



O'SPIRIN YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY RIVOJLANISH

O'razbayev Jaxongir
Temur o'g'li

*Jizzax davlat pedagogika universiteti
Sirtqi bo'lim Ijtimoiy gumanitar fanlarda
masofaviy ta'lim kafedrasasi o'qituvchisi*

Anotatsiya: O'spirin yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishini o'rganish, jismoniy rivojlanishni bolalar hayotida ahamiyati, yoshlarni o'sish va rivojlanishiga sport bilan muntazam shug'ullanishining ta'siri, ularni faol harakatlanmasligi oqibatida ichki organlarga ta'siri.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, o'sish va rivojlanish, bo'ynining cho'zilishi, og'irlikning ortishi, yosh fiziologiyasi, bolalar anatomiyasi, akseleratsiya, Ye.Kox, nevroz, nevrosteniya, depressiya.

Abstract: To study the physical development of adolescent children, the importance of physical development in children's lives, the effect of regular sports on the growth and development of young people, the effect on internal organs due to their lack of active movement.

Key words: physical development, growth and development, neck elongation, weight gain, age physiology, children's anatomy, acceleration, E. Koch, neurosis, neurosthenia, depression.

Jismoniy rivojlanish. Jismoniy rivojlanish deganda odamda tana tuzilishining o'ziga xos tarzda, o'sish va rivojlanishning asosiy qonuniyatlariga mos ravishda o'zgarib, taraqqiy etib borishi tushuniladi. Jismoniy rivojlanish tushunchasi amalda faqat sportchilar uchun emas, balki har bir o'sish va rivojlanish yoshidagi individ uchun taalluqlidir. Shuni alohida ta'kidlab o'tish joizki, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari organizmning o'sish va rivojlanish qonuniyatlari bilan chambarchas bog'liq. Xususan bunda yosh organizmning o'ziga xos tuzilishi, fiziologik xususiyatlari, o'sish va rivojlanish qonuniyatlari va boshqalar muhim ahamiyat kasb

etadi. O'sish va rivojlanish barcha tirik organizmlar kabi odam organizmiga xos xususiyatdir. Organizmning har tomonlama o'sish va rivojlanishi murakkab jarayon hisoblanib, bir butun va bir-biriga bog'langandir. O'sish va rivojlanish jarayonlarini ilmiy nuqtayi nazardan o'rganish Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi yoki Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi kabi fanlarning asosiy vazifasi hisoblanadi. Fiziologik nuqtayi nazardan o'sish va rivojlanish jarayonlari umumiy avishda farqlanadi. Odatda o'sish deganda, tana hujayralarining ko'payishi natijasida tirik organizm o'lchamlarining ortishi, ya'ni bo'ynining cho'zilishi, og'irlikning ortishi tushuniladi. Bola ma'lum yoshgacha to'xtovsiz o'sadi, ammo o'sish davrida ayrim tana qismlarining nomunosib 'sishi va turli yoshda har xil jadallikda bo'lishi mumkin, shunga qaramasdan

barcha tizimlar va organlarda o'sish bir vaqtda, ya'ni ayollarda o'rtacha 17-18 yoshgacha, yigitlarda 19-20 yoshgacha tugallanadi. O'sish bilan birga organizm va undagi tizimlarning bajaradigan vazifasi kuchayishi jarayoni kuzatiladi. Bu rivojlanish jarayonidir. Rivojlanish deganda o'sayotgan organizm to'qima xujayralarining va organlarining shakllanishi, ya'ni bola organizmi xujayralarining takomillashib, 'smirlik va yetuk yoshdagi odamlarga xos bo'lgan birmuncha murakkab to'qima va organlarga ega bo'lishiga aytiladi. Odam organizmining rivojlanishi umr bo'yi davom etib turadigan to'xtovsiz jarayondir. **Akseleratsiya.** Akseleratsiya o'sish va rivojlanishning asosiy qonuniyatlaridan biri

hisoblanadi. Akseleratsiya deganda, o'sish va rivojlanishning me'yor darajasidan ortib ketishi tushuniladi. XIX asr oxiri XX asr boshlarida ko'p mamlakatlarda bolalarning bo'yiga o'sishi tezlashganligi aniqlangan. 1935 yilga kelib nemis olimi Ye.Kox o'sish va rivojlanishdagi tezlashuv jarayonini "akseleratsiya" deb atagan. Akseleratsiya yosh avlodning ruhan va jismonan, shuningdek, aqliy jihatdan tez o'sishidir. Akseleratsiya uzoq vaqt mobaynida, ya'ni bir asr davomida yaqqol ko'zga tashlanganligi uchun, keng manoda asriy tendensiya deb yuritiladi. Izlanishlar shuni ko'rsatadiki, so'nggi 100 yillik ichida yangi tug'ilgan chaqaloqlarning bo'yi 5-6 smga, kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarning bo'yi 10-15 smga, vazni esa 8-10 kg ga ortgan. Akseleratsiya jarayoni, shuningdek katta odamlar tana o'lchamlarining ortishini, odam umrini uzayishini, hayz jarayoni bilan bog'liq o'zgarishlarni, ruhiy funksiyalar va odam rivojlanishidagi boshqa o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Sportchilarda jismoniy rivojlanish korsatkichlari. Ma'lumki, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari faqat sportchilar uchun emas, balki boshqa aholi guruhlari, xususan sport bilan shug'ullanmaydiganlar uchun ham tegishli hisoblanadi Avvalo shuni ta'kidlab o'tish lozimki, jismoniy mashqlar va sport kishi organizmiga o'ziga xos ravishda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Faol harakatning cheklanishi bilan organizmdagi barcha a'zolarining meyoriy ishlashi buziladi, chunki

ular asosan harakat qilib turish sharoitdagina o'z funksiyalarini to'liq bajaradilar. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish kundalik turmushning ajralmas qismiga aylanishi lozim. Shuningdek faol harakat qilib yashash inson organizmining kasalliklarga kam chalinishini, xastalangandan keyin esa oson va tez tuzalib ketishiga katta yordam beradi. dabiyoatlarda ta'kidlanishicha, doimiy ravishda sport bilan shug'ullanib borish o'smirlar va bolalarning jismoniy taraqqiyot darajasiga, o'sish va rivojlanish darajasiga o'ziga xos darajada kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bu boradagi fikrlarni ko'plab mualliflarning tadqiqotlari tasdiqlaydi. asalan, sportni hamda jismoniy tarbiyani rivojlantirishga jiddiy e'tibor qaratilmagan joylarda yashaydigan o'smirlar va yosh bolalarning jismoniy taraqqiyot darajasi boshqalarnikiga nisbatan ancha orqada qolar ekan. Aksincha, sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirishga yetarlicha e'tibor qaratilib, tegishli sport sog'lomlashtirish inshootlari faoliyat ko'rsatayotgan, doimiy ravishda sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanadigan bolalar va o'smirlarning salomatlik darajasi, jismoniy ko'rsatkichlari yaxshilangan. Shuningdek sportning har xil turlari bilan shug'ullanish keng targ'ib qilinadigan mintaqalarda istiqomat qiladigan o'quvchilar o'sish va rivojlanish darajasi bo'yicha boshqalardan oldinroqda ekani o'rganilgan. Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport har tomonlama komil insonni tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy

mashqlar bilan muntazam shug'ullanish ish qobiliyatini o'stiradi, sog'lom hayot tarziga ehtiyojni tarbiyalaydi, bu esa uzoq yillar mustahkam salomatlik va ijodiy faollik garovidir. Olimlarimiz tomonidan hozirgi paytda shu narsa ilmiy ravishda asoslanganki, arterial qon bosimining yuqori bo'lishi, ya'ni gipertoniya, miokard infarkti, asab tizimining qator xastaliklari (nevroz, nevrosteniya, depressiya va b.), o't va siydik yo'llarida tosh paydo bo'lishi kabi «zamon kasalliklari» ko'pincha jismimizning harakatga yetarlicha «to'ymasligi»dan kelib chiqadi. Bu borada talabalar o'rtasida jismoniy faollik darajasi o'rganilganda qiziqarli natijalar qo'lga kiritilgan. Aniqlanishicha, Toshkentda istiqomat qiluvchi talabalar orasida jismoniy faollik darajasi yigitlar o'rtasida 58%, qizlar o'rtasida 84% ni tashkil etmoqda. Shundan

kelib chiqib aytish mumkinki, sport bilan shug'ullanish kishining o'sish va rivojlanish darajasiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. A.A. Baranov va boshqalarning ko'rsatishicha Rossiya Federatsiyasining turli mintaqalarida bolalar va o'smirlarning jismoniy taraqqiyot ko'rsatkichlariga sport bilan shug'ullanganlik holati o'ziga xos ta'sir ko'rsatganligi seziladi. Masalan, Yoqutistondagi Saxa respublikasining ayrim qishloqlarida sport komplekslari yetarli faoliyat yuritmagan holatda shu joyda istiqomat qiluvchi bolalarning jismoniy taraqqiyot ko'rsatkichlari tengdoshlarinikidan ancha orqada ekani aniqlangan. Bir vaqtning o'zida sport-sog'lomlashtirish komplekslari yetarlicha faoliyat ko'rsatgan, yoshlar, bolalar va o'smirlar o'rtasida sportning har xil turlari bilan shug'ullanish keng targ'ib qilingan ayrim mintaqalarda esa o'quvchilarning salomatligi, jismoniy taraqqiyot ko'rsatkichlari yaxshilangani va ular o'sish va rivojlanish darajasi bo'yicha boshqalardan oldinroqda ekani isbotlangan. Bolalar va o'smirlarda sport mashg'ulotlariga nisbatan qiziqishning susayib borishi, faol hayot tarzining kam harakat turmush tarziga aylantirilishi ularning yugurish, sakrash, istalgan odatiy harakatlar bilan bog'liq mashqlarni yetarlicha bajara olmasligiga olib keladi. Bu holatni ayniqsa hozirgi zamon yoshlarida kuzatish mumkin. Ularning hayot tarziga jadallik bilan kirib kelgan turli texnik imkoniyatlar, qolaversa, turli kompyuter o'yinlari, kamharakatlikka olib keladigan boshqa turli omillar sport mashg'ulotlarining bolalar va o'smirlar hayotidagi rolini kamaytirib, ularni gipodinamiyaga duchor qilmoqda. Bu esa o'z navbatida ushbu aholi guruhining o'sish va rivojlanish darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatib, jismoniy jihatdan o'sish va rivojlanishdan orqada qolishiga sabab bo'lmoqda. Aynan ana shu salbiy holatlarning oldini olishda sport mashg'ulotlarining roli muhim. Bu borada respublikamizda keyingi yillarda bir qator samarali ishlar olib borilmoqda. Xususan yoshlar sportini rivojlantirishga qaratilgan e'tibor, bu borada shaxsan Prezidentimiz tomonidan bildirilgan fikrlar mamlakatimiz yoshlarining sog'lom va barkamol bo'lib yetishishlarini ta'minlashda muhim omil bo'lmoqda. bo'yi o'rtacha 2,3 sm, qiz bolalarning bo'yi 2 sm ga o'sdi, vazni esa tegishli ravishda 2,6 va 2,9 kg ga oshdi. Bugungi kunda Respublikamizda sportning har xil turlarini rivojlantirishga qaratilgan e'tibor natijasida yildan-yilga sportchi yoshlarning soni ortib bormoqda. Mamlakatimizda 6-15 yoshdagi 1,6 mln nafar o'quvchi sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmoqda, ya'ni hozirgi kunda ularning soni 2008 yildagi 29,2 % dan 34,5 % ga qizlar orasida 24,1 % dan 30,9 % ga ko'paygan. Umumiy xulosalar shundan iboratki, aholi orasida, xususan yoshlar o'rtasida sportni ommaviylashtirishda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya pedagogik tizimning asosiy yo'nalishiga aylanishi kerak. Shu munosabat bilan inson barkamolligini kompleks baholash yordamida

individual imkoniyatlarni yuzaga chiqarish jismoniy yetuklikka erishishning asosi bo'lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Azimov I. Hamraqulov A. Sobitov Sh. Umumiy va sport fiziologiyasidan amaliy

mashg'ulotlar. –Toshkent. “O'qituvchi”. 1992-yil. 176-bet.

2. K lemisheva L. E rgashev M. Yoshga oid fiziologiya. –Toshkent. “O'qituvchi”.1991-yil.

3. Sodiqov Q. Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi. Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti. 2001- yil.

4. O'zbekiston maktab yoshidagi bolalar va o'smirlarning gavda kattaligini aniqlash

ko'rsatkichlari, organizmni faoliyat holati va biologik rivojlanish darajasi standartlari. Tuzuvchi: Kamilova P. –Toshkent. 1999-yil. 38-bet.