, harakatni tahlil qilish, undagi ayrim fazilatlarini ajrata olish qobiliyati rivojlanadi

6-7 yoshdagi va 9-10 yoshdagi bolalarda o'pka massasi oshadi, alveolalar soni kattalarnikiga yaqinlashadi, o'pkaning tuzilmaviy o'zgarishi uning tiriklik sig'imining oshishiga olib keladi. Shuningdek o'pkaning tiriklik sig'imi 1,40-1,60 litrdan 2,20-2,50 litrgacha oshadi.

Tashqi nafas olishning oshishi bilan birgalikda yurak qon-tomir tizimining tinch holatda ham va jismoniy ish vaqtida ham kislorodga talabi ko'rsatkichlarining o'sishi kuzatiladi. Bu o'zgarishlar orqali mushaklarning kislorod bilan ta'minlash xususiyatlari ortadi, energiya almashinish jarayoni takomillashadi. Tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik nerv tizimida hamda ichki organlarda



morfoloqik va biokimyoviy o'zgarishlar jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzilmaviy xususiyatlari bilan bog'liqdir.

O'quvchining harakat tartibini tuzish, bolalarning sog'lig'ini saqlash hamda mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishda faol harakat tartibi asosiy omillardan hisoblanadi. Harakat, ya'ni jismoniy mashqlar, avvalo organizmning barcha sistemalari: asab, yurak-qon tomir, nafas. skelet, muskul va mushak sistemalarining rivojlanishi uchun juda zarur.

Kichik yoshdagi o'quvchilar biologik jihatdan ikkinchi "yaxlitlanish" davrini boshdan kechiradilar. Ularda avvalgi yoshlarga nisbatan bo'y o'sish bir oz sekinlashadi va og'irligi sezilarli ravishda ortadi. Skeleti asta-sekin suyaklanib boradi.

Muskul sistemasi jadal rivojlanib boradi. Qo'lning mayda muskullari rivojlanishi bilan mayda harakatlarni bajarish qobiliyati paydo bo'ladi. Innervatsion apparat yuqori rivojlanish darajasiga erishadi, bular tufayli bola tez yozish malakalarini muvaffaqiyat bilan egallab oladi.

Oyoqlarning muskul kuchi ancha ortadi. Bu yoshda yelkaning chuqur muskullari hali kuchsiz, ularning paylari yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi.

Bola organizmining barcha to'qimalari o'sish holatida bo'ladi. Ularda gemoglobulin, yog', oqsil, anorganik tuzlar protsenti katta yoshdagi kishilar to'qimalariga qaraganda kam.

Kichik yoshdagi o'quvchilarning harakatchanligi yurak-tomir sistemasi tomonidan qulay sharoit yaratilishi bilan ta'minlanadi; yurakning o'lchami nisbatan katta bo'ladi, yurak teshiklari va qon tomirlari esa katta kenglikka ega bo'ladi. Bu yosh davrining oxiriga kelib qon bosimi katta yoshli kishilarning normasiga yaqinlashib ortadi.

Kichik maktab yoshida nerv sistemasi ham takomillashadi: bosh miya po'stlog'ining analitik va sintetik funktsiyalari mukammallashadi, miyaning og'irligi sezilarli ravishda ortadi (1200 dan 1400 gacha) va katta yoshli kishi miya og'irligining 90% ga erishadi, qo'zg'alish va tormozlanish o'rtasidagi tabaqalashtirish jarayoni kuchayadi.

Kichik yoshdagi o'quvchilarda tomir-muskul sezgilari 50% ga, ko'rish sezgilari 80% ga, rangni sezuvchanlik 45% ga yaxshilanadi. Bu davr sezgi organlarining barcha jismoniy va aqliy kuchlarni rivojlantirish uchun juda qulay davrdir.

O'quvchilarni qomatini to'g'ri tutishga o'rgatish lozim. Qomatni to'g'ri tutish, bunda gavda va bosh to'g'ri tutiladi; ko'krak qafasi bir oz kerilgan, baravar turgan yelkalar sal orqaga tashlangan, umurtqa normal va tabiiy ravishda egilgan, oyoqlarning tos-son va tizza bo'g'inlari to'la rostlangan bir xil balandlikda turgan kuraklar ko'krakka yaqinlashgan bo'lishi lozim.

Qomatni to'g'ri shakllantirish maktabning I-IV sinflaridagi jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri hisoblanadi, shu bois jismoniy tarbiya dasturiga qomatni shakllantirishga oid maxsus mashqlar kiritiladi.

Harakat malakalarini egallashga yo'naltirilgan darslardan o'quvchilar muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini har tomonlama hisobga olish kerak.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida fiziologik va gigienik me'yorlashtirish hamda organizm holatini rivojlantirishni belgilovchi hamma asosiy omillar ishtirok etadilar. Bolalar va o'smirlarni



jismoniy tarbiyalash vaqtida yuklamaning fiziologik me'yorini aniqlab olish muhim ahamiyatni kasb etadi.

Mazkur vazifalarni hal qilishda har xil yoshdagi bolalar uchun yuklamani me'yorlashtirish mezonini ishlab chiqish muhimdir.

Biroq bu muhim vazifalar hali ham fiziologik jihatdan yetarli darajada o'rganilmagan.

Jismoniy yuklamalarni taksimlashda va uni ilmiy asoslashda tekshiriluvchining funktsional imkoniyatlari bo'yicha uch tomonlama yondoshish mumkin:

1. Jismoniy yuklamani taqsimlashda alohida fiziologik ko'rsatkichlarni qisman yurak-qon tomir tizimi bo'yicha kislorod talabi o'pka ventilyatsiyasi va boshqa ko'rsatkichlarni hisobga olish.

2. Jismoniy yuklamaning shiddatini harakatlanishini maksimal tezlik bilan o'zaro bog'liqlikda me'yorlash.

3. Tanadagi maksimal energiya imkoniyatlaridan kelib chiqib yuklama shiddatini baholash.

Sport fiziologiyasida jismoniy yuklama shiddatining ikki xil tabaqalanishidan ko'proq foydalaniladi.

1. Jismoniy yuklamaning shiddatini kislorodga bo'lgan talab hajmi va sarflangan energiya bilan baholanadi.

2. Jismoniy yuklamaning shiddatini hamda diapazoni inson bajarayotgan mexanik ishlarning ko'rsatkichlariga bog'lab zonalarga ajartiladi.

Harakatlanishning maksimal tezlikka bog'liqligi jismoniy yuklamalashning shiddat me'yoridir. Yuklama shiddati organizmning maksimal energiya imkoniyatlaridan kelib chiqadi.

Maktab o'quvchilari organizmiga jismoniy tarbiya mashqlar yuklamalarining ta'sirini baholashda yurak qisqarish tezligi ko'rsatkichi, qilingan ishning hajmi, kislorod talabi va boshqalar e'tiborga olinadi.

Yurak urishi bo'yicha yuklamaning 5 ta shiddat zonasi aniqlangan:

1. Kichik shiddatli zona. O'g'il bolalarda 130 ta, qiz bolalarda -135 ta.

2. O'rtacha shiddatli zona. O'g'il bolalarda 131-155 ta, qiz bolalarda -136-160 ta.

3. Katta shiddatli zona. O'g'il bolalarda 156-175 ta, qiz bolalarda 161-180 ta.

4. Ancha katta shiddatli zona. O'g'il bolalarda 176 tadan, qiz bolalarda -181 tadan yuqori.

5. Maksimal shiddatli zona.

Jismoniy tarbiya darslarida o'qituvchi jismoniy mashqlar yuklamasiga alohida e'tibor berib, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va funktsional holatlarini hisobga olishi zarur.

Hozirgi vaqtgacha bolalar va o'smirlarning har xil fiziologik funktsiyalariga jismoniy mashqlar yuklamasi ta'siri haqida ko'p manba to'plangan.

Ko'pgina ilmiy ishlar har xil yoshdagi katta va yosh sportchilar yurak-qon tomirlar tizimining organizmni energiya bilan ta'minlashga jismoniy yuklama ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan .



O‘quvchining ish qobiliyati darajasi, jismoniy rivojlanish dinamikasi, jismoniy tayyorgarligi, doimiy bajaradigan jismoniy mashqlar hajmiga va xarakteriga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom avlod uchun” ordenini ta’sis qilish tugrisidagi farmoni. 1993 yil 4 mart. “Turkiston” gazetasi. 1993 yil 6 mart.
2. Aminov V. Sog‘lom turmush tarzi — inson omilini kuchaytirish garovi. - T.: Meditsina, 1999.
3. Asqarov F.A., Darslik., Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Namangan. 2023-y.
4. Fakhritdin, Askarov. "Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach." Eurasian Scientific Herald 16 (2023): 20-24.
5. Qambarov S. S., Asqarov F. A., Ummatov N. R. SOCIO-EDUCATIONAL FEATURES OF THE APPLICATION OF INNOVATIVE TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS //Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 1. – С. 789-791.
6. Xodjaev Sh.G. Umumta’lim maktablarida maxsus tibbiy guruhga kiritilgan o‘quvchilarga jismoniy tarbiyadan o‘quv qo‘llanmasi. – T., 2001.
7. Latipov R.I. Jismoniy madniyat (1-qism). O‘quv qo‘llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y.
8. Юнусов Т.Т., Ишмурадов Т.К вопросу об уровне физической подготовленности учащейся молодежи по результатам выполнения тестовых нормативов. //Республика илмий-амалий анжуман материаллари. Фарғона 2003 с. 37-39.

