

BOSHLANG'ICH MAKTAB O'QUVCHILARINING ANATOMIK VA FIZIOLOGIK YOSH XUSUSIYATLARI

D. B. Yaqubova

Urganch davlat universiteti o'qituvchisi

S. Y. Masharipova

magistr

Annotatsiya:

Mazkur maqolada boshlang'ich maktab o'quvchilari organizmining anatomik va fiziologik yosh xususiyatlarining nomoyon bo'lishi, rivojlanishi va to'g'ri jismoniy rivojlanishi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: boshlang'ich maktab, tayanch-harakat apparati, funksional imkoniyati, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, anatomik va fiziologik xususiyatlari.

Kichik maktab yoshi tayanch-harakat tizimining nisbatan bir xil, lekin uning individual o'lchovli xususiyatlarining o'sish intensivligi har xil rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Shunday qilib, bu davrda tananing uzunligi uning massasidan ko'proq darajada oshadi.

Bu yoshdagi bolalarning bo'g'imlari juda harakatchanligi, tayanch-harakat apparatining elastikligi bilan ajralib turadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich maktab yoshi barcha asosiy bo'g'inlarda harakatchanlikning yo'naltirilgan o'sishi uchun eng qulay davr hisoblanadi.

Boshlang'ich maktab o'quvchilarining mushaklari nozik tolalarga ega, faqat oz miqdorda protein va yog'larni o'zida saqlaydi. Shu bilan birga, oyoq-qo'llarning katta mushaklari kichiklarga qaraganda ancha rivojlangan bo'ladi.

Bu yoshda asab tizimining morfologik rivojlanishi deyarli to'liq tugaydi, nerv hujayralarining o'sishi va tuzilmaviy o'sishi yakunlanadi. Shu bilan birga, asab tizimining ishlashi qo'zg'alish jarayonlarining ustunligi bilan tavsiflanadi.

Boshlang'ich maktab yoshining oxiriga kelib, o'pkaning hajmi kattalar o'pkasining yarmini tashkil qiladi. Bir daqiqada nafas olish hajmi 7 yoshli



bolalarda 3500 ml / min dan 11 yoshli bolalarda 4400 ml / min gacha ko'tariladi. O'pkaning hayotiy sig'imi 7 yoshda 1200 ml dan 10 yoshda 2000 ml gacha oshadi. Jismoniy tarbiya jarayonida bola tanasining funktsional imkoniyatlari ko'rsatkichlari oshirishda jismoniy mashqlar tana harakatlarining tuzilishini, tanaga ta'sir qilish usullarini tanlashning yetakchi mezonlari sifatida xizmat qiladi. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar uchun yuqori jismoniy faollikka ehtiyoj tabiiy jarayondir. Harakat faoliyati deganda odamning kundalik hayot jarayonida bajaradigan harakat harakatlarining umumiy soni tushuniladi.

Yozda 7-10 yoshli bolalar kuniga 12 dan 16 ming qadamgacha harakat qilishadi. Qizlarning tabiiy kundalik faolligi o'g'il bolalarnikiga qaraganda 16-30% past bo'lib, qizlar kamroq darajada jismoniy faollikni mustaqil ravishda bajaradilar. Yilning bahor va kuz davrlari bilan taqqoslaganda, qishda bolalarning harakat faolligi 30-45% gacha kamayadi.

6-7 yoshli bolalarning maktabgacha ta'limdan tizimli ta'limga o'tishi bilan jismoniy faollik hajmi 50 foizga qisqaradi.

Mashg'ulot davrida maktab o'quvchilarining harakat faolligi yuqori sinfga o'tishda tobora pasayib boradi. Shuning uchun bolalarning yoshi va sog'lig'iga mos ravishda kundalik harakat faolligini yetarli miqdorda ta'minlash juda muhimdir.

Olimlar har xil turdagi jismoniy mashqlarni bajarishda bolalarga kuniga qancha jismoniy faollik berish kerakligini aniqladilar.

Maktabdagi mashg'ulotlardan so'ng, bolalar kamida 1,5-2,0 soat ochiq havoda ochiq havoda va sport o'yin-kulgilarida o'tkazishlari kerak.

Jismoniy rivojlanish darajasi bolaning sog'lig'ining ko'rsatkichlaridan biridir. Insonning jismoniy rivojlanishi deganda organizmning morfologik va funktsional xususiyatlarining kompleksi tushuniladi, bu esa pirovard natijada uning jismoniy kuchining zaxirasini belgilaydi.

Bolalar va kattalardagi "jismoniy rivojlanish" tushunchasi bir xil emas, chunki. bolalarning jismoniy rivojlanishini o'rganishda nafaqat morfologik va funktsional belgilar tekshiriladi, balki organizmning biologik rivojlanish darajasi ham aniqlanadi. Bolaning tanasiga kelsak, jismoniy rivojlanish deganda uning o'sishi va yetukligi jarayonini tavsiflovchi tananing morfologik va funktsional xususiyatlarining yig'indisi tushuniladi. Bolalar va kattalarning jismoniy rivojlanishini tavsiflash uchun asosiy antropometrik ko'rsatkichlar (tana uzunligi, vazni va boshqalar) qo'llaniladi.



Bolaning tanasi doimo o'sish va rivojlanish jarayonida bo'lib, ular ma'lum bir muntazam ketma-ketlikda doimiy ravishda sodir bo'ladi. Tug'ilgandan boshlab, bola kattayguniga qadar ma'lum yosh davrlarini bosib o'tadi.

Hayotning turli davrlarida bola ma'lum anatomik va fiziologik xususiyatlar bilan ajralib turadi, ularning umumiyligi tananing qarshiligining reaktiv xususiyatlarida iz qoldiradi.

6-10 yoshli bolalarning tana tuzilishi kattalarnikidan tubdan farq qilgan holda, butun tana tizimlarida chuqur sifat o'zgarishlarining takomillashuvi davri hisoblanadi. Shu bilan birga, boshlang'ich maktab yoshi bolalarda deyarli barcha jismoniy fazilatlarni va harakatni muvofiqlashtirish qobiliyatini shakllantirish uchun eng qulay davrdir. Bu yoshdagi o'quvchilar bilan sifatli ish olib borish uchun o'qituvchi bolaning anatomiyasi, fiziologiyasi va psixologiyasini chuqur bilishi kerak.

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning o'sish va rivojlanish jarayonlarini o'rganish individual rivojlanish sur'ati bir xil emasligini ko'rsatadi. Aksariyat bolalarda yoshiga mos rivojlanish jarayonlari mavjud, ammo har qanday yosh guruhida o'z tengdoshlaridan rivojlanishda oldinda bo'lgan yoki orqada qoladigan bolalar uchraydi. So'nggi paytlarda orqada qolgan bolalar soni ortib bormoqda va bu holat ta'lim jarayonini tashkil etish va o'tkazishda hisobga olinishi kerak.

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning rivojlanishi ancha intensiv va nisbatan bir tekis bo'lib, a har yili o'rtach o'g'il va qiz bolalarda tana uzunligi 4-5 sm ga, vazni - 2-3 kg ga, ko'krak aylanasi - 1,5-2 sm ga oshadi.

Orqa miyaning keyingi ossifikatsiyasi va o'sishi (umurtqali tanalar, umurtqali jarayonlar) mavjud. Orqa miya hali ham moslashuvchan va egiluvchan bo'ladi. Shu munosabat bilan, mashg'ulotlar paytida bola tanasining uzoq muddatli noto'g'ri pozitsiyasi, bir qo'lda og'irlikni ko'tarish, yoshiga mos bo'lmagan mashqlarni bajarish orqa miya egriligiga va ko'krak qafasining deformatsiyasiga, erta osteoxondrozga olib kelishi mumkin, natijada umurtqalar o'rtasida joylashgan qon tomirlari siqiladi va umurtqalarning oziqlanishining yomonlashishiga hamda ularning rivojlanishining buzilishiga olib keladi. Orqa miya 8-9 yoshdan boshlab eng katta harakatchanlikka ega bo'ladi. Aynan shu davrda qomatning buzilishi va umurtqa deformatsiyalari kam uchraydi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining darsdagi vazifalaridan biri qomatni to'g'ri shakllanishini ta'minlash bo'lishi kerak.



Ko'krak suyaklari hali birga o'smaganligi va mustahkamlanmaganligi sababli, og'ir yukni bola ko'tarmasligi kerak.

Boshlang'ich maktab yoshida mushak massasining o'sishi va mushaklarning kuchi oshishi kuzatiladi. Katta mushak guruhlari yanada intensiv rivojlanadi. Bolalar katta amplituda bilan harakat qilishlari mumkin bo'ladi. O'z tanasining massasini (ko'tarilish, toqqa chiqish) gorizantal va vertikal holatda ko'tarish bilan bog'liq kuch sifatini rivojlantirish uchun mashqlardan foydalaniladi.

Bu yoshdagi bolalarning mushaklari ingichka tolalarga ega bo'lib, oqsillar va yog'lar kam va ko'p miqdorda suv mavjudligi uchun ular asta-sekin rivojlanib, diversifikatsiya qilinishi kerak. Katta hajmli va ayniqsa, intensiv yuklardan foydalanmaslik kerak, chunki ular yuqori energiya talab qiladi. Bu esa umumiy o'sishning kechikishiga olib kelishi mumkin. Mashqlar dozasi va ularni tanlashda ehtiyot bo'lish talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Андрианова, О. П. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / О.П. Андрианова//Евразийский научный журнал. – 2016. – №. 4. – С. 14-15.
2. Гжемская, Н. Х. Особенности физического развития мальчиков 8-10 лет при различной двигательной активности /Н.Х. Гжемская, В. В. Павлов, С. А. Снесарев //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 11 (141).-С.14
3. Кузнецов, В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод, пособие / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : ЦЭНАС, 2003 . - 184 с.
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. «Физиологические основы двигательной активности», М., «Ф и С», 2011г.

