

OLIY VA O`RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

Jismoniy madaniyatning fiziologik asoslari fanidan

Kurs ishi

Mavzu: Bolalar va o`smirlarda jismoniy mashqlar hamda sport bilan shug`ullanishning o`ziga xos xususiyatlari

IV- kurs talabasi Habibullaev Bekzod

Ilmiy raxbar:

H. Sharipov

Termiz-2013y

Mavzu: Bolalar va o`smirlarda jismoniy mashqlar hamda sport
bilan shug`ullanishning o`ziga xos xususiyatlari

R e j a

Kirish.....	3
1. Bolalar va o`smirlarning o`sish va rivojlanish davrlari.....	5
2. Bolalar va o`smirlar organizmining fiziologik xususiyatlari...	10
3. Bolalar va o`smirlar organizmida harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifat ko`rsatkichlarining o`ziga xos xususiyatlari.....	13
Xulosa.....	18
Foydalanilgan adabiyotlar.....	19

KIRISH

Sogʻlom avlod – sogʻlom yurt demakdir. Sogʻlom avlodni tarbiyalash vazifasi esa birinchi navbatda maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasidadir. Oʻsib kelayotgan yosh avlod taʼlim-tarbiyasining samarasi bolalarning maktabgacha tarbiya muassasalarida qoniqarli va yetarli bilim, taʼlim-tarbiya olishlariga bogʻliqdir. Inson hayotning birinchi yetti yilligida bolalar sogʻligiga zamin tayyorlanadi. Hayotiy zaruriy harakat malakalar shakllanadi, takomillashadi. Keyinchalik jismoniy rivojlanish uchun lozim boʻlgan shart-sharoitlar yuzaga keladi.

Oila, maktabgacha tarbiya, maktab muassasasi muhitida tarbiya topish ayni vaqtda oʻz-oʻzini tarbiyalash, jismoniy tarbiya bilan aqliy tarbiyani axloqiy tarbiyaga muvofiqlashtirish yoʻli bilan barkamol insonlarni voyaga yetkazish mumkin.

Abdurauf Fitrat “Oila” asarida ota-onalarga qarata bunday yozadi: “Inshoolloh, oqilona tarbiyangiz soyasida farzandingiz sogʻlom aql va sogʻlom badanga sohib boʻlib, yaxshi kamol topib, yetti yoshni toʻldiradi. Yyyetti yoshgacha bolalarni ham jismoniy, ham aqliy, ham odob-axloqli qilib tarbiyalash juda muhimdir. Bola yetti yoshgacha jismonan sogʻlom va aqlan yoshiga yarasha oqil boʻlsa, kelgusidagi kamolotiga ham imkoniyatlar, yoʻllar ochiladi”. Alpomish, Goʻroʻgʻli kabi xalq qahramonlari ham oʻz oilasi vorisi sifatida el-yurtini turli bosqinchilardan himoya qilishda jismoniy va aqliy quvvati bilan jasorat koʻrsatib, xalq mehrini qozonganlar. Donishmand shoir, Xorazm bahodiri Pahlavon Mahmud aqli va jismoniy kuch-quvvati bilan kurashda gʻolib chiqib, minglab vatandoshlarini yovlar qoʻlidan ozod qilib, xalq duosini olgan.

Prezidentimiz I.A.Karimov: “Oʻzbekiston xalqining salomatligi haqida shaxsan gʻamxoʻrlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan oila, maktabgacha taʼlim, maktab, mahalla, sogʻliqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport koʻmagida singdirish kerak”,– deb tushuntirgan edi. Yurtboshimiz “Sogʻlom avlod uchun” ordenini topshirish marosimida soʻzlagan nutqida alohida bunday deydi:

“Biz naslimizning kelajagi– sogʻlom avlod uchun kurash boshladik, shu nom bilan orden taʼsis etdik va maxsus xalqaro jamgʻarma tuzdik. Bu, bejiz emas, albatta. “Sogʻlom avlod” deganda biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki maʼnaviy boy avlodga ega boʻlgan xalqni tushunishimiz kerak. Bunday xalqni hech qachon hech kim yenga olmaydi buni hammamiz yaxshi anglab olmogʻimiz shart!”.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Oʻzbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasini tuzish toʻgʻrisida”gi 2002-yil 24-oktabrdagi PF-3154 sonli Farmonida “Bolalarni jismoniy va maʼnaviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport koʻnikmalarini singdirishning, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlardagi mashgʻulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbiq qilishga koʻmaklashish” lozimligi alohida taʼkidlandi.

Vazirlar Mahkamasining 2004-yil 29-avgustdagi 410-sonli “Oʻzbekiston Respublikasi Xalq taʼlimi vazirligi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasi faoliyatini tashkil etish toʻgʻrisida”gi qarorida belgilab berilgan. “Oʻsib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va maʼnaviy sogʻlom boʻlib voyaga yetishining, ularga sogʻlom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning gʻoyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni taʼminlash” toʻgʻrisida alohida toʻxtalib oʻtilgan. Sport farzandlarimiz qalbida oʻz xalqi, yurti bilan faxrlanish tuygʻularini shakllantiradi. Zero, faxru-iftixor inson uchun oʻz maqsadlariga erishishda madad boʻladi.

“Bolalar sportini rivojlantirish borasida boshlagan ishlarimiz oʻzini oqladi”, – deb taʼkidladi Prezidentimiz. Biz hech kimdan kam boʻlmagan avlodni voyaga yetkazish maqsadida bu ishga qoʻl urganmiz. Oʻtgan qisqa davrda bu borada muayyan yutuqlarga erishdik. Bu tashabbusimiz, xayrli ishimiz oʻz mevasini bermoqda. Zero, bugun joylarda sportga qiziqish izchil kuchayib bermoqda.

Bolalar va o`smirlarning o`sinh va rivojlanish davrlari

Jismoniy tarbiya bilan shugullanishda bolalar organizmining yoshi va jinsi birinchi navbatda hisobga olinishi kerak. Shunda bunday shug`ullanish ijobiy ta'sir qiladi. Bunga asosiy sabab bola organizmining o`sinh va rivojlanishida bir qator morfologik, fiziologik, biokimyoviy o`zgarishlar sodir bo`lib turishidir. Bu o`zgarishlarning namoyon bo`lishida, birinchidan, irsiy xususiyat, ikkinchidan, muhit omillari muhim rol o`ynaydi. Bola organizmida o`sinh va ulg`ayish tufayli sodir bo`ladigan qayd qilingan o`zgarishlar bir tekisda bormasdan, balki giteroxron (notekis) xarakterga ega bo`ladi. Masalan, o`sinh bolaning bir yoshligi va jinsiy etishish davrida (13-14 yosh) eng tez bo`ladi. Bundan tashqari, har xil a'zolar turli vaqtda voyaga etadi. Masalan, harakat sensor tizimi 13-14 yoshlarda nihoyasiga etadi, muskullar tizimi ancha kechikib voyaga etadi.

Shuning uchun ham yuqoridagilarni hisobga olib, bolalar va o`smirlar o`sinh va rivojlanishida quyidagi asosiy davrlar farqlanadi:

1. Endi tug`ilgan davr – 1-10 kunlik.
2. Emizikli davr – 10 kunlikdan 1 yoshgacha.
3. Ilk bolalik davri – 1-3 yosh.
4. Birlamchi bolalik davri – 4-7 yoshlar.
5. Ikkilamchi bolalik davri – 8-12 yoshlar o`g`il bolalar uchun va 8-11 yoshlar qiz bolalar uchun.
6. O`spirinlik davri – 13-16 yoshlar o`g`il bolalar uchun va 12-15 yoshlar qiz bolalar uchun.
7. Voyaga etish davri – 17-21 yosh o`qil bolalar uchun va 16-20 yosh qiz bolalar uchun.

Yuqoridagi davrlar shartli bo`lib, bundan tashqari, yoshning biologik davrlari ham mavjud. Bunda odatda jismoniy taraqqiyot (tananing bo`yi va massasi), ichki sekretiya bezlarining holati va jinsiy etilganlik aniqlanib farqlanadi. Keyingi yillarda bolalar hyotida akseleratsiya Mashq usuliyoti juda xilma-xildir. Maktab yoshigacha bolalarda harakatlar va jismoniy mashqlar

birvaqtda hamma uchun umumiy holda ko'rsatish va bajarish ko'proq olingan jismoniy mashqlar bolaning anatomik-fiziologik qobiliyatiga mos kelishi kerak. Bu yoshda ko'proq dinamik xarakterdagi mashqlar tanlab olinishi, ko'plab asosiy muskul guruhlariga, organizmiga fiziologik ta'sir o'tkaza oladigan, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga sharoit yaratadiganlaridan foydalanish lozim. Bunday talablarga jismoniy mashqlarni velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari elementlaridan foydalanilgan mashqlar javob beradi. Maktab yoshigacha bo'lgan bolalarga statik harakterdagi jismoniy mashqlarni berish tavsiya etilmaydi. Bu mashqlar nerv tizimi va muskullarni toldiradi, qon aylanish va nafas olishini buzadi, to'liq muskul qisqarishini talab qiladigan kuch mashqlari muskul va nerv bo'g'inlari ishini susaytiradi. YOShi ulg'aygan sari jismoniy mashqlar ham o'zgartiriladi va murakkablashtirilib boriladi. Bolalar bog'chalarida beriladigan mashqlar "Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi dasturi"da (1994) berilgan. Bir yoshgacha bo'lgan bolalarda kattalar yordamida passiv harakatlar, faol harakat elementlari umumjismoniy mashqlar (jihozli va jihozsiz, chalqancha yotish bilan, o'mbaloq oshish bilan, boshni har tomonga burishlar) emaklashlar, yugurishga tayyorlovchi mashqlar, balandlikka chiqish va eng sodda o'yinlardan foydalaniladi. Bir yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalarga bir oz qiyinroq bo'lgan umumjismoniy mashqlar, buyum va uningsiz (to'p, yog'och gimnastika o'rindig'i), asosiy harakatlar, yurish, yugurish, muvozanat saqlash mashqlari, chuqurlikka sakrash, saflanishning eng oddiy mashqlari, aylana bo'ylab yurish, bir kolonna, sherenga bo'lib saflanishlar, velosipedda yurish, suzishni o'rganishga tayyorlov mashqlari beriladi. Dasturda bu yoshdagilar uchun kerakli harakatli o'yinlar mashqlari ajratilgan. Tanlangan o'yinlar bu yoshdagilar uchun o'yin qoidasini soddaligi g'olibni aniqlashni osonligi bilan farqlanadi va asosan turli obrazlar timsolida, taqlid tarzida o'ynaladi.

3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar mashg'ulotlarga o'rgatiladi, amalda esa uni bolalar faoliyatini tashkillashning "frontal" usuliyoti deb ataladi. Masalan, bajarilishi kerak bo'lgan mashqni ayrim elementlariga ko'proq e'tibor beriladi. Uzoqqa uloqtirishni ko'rsatish vaqtida oldin dastlabki holatga, so'ng qolgan

elementlarga e'tibor beriladi.

Bolalarda kattalarga nisbatan tez va yengil shartli aloqa vujudga keladi, lekin ularni tez-tez qaytarib turilmasa, bu shartli aloqa mustahkam bo'lmaydi. Harakat malakasini mustahkamlash uchun uni ko'p takrorlayverish, charchashni vujudga keltiradi. Shuning uchun qaytarishni xilma-xil variantlarda takrorlash lozim. Mashqni takroriy bajarishlar faqat o'zlashtirilayotgan material texnikasi haqida shug'ullanuvchi mukammal tasavvurga ega bo'lgandan so'ngina amalga oshiriladi.

Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy tarbiya vositalari: Maktab yoshigacha bolalar jismoniy tarbiyasida tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillar va jismoniy mashqlari muhim ahamiyatga ega. Yuqoridagilarni ta'siridan tashqari bolaning kunlik harakat faoliyati (har kunlik harakati, dam olish, har xil o'yinlar, musiqa, jismoniy mehnat) shunday rejalashtirilishi kerakki, ularning hammasi uning rivojlanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda hamma organ va sistemalar, jarayonlarini ishga solib, chidamlilik sifatini rivojlantirishga yo'naltiradi. Yurish, yugurish, suzish va velosiped haydash mashqlarini me'yorini birgalikda olib borilsa bu sifat rivojlanadi. Mashqni bajarishda shug'ullanuvchi yoshini hisobga olishni kerak. Sport mashg'uloti pedagogik hodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yunaltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. Boshqacha aytganda, bu jismoniy tarbiyaning "sport orqali", sport vositasida amalga oshiriladigan jarayondir. Bunda sport pedagogik nuqtai nazardan o'z qobig'iga o'ralib qolgan narsa bo'lmay, balki tarbiyalash, sog'lomlashtirish, odamni xayotga tayyorlash vositasi ekanligi muximdir. "Sport mashg'uloti" so'zi bilan bir qatorda "sportchini tayyorlash" so'zi ham qo'llaniladi, bulardan anglashiladigan tushuncha ma'no jihatidan bir-biriga juda yaqin, biroq bir xil emas. Sportchini tayyorlash kengroq tushuncha bo'lib, sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lish va buni oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Sport mashg'uloti mazmuniga oid vositalar ham mashg'ulotdan tashqari vaqtlarda qo'llaniladigan o'ziga xos formadagi vositalar, ya'ni sport

texnikasi – taktikasi, etikasi masalalari bo'yicha ma'ruzalar, suhbatlar va kinofilmlar, sport nazariyasi sohasidagi kitoblar ustida mustaqil ish olib borish va boshqa vositalar ham ana shular jumlasiga kiradi. Sport mashg'uloti sportchini tayyorlashning asosiy formasi (amalga oshirish vositasini) tashkil etadi. Sport mashg'uloti u yoki bu darajada tayyorlashning barcha qismlarini o'z ichiga oladi, biroq ularni etarli darajada mukammal hal etmaydi: bunga tayyorlashning vositasi jismoniy mashq mashg'ulotlari jarayonida amalga oshiriladigan asosiy qismi kiradi. Sport mashg'ulotida jismoniy tayyorgarlik, shu qatorda, sportchining sport texnik-taktik va ma'naviy tayyorgarligining amaliy qismlari eng ko'p o'rin olgan. Sport mashg'uloti va sportchini tayyorlash biologik va psixologik o'zgarishlarning murakkab majmuasini yuzaga keltirib, natijada mashq ko'rganlik, tayyorgarlik, sport formasida bo'lishlik darajasi yaxshilanishiga olib keladi.

Sport mashg'ulotida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar quyidagilardan iborat:

- 1) Tanlangan (asosiy) musobaqa mashqlari;
- 2) Maxsus-tayyorlov mashqlari;
- 3) Umumiy tayyorlov mashqlari.

Musoboqa mashqlari – yaxlit harakat faoliyati bo'lib, harakat faoliyatlarining yig'indisi, sportchiga ixtisoslash predmeti hisoblanadi va mazkur sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musoboqa shartlariga to'la muvofiq holda bajariladi. "Musobaqa mashqlari" tushunchasi ma'lum ma'noda "Sport turi" degan tushunchaga o'xshaydi. Ko'pgina musobaqa mashqlari nisbatan tor yo'nalishdagi va harakat guruhi jihatidan cheklangan xarakterdagi faoliyat bo'ladi. Bunga siklli harakatlar (yugurish va yurishning yengil atletika turlari, changi, velosiped poygalari, konki uchish, suzish, belgilangan masofagacha qayiq haydash) ham, shuningdek ba'zi bir tsiklli bo'lgan va aralash mashqlar (yengil atletikadagi sakrash, uloqtirish va boshqalar) ham kiradi. Asosiy jismoniy sifatlarga qarab bu mashqlarni tezlik-kuch talab etadigan va ko'proq chidamlilikni talab qiladigan mashqlarga bo'lish mumkin. Xilma-xil harakatlar yig'indisidan iborat musoboqa mashqlari ham bo'ladi. Masalan, sport o'yinlarida va yakkama-yakka sport uchrashuvlarida (kurash, boks, qilichbozlikda) ana shunday harakatlar yig'indisi

bo`ladi. Musoboqa mashqlarining mazkur turlari yuqorida aytib o`tilgan mashqlardan farq qiladi. Bular holat va harakat shakllari sportchining jismoniy mashqlari klassifikatsiyasi. Masalan, chang`ichi uchun muntazam va to`satdan o`zgarib turadigan sharoitda asosiy jismoniy sifatlarning majmuasini namoyon bo`lishi bilan harakterlanadi.

Maxsus tayyorlov mashqlari va musoboqa harakatlari elementlarini, shuningdek, qobiliyat namoyon etish forma va xarakteri jihatidan ularga o`xshash harakat va holatlarni o`z ichiga oladi. Maxsus tayyorlov mashqlari, jumladan, yuguruvchilarga tanlangan masofani qismlarga bo`lib yugurishdan, gimnastikachilarda esa musoboqa kombinatsiya elementlari va qismlarini bajarishdan, o`yinchilardan o`yin harakatlari va kombinatsiyalaridan iborat bo`lishi mumkin. Yana imitatsiya mashqlari, ya`ni musoboqa harakatlariga juda o`xshab ketadigan mashqlar ham (changichilar gildirakli mashq qilishlari, sakrovchilar va gimnastikachilar mashq qilishlari va xokazo) maxsus tayyorlov mashqlari hisoblanadi. Ayrim hollarda o`xshash sport turlaridagi mashqlar ham (musoboqada qatnashish uchun tanlangan masofaga o`xshash masofaga yugurish va hokazolar) maxsus tayyorlov mashqlari jumlasiga kiradi. Ta`kidlab o`tish kerakki, tanlangan musoboqa mashqlari bilan qandaydir sezilarli umumiylikka ega bo`lgan mashqlarigina maxsus tayyorlov mashqlari deb hisoblasa bo`ladi. Masalan, yuguruvchi uchun har qanday yugurish mashqlari emas, balki musobaqa turi texnikasining spetsifik tomonlariga yoki boshqa o`ziga xos xususiyatlariga yaqin tomonlari bor. YUgurish mashqlarigina maxsus tayyorlov mashqlari bo`la oladi. Maxsus tayyorlov mashqlari tanlangan sport turining spetsifikasiga muvofiq belgilanadi va shuning uchun ham bunday mashqlar doirasiga hamisha nisbatan cheklangan bo`ladi. Lekin maxsus tayyorlov mashqlari tanlangan sport turi bilan bir xil bo`lmaydi. Ularni sportchi uchun zarur sifat va malakalarni rivojlantirishga mumkin qadar to`g`ri va foydali ta`sir etadigan qilib tuziladi. Masalan, “og`irlik” tipidagi yoki og`ir tosh bilan o`tirib turish tipidagi maxsus-tayyorlov mashqlarini bajarayotgan og`ir atletikachi klassik uch kurash harakatlarini bajarayotgandagiga qaraganda ko`proq og`irlikni uddalab, kuch-qudrat qobiliyatlari rivojlanishiga

mumkin qadar ko'proq foydali ta'sir ko'rsatish uchun sharoit yaratadi, yuguruvchi ham "yuguradigan" maxsus-tayyorlov mashqlarida tanlangan masofani yugurib o'tish jarayoniga qaraganda ko'prok tezlik yoxud chidamlilikni namoyon etadi. Maxsus-tayyorlov mashqlari nimaga ko'proq xizmat qilishiga qarab yaqinlashtiruvchi mashqlar va rivojlantiruvchi mashqlar bo'lishi mumkin. Yaqinlashtiruvchi mashqlar ko'proq harakat formasi, texnikasini egallashga qaratilgan bo'ladi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa, ko'proq funksional imkoniyatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik va hokazolarni) taraqqiy yyettirishga qaratilgan bo'ladi. Bunday bo'linish, albatta, shart hisoblanadi. Chunki harakat faoliyatining forma va mazmuni birdir. Biroq bunday bo'lishda muayyan ma'no bor: yaqinlashtiruvchi mashqlar shakl jihatidan sportning tanlangan turiga rivojlantiruvchi mashqlarga nisbatan yaqinroq turadi, kupgina hollarda birinchi mashqlarda mashg'ulot yuklama unchalik ko'p bo'lmaydi, ikkinchisida esa yuklama ortiqroq bo'ladi.

Bolalar va o`smirlar organizmining fiziologik xususiyatlari

Maktab yoshigacha bo`lgan davrda bolalarda oliy nerv faoliyati shakllanadi. Bu davrda nutq, fikrlash va har xil harakat malakalarining rivojlanishi muhim o`rin tutadi. Bola 5-7 yoshga kirganida undagi defferentsirovkali tormozlanish (qitiqlagichlar farqiga borish) 3-5 yoshdagiga qaraganda 2 barobar tezroq hosil bo`ladi. Bolalarda ikkinchi signal tizimi birinchi signal tizimidan o`zib, rivojlanib boradi, unda fikrlash, idrok qilish boshlanadi. 7 yoshli bolalarda bosh miya po`stloqining peshona qismi rivojlanib, unda harakat faolligining o`sishi, so`zlar zahirasi ko`payishi va tushunchaning kengayishiga olib keladi. Kichik maktab yoshida miya yarim sharlari po`stloqining po`stloq ostki yadrolari faoliyatining boshqaruvchilik funktsiyasi unchalik rivojlanmagan bo`ladi. Shuning uchun ham bu yoshdagi bolalarda diqat barqaror bo`lmaydi. O`smirlik davrida qo`zg`alish tormozlanishdan ustun turadi. Shuning uchun ham ularda harakatlar koordinatsiyasi ba'zan buzilib turadi.

Voyaga etishi davriga kelib esa jismoniy taraqqiyot o`z nihoyasiga erishadi. Bosh va orqa miya o`zining ko`lami va funktsiyasi bilan katta odamlarnikidan qolishmaydi. Miyaning analiz va sintez qilish qobiliyati ancha rivojlanadi.

Moddalar va energiya almashinuvi. Yosh organizmning o`ziga xos xususiyatlaridan biri assimilyatsiya jarayonining ustun bo`lib, oksidlanish jarayonida qosil bo`lgan energiyaning asosiy qismi uning o`sish va rivojlanishiga sarflanishidir.

O`suvchi organizmga ko`p «qurilish» materiali, ya'ni oqsil kerak. Masalan, 4-7 yoshli bolalarda sutkasiga 3,0-3,5 gG`kg, 12 yoshdan katta bolalarda esa bu ko`rsatkich 2,0-2,5 gG`kg ga to`qri keladi, chunki 4-7 yosh bolaning o`sishi 12-14 yoshli bolalarnikidan kuchliroq.

Oqsil molekulalarining almashtirib bo`lmaydigan aminakislotalardan tashkil qilinishi o`suvchi organizm uchun juda muqim, chunki yangi qujayra va to`qimalar faqat ana shu aminakislotalardangina qosil bo`ladi. Sport bilan batafsil

shuqullanadigan bolalarda oqsilga talab shuqullanmaydiganlarga qaraganda 1,5-2,0 baravar ziyod bo`ladi.

Yoqlar qam o`sovchi organizmga zarur, undan qujayra membranasi tashkil topadi va u energiya beruvchi asosiy moddadir, 4-7 yoshli bolalarda yoqga talab sutkasiga 2,5-3,0 gG`kg, 10-11 yoshlilarda esa 1,0-1,5 gG`kg.

Karbonsuvlar qam qujayra shakllanishi uchun va energiya manbai sifatida kerak. Bolalarda karbonsuvlarning oqsil va yoqlar almashinuvidan qosil bo`lishi cheklangan. Unga talab o`sinh sekinlashgan sari kamayib boradi, 8-13 yoshli bolalarda sutkasiga 1 kg tana massasiga 10-11 g uglevod kerak bo`lsa, 16-18 yoshlilarda bu ko`rsatkich – 7,7 g. ga tushadi.

Bolalar organizmining 80% suv, katta odamlarda esa uning miqdori 68-72%. Bola qancha yosh bo`lsa, uning suvga bo`lgan talabi shuncha katta bo`ladi. 6 yoshli bolalarda 1 sutka davomida qar 1 kg tana massasiga 100-110 g. suv kerak. 14 yoshda bu ko`rsatkich 70-78 g, 18 yoshda esa 40-50 g. ga tushadi. Mineral moddalar qam o`sovchi organizmga zarur, ayniqsa Ca, P, Na, K, Cl etarli qabul qilinishi kerak.

Asosiy almashinuv bola yoshi oshib borgani sari kamayib boradi, bolaning 1 yoshida u soatiga 5,3 kkalG`m<sup>2</sup>, 10 yoshida 4,6 kkalG`m², 15 yoshida 42 kkalG`m<sup>2</sup> ga teng bo`ladi. Foydali ish koeffitsienti 6-9 yoshli bolalarda 12-13%, katta odamlarda 16-25%, demak, yosh oshib borgan sari muskul qisqarib ish bajarilishi tejamliroq bo`ladi.

qon va qon aylanish. Bolalarda qon miqdori tana oqirligiga nisbatan kattalarga qaraganda ko`p bo`ladi, 1 yoshgacha bu ko`rsatkich 11%, 14 yoshlilarda esa 7-8% tashkil qiladi (kattalarda 5%). qon shaklli elementlari qam ko`p, masalan, eritrotsitlarning soni 1 mm³ qonda 6,0-6,5 mln (1 yoshgacha). Shunga qarab gemoglobin qam ko`p bo`ladi. Endi tuqilgan bolalar qonida leykotsitlar 10000-15000 (1 mm³), 7-8 yoshlarga kelib kattalarnikiga tenglashadi. Trombotsitlar esa 1 yoshli bolalarda qam kattalarnikidan farq qilmaydi (1 mm³ – 200-300 ming).

Yosh oshib borgan sari yurakning absolyut massasi ko'payib boradi, 1 yoshli bolalarda yurak 41,2 g, 8 yoshga kelib 96 g, 15 yoshga kirganda 200 g. ni tashkil qiladi.

Jismoniy mashqlar bilan shuqullanish bolalarda yurak gipertrofiyasiga olib keladi (asosan chap yurak qorinchasi gipertrofiyalanadi). Yurakning qaddan tashqari kattalashib ketishi xavfli. Yurak gipertrofiyasiga velosport, suzish, chanqi sporti, o'rta masofalarga yugurish boshqa sport turlariga qaraganda tezroq olib keladi.

Yurak urish chastotasi qam asta-sekin kamayib boradi, endi tuqilgan bolalarda u minutiga 70-78 ga tushadi.

Yosh bolalarda sistolik arterial qon bosimi asta-sekin oshib boradi, endi tuqilgan bolalarda 67-70 mm simob ustuniga teng, 1 yoshlilarda – 95, 15 yoshlilarda – 109 mm simob ustuniga teng, diastolik bosim 1 yoshlilarda 34 mm simob ustuniga teng, 11-13 yoshlilarda esa 88 mm simob ustuniga teng, 13-16 yoshli bolalarda ba'zan sistolik qon bosimining ko'tarilishi kuzatiladi (130-140 mm simob ustuni), bu yoshlarda kuzatiladigan gipertoniya deyiladi va u neyrohumoral o'zgarishlar tufayli kelib chiqadi.

Nafas olish. Yosh oshib borgan sari nafas olish soni, nafas olish sikli, nafas olish bilan nafas chiqarishning bir-biriga nisbati, nafas olish chuqurligi o'zgarib boradi. 7-8 yoshli bolalarda nafas olish chastotasi 1 minutiga 20-25 marta bo'ladi. Bolaning yoshi oshib borgan sari unda o'pka ventilyatsiyasi, o'pkaning tiriklik siqimi qam oshib boradi. Ushbu jadvalda bolalar va o'spirinlarning nafas olishni ixtiyoriy to'xtatib turish imkoniyatlari keltirilgan.

Ko'rsatkichlar	10-12	13-14	15-16	18-20
Nafas olishning ixtiyoriy to'xtatib turilishi (sekundlar)	50,1	64,4	64,2	92,0

Bolalar va o`smirlar organizmida harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifat ko`rsatkichlarining o`ziga xos xususiyatlari.

O`tib kelayotgan yosh avlodni sog`lom, barkamol ruhda tarbiyalashda jismoniy tarbiya maqsad va vazifalari yoshlarimizni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi davrda texnika taraqqiyoti sharoitida rivojlangan ishlab chiqish organizm funksiyasining yuqori harakatchanligini talab etadi. Bu aniq va tez javob bera olishni, irodali, chiniqqan, mard, chidamli, qiyinchiliklardan qo`rqmaydigan insonlarni taqozo etadi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi sog`lom turmush tarzi, jismonan barkamollik, vatan mudofaasiga, xayotga va mehnatga tayyorlashdir. Bu maqsad mamlakatimizda kishilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi hamma muassasa va tashkilotlar uchun yagonadir.

1. Sog`lomashtirish.
2. Ta`limiy.
3. Tarbiyaviy vazifalar hal etiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda mushaklarning hamma guruhleri (tana, orqa, qorin, oyoq, qo`l, barmoq, panja, oyoq tagi, bo`yin, yuz, ko`z, hamda ichki organlar bog`lami va mushaklari)ni rivojlantirish zarur. Mushaklarning sust rivojlangan guruhlarini mustahkamlashga alohida e`tibor berish kerak.

Jismoniy tarbiya va sportga e`tibor yanada kuchaytirilib (17-yanvar 1996-yil) "Futbol"ni rivojlantirish, O`zbekiston respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktabrdagi PF-3154 "O`zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish tug`risida"gi Farmoni, 2010-yilni "Barkamol avlod" yili deb e`lon qilinganligi mamlakatimizda amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga sog`lom barkamol avlod tarbiyasiga qaratilgani hammani quvontiradi. Inson salomatligi jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishidan ajralmagan hol bo`lib qoldi. Shuning uchun davlatimiz rahbari tomonidan "Jismoniy tarbiya va sport" bo`yicha chiqarilgan qonun va "Sog`lom avlod uchun" farmoni bolalarning ma`naviy va jismoniy rivojlanishi, ularning sog`lom, mehnatsevar, baxtli bo`lishlari uchun g`amxo`rlik ko`rsatadi. Shunday ekan,

aholini, ayniqsa bolalarni jismoniy, har tomonlama garmonik rivojlanishi uchun qanday jismoniy tarbiya vositalardan foydalanishimiz mumkin.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib, inson hayoti bilan rivojlanib kelgan. Insonlar jismoniy tarbiya uchun vositalarni asta-sekin tanlab borib, hayotida jismoniy tarbiya vositalarini vujudga keltirgan gigiyenik omillar, tarbiyaning sog'lomlashtirish kuchlari, bu jismoniy mashqlar, insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar bilan ham ta'sir etadi. Mehnat, rasm solish, kiyinish va boshqalar, shartsiz refleks, massaj kabilar. Ular sog'liqni mustaxkamlash, organizmni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, hayotga zarur bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalarni oshirish jismoniy takomillashtirishuvini yuqori darajada ko'tarish maqsadida foydalaniladi.

Ammo, faqat majmuali jismoniy tarbiya vositalari qo'llanilsa, shundagina, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarga to'laligicha javob berish mumkin. Sabab har bir vosita organizmga har xil ta'sir etadi. Bu vositalar, shuningdek, davolash va profilaktik maqsadlarda ham keng qo'llaniladi.

Jismoniy mashqlar – bu erkin harakatlardir. Ularni bajarish, to'xtatish, o'zgartirish kishi ixtiyori bilan amalga oshiriladi.

Erkin harakatlar haqida olimlardan I.M.Sechenkov va I.P.Pavlovning ko'pgina ilmiy ishlari mavjud. I.M Sechenkov erkin harakatlar – aql va iroda bilan boshqariladi. Lekin bu harakatlarni inson hayot sharoiti va tarbiya ta'siri ostida oladi. I.P.Pavlov erkin harakatlarning fiziologik mexanizmlarini ochib berdi. Olimning fikricha erkin harakatlar bosh miya yarim sharlarning umumlashgan harakatlarning natijasidir. Bunda ko'pgina analizatorlar, birinchi va ikkinchi signal tizimi ishtirok etadi. Lekin asosiy o'yinni ikkinchi signal tizimi hal etadi.

Bola tuqilgandan keyin uning qiladigan harakatlari dastlab koordinatsiya qilinmaydi. Tuqilishdan 1,0-1,5 oy o'tishi bilan unda boshni vertikal qolda ushlab turish qolati shakllanadi. 6-8 oydan boshlab o'rnatilgan yurish belgilari qosil bo'ladi. 11-12 oylik bolada tik turishni o'zlashtirib olish kuzatiladi. Ikki yoshida u qadamlab yurishni boshlaydi.

Chopish tezligi 10-11 yoshli bolalarda 5,37 mG`sek, 14-15 yoshlilarda 6,07 mG`sek, 17-18 yoshda esa – 8,08 mG`sek. Bolada 3 yoshidan boshlab sakrash elementlari qosil bo`ladi. quyidagi jadvalda sportchi bolalarda sakrash natijalari keltirilgan:

i yoshdagi sport shuquullanadigan alarda sakrash natijalari	joydan yuqoriga sakrash, (sm)	Bir joydan ikkala sakrash, (sm)	oydan uchlamchi sakrash, (sm)
Bola yoshi			
11-12	45,13	183,93	550,8
13-14	46,09	189,16	590,7
15-16	50,86	229,63	711,2
17-18	52,56	239,36	746,0

Muskullar va suyak tizimining o`shishi, nerv tizimining mukammallashuvi bolalar va o`smirlarda qarakatning sifat ko`rsatkichlarini rivojlantirib boradi. 4-5 yoshli bolalarda barmoqlarni yiquvchi va yozuvchi muskullar tegishli ravishda 5,22 va 4,61 kg kuchga, sonning shunday muskullari esa 6,0 va 7,9 kg, tananiki esa 8,17 va 14,65 kg. ga teng bo`ladi.

4-5 yoshdan 20 yoshgacha muskullarning umumiy massasi 7,5– 8,5 martagacha, kuchi esa 9-14 marta oshadi. Bolalarda muskullar kuchining eng tez o`shishi 13-15 va 16-17 yosh oraliqida kuzatiladi. Agar faqat ko`p ishlatilib bajariladigan mashqlar juda erta boshlansa, bola o`smay qoladi (bo`yi qam, kuchi qam). Shuning uchun oqir atletika bilan shuquullanish 14 yoshdan boshlab ruxsat etiladi.

Jismoniy mashqlar odam organizmiga chuqur va har tomonlama ta`sir ko`rsatadi. Mo`ljallangan maqsadda ulardan ma`lum ijtimoiy va biologik muhitda foydalaniladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar

mashg'ulotlarining optimal samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi omillarni e'tiborga olish zarur.

1) mashg'ulotda qatnashuvchilarining individual holatlari. Yoshi, jinsi, salomatligi, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik saviyasi, aqliy, jismoniy, hissiy va boshqa xususiyatlari.

2) jismoniy mashqlarning xususiyatlari (murakkabligi, yangiligi, texnik tavsifi).

3) tashqi sharoitlar. Ishlash, o'qish, yashash, dam olish tartibi, harakat faoliyatining aniq sharoitlari, joyning materiologik sharoitlari, jihozlarning sifati, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning gigiyenasi, jamoada o'zaro munosabat, atrofdagi shaxslarning ta'siri va boshqalar.

Tarixiy rivojlanish jarayonida jismoniy tarbiya tizimining muhim tomonini tashkil etuvchi jismoniy mashqlarni turli majmuasi va tizimi yaratilib borildi. Jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri ko'p tomonlama, lekin asosiylari qo'yida ko'rsatilgan.

- a) kishi psixikasiga;
- b) tana shakliga;
- d) organizmni fiziologik funktsiyasiga;
- e) sog'lomlashtirish ahamiyati;
- f) tarbiyaviy ta'sir.

Masalan, ertalabki gimnastika bilan ko'p vaqt shug'ullanib borilsa, tana shaklining o'zgarishi, organizmda fiziologik funktsiyalarning o'zgarishi, sog'lomlashtirish ahamiyati va kishi psixikasiga ta'sirini ko'rish mumkin. Tabiiy va pedagogik fanlar sohasida ilmiy bilimlarni kengaytirib borishi natijasida jismoniy qobiliyatni rivojlantirishga har tomonlama ta'sir etuvchi jismoniy mashqlar tizimi yaratildi. Tarixiy rivojlanish davomida bir qancha turdagi jismoniy mashqlardan maqsadga yaqinroqlari tanlab olindi va tizimga tushirildi.

Jismoniy mashqlarni butun organizmga va uning ayrim organ va tizimlariga ta'sir etish qonuniyatlarini bilish mashqlardan, shuningdek, qo'yilgan

masalalarni hal etishda yordam beruvchi to'g'ri metodik jihatdan ishlab chiqilgan majmualardan ma'lum maqsadlarda foydalanishda qo'l keladi. U yoki bu jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadi ularning bir yoki bir necha asosiy belgilar bo'yicha aniqlanadi. Bunda mashqlarning butun organizmga ta'sirlar yig'indisi hisobga olinadi.

Jismoniy rivojlanishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni tanlash va qo'llashga ilmiy yondashishni ularning inson organizmi ta'sirini qat'iy hisobga olib borish hamda mashqlar samaradorligini ta'minlovchi kerakli shartlarni yaratishni talab etadi. Bu yerda to'g'ri tashkil etilgan metodika hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xulosa

Prezidentimiz I.A.Karimov: “O`zbekiston xalqining salomatligi haqida shaxsan g`amxo`rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan oila, maktabgacha ta`lim, maktab, mahalla, sog`liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport ko`magida singdirish kerak”,– deb tushuntirgan edi. Yurtboshimiz “Sog`lom avlod uchun” ordenini topshirish marosimida so`zlagan nutqida alohida bunday deydi: “Biz naslimizning kelajagi– sog`lom avlod uchun kurash boshladik, shu nom bilan orden ta`sis etdik va maxsus xalqaro jamg`arma tuzdik. Bu, bejiz emas, albatta. “Sog`lom avlod” deganda biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma`naviy boy avlodga ega bo`lgan xalqni tushunishimiz kerak.

O`zbekiston Respublikasi Prezidentining “O`zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish to`g`risida”gi 2002-yil 24-oktabrdagi PF-3154 sonli Farmonida “Bolalarni jismoniy va ma`naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko`nikmalarini singdirishning, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlardagi mashg`ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbiq qilishga ko`maklashish” lozimligi alohida ta`kidlandi.

Vazirlar Mahkamasining 2004-yil 29-avgustdagi 410-sonli “O`zbekiston Respublikasi Xalq ta`limi vazirligi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi faoliyatini tashkil etish to`g`risida”gi qarorida belgilab berilgan. “O`sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma`naviy sog`lom bo`lib voyaga yetishining, ularga sog`lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g`oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta`minlash” to`g`risida alohida to`xtalib o`tilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I. A. «Yuksak ma'naviyat-engilmas kuch» T., «O'zbekiston», 2008 y.
2. O'zbekiston Respublikasining “ jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi ” qonuni 1992 y 14 yanvar.
3. O'zbekiston Respublikasining 2000 yilda qabul qilingan “ jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi ” qonunining yangi tahriri.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 1993 yil 3- dekabrda “Yosh avlodning sog'lomlashtirish muammolarini kompleks hal qilish” dasturi.
5. O'zbekistonda “Jismoniy tarbiya va sportni yaanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi 1999 yil 27 maydagi qarori.
6. Sh. Qurbonov, A. Qurbonov “Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari” “Toshkent” 2003 y.
7. Qurbonov Sh., Amirqulov S., Qurbonov A.. Sportchilarning ovqatlanishi. Qarshi, «Nasaf», 1999 y.
8. Sh. Qurbonov, Sh. Qurbonova. “Sport fiziologiyasi” Qarshi, “Nasaf” 2001
9. Achilov A. Dastlabki odimlar, rejalar, natijalar. Toshkent, 2007.
10. Achilov A., Akramov M., Dovulov J. Bolalarda qomadning shakllanishi. Toshkent, 2006.
11. Achilov A., Akramov M., Dovulov J. Sarviqomatlik siri. Toshkent, 2007.
12. “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari. Metodik qo'llanma. Buxoro, 2000.
13. Mahkamdjonov K.M. Kichkintoylar uchun xalq harakatli o'yinlar. Metod tavsiya. Toshkent, 1995.
14. Mahkamdjonov K.M. “Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlantirishi va tayyorgarligini takomillashtirish” Metodik qo'llanma. Toshkent, 1996.
15. Mahkamdjonov K., Tulenova X. Farzandingiz sog'lom bo'lishini istasangiz. Toshkent, O'zPFITI, 1995.