

MAKTAB YOSHGACHA BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

Surayyo Mahmudjonovna

Toshkent shahar Chilonzor tumani 462-DMTT 3-tayyorlov guruh
tarbiyachisi Ziyayeva

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6279386>

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab yoshgacha bolalarining jismoniy rivojlanishi xususiyatlari haqidagi fikrlar yoritib berilgan

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, maktab yoshdagi bolalar, akseleratisya, nafas olishi, jismoniy mashqlar, aqliy rivojlanish.

O'sayotgan organizmning jismoniy rivojlanishini o'z vaqtida dinamik ravishda kuzatib borish o'sish va kamolotning individual xususiyatlarini aniqlash uchun zarurdir. Bolaning o'sishi va rivojlanishi davrida RFdagi siljishlar, ayniqsa noqulay omillarga uzoq vaqt ta'sir qilish bilan, patologik jarayonlarga osongina aylanishi mumkin. Jismoniy rivojlanish atrof-muhit omillari ta'siri ostida genotipik ma'lumotlar fenotipik namoyon bo'lganda ontogeneznining ma'lum bosqichlarida tananing o'sishi va rivojlanish jarayonlarini aks ettiradi.

Maktabgacha yoshdagi davrda salomatlik va to'liq jismoniy rivojlanish poydevori qo'yiladi. Eng umumiy ma'noda, maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy rivojlanishi - bu individual hayot davomida uning tanasining tabiiy morfologik va funktsional xususiyatlarini o'zgartirish jarayoni. Jismoniy rivojlanishning tashqi miqdoriy ko'rsatkichlari, masalan, fazoviy o'lchovlar va tana vaznining o'zgarishi, sifat jihatidan jismoniy rivojlanish, birinchi navbatda, yosh rivojlanish davrlari va bosqichlarida tananing funktsional imkoniyatlarining sezilarli o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Individual jismoniy sifatlarning o'zgarishi va jismoniy faoliyatning umumiy darajasida ifodalanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda tananing yetarli darajada barqarorligi va cheklangan vosita qobiliyatlari bilan ajralib turadi. Ular asab tizimini tezda rivojlantiradi, skelet o'sadi, mushak tizimi mustahkamlanadi va harakatlar yaxshilanadi. 3-4 yoshli bolalar tananing umumiy statik beqarorligi va cheklangan dinamik qobiliyatlari bilan ajralib turadi. Bu yoshdagi bolalarda tananing yuqori qismi va yelka-kamar mushaklari va bukuvchi mushaklar nisbatan katta rivojlangan.

3-4 yoshli maktabgacha yoshdagi bolalar katta mushak guruhlarini ishtirok etadigan harakatlarni muvofiqlashtirishning yetarli emasligi bilan yuqori vosita faolligiga ega. Ushbu davrda charchoqning kuchayishi, bir xil holatni uzoq vaqt saqlab turish va bir xil turdagi harakatlarni bajarish bilan qayd etiladi. O'pka to'qimalarining tuzilishi hali to'liq rivojlanishga erishmagan; burun yo'llari, traxeya va bronxlar nisbatan tor, bu o'pkaga havo kirishini biroz qiyinlashtiradi; qovurg'alar bir oz moyil, diafragma baland va shuning uchun nafas olish harakatlarining amplitudasi kichik. Bola kattalarga qaraganda yuzaki va tez-tez nafas oladi: 3-4 yoshli bolalarda nafas olish tezligi daqiqada 30, 5-6 yoshda - daqiqada 25; kattalarda -16-18. Bolalarda sayoz nafas olish nisbatan yomon ventilyatsiya va ba'zi havo turg'unligiga olib keladi va o'sayotgan organizm to'qimalarga kislorod yetkazib berishni ko'paytirishni talab qiladi. Shuning uchun, gaz almashinuvi jarayonlarini faollashtiradigan toza havoda jismoniy mashqlar ayniqsa muhimdir.

Zamonaviy bolalar 15-20 yil oldingi tengdoshlariga qaraganda o'rtacha uzunroq, jismoniy va aqliy jihatdan yaxshi rivojlangan. Fanda bu hodisa "akseleratisya" deb ataladi. Ammo, maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy va aqliy jihatdan tezroq rivojlanishiga qaramay, uning yoshga bog'liq xususiyatlari fikrlashning o'ziga xos xususiyatlarida, taqlid qilish tendentsiyasida, hissiylik va ta'sirchanlikni oshiradi. Bolalarning jismoniy rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilish, u yoki bu ko'rsatkichning majburiy yoki bir tomonlama rivojlanishini istisno qilgan holda, bolalarning uyg'un jismoniy rivojlanishi masalasiga yaxlit yondashish imkonini beradi.

Maktab yoshdagi bolalarni jismoniy o'zgarishlarini vaqtida aniqlay olish va kuzatish biz kattalarning asosiy vazifalarimizdan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста, Татьяна Ким, Педагогика, 2015 г.
- 2.<https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarining-jismoniy-rivojlanishining-osish-suratlarini-qiyosiy-baholash>