



BOLALAR VA O'SMIRLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI
SOG'LOMLASHTIRISH VA UNGA QARATILGAN CHORA TADBIRLAR

Turg'unboyeva.Mohira
Rahmonqulova Xumoraxon

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti 3-bosqich talabalari:

Vahobjanova Guljahon
Sotivoldiyeva Nilufar

Toshkent tibbiyot akademiyasi 3-bosqich talabalari:

Maqola mazmuni: Ushbu maqolada bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishida tashqi muhit omillarining ta'sirini o'rganish, bolalarni ham aqliy ham jismoniy jihatdan sog'lomlashtirish to'g'risida qisqacha ma'lumotlar berib o'tilgan. Salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ongli jismoniy faoliyat, yani, jismoniy tarbiya fanini, sport turlarini bolani yoshiga mos ravishda tashkil etish haqida qisqacha bayon etilgan.

Bolalar va o'smirlarda jismoniy rivojlanish- bu bola tanasining o'sishi va shakllanishi, shu jumladan uning kamolotining sur'ati, bosqichlari va muhim davrlari, irsiy xususiyatlar, individual o'zgaruvchanlik, etuklik va ichki va tashqi muhit omillari bilan bog'liqlik. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari antropometrik ma'lumotlar, ularning o'sish jarayonidagi o'zgarish tezligi, uyg'un rivojlanish, kalendar va biologik yosh nisbati, konstitutsiyaviy xususiyatlardir. Bolalar populyatsiyasining jismoniy rivojlanishini baholash tibbiy ko'rikda muhim mezon bo'lib, birinchi navbatda pediatrlar uchun, ikkinchidan, umumiy amaliyot shifokorlari va, albatta, o'qituvchilar uchun muhimdir.

So'nggi o'n yilliklarda, ayniqsa, ekologik jihatdan noqulay qishloq xo'jaligi va sanoat hududlarida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining yomonlashuv tendentsiyasi kuzatilmoqda. Natijada, ichki organlarning tizimlari va apparati patologik o'zgarishlar rivojlanishi mumkin, shuningdek, psixo-emotsional sohada noto'g'ri o'zgarishlar yuzaga keladi. Bolalardagi bu buzilishlar maktabdagi o'quv jarayoni bilan bog'liq yuklarning ortishi bilan o'zini aniq namoyon qila boshlaydi. Jiddiy fanlarni o'zlashtirish bo'yicha mashaqqatli mehnat Ta'lim va fan vazirligi tomonidan nazariy bilimlar hajmining ortishi fonida salomatlikni mustahkamlash va tanani saqlashga g'amxo'rlik qiluvchi jismoniy tarbiya kabi fan bilan to'ldirildi. Jismoniy rivojlanish buzilishlari tufayli bolaning motor faolligining pasayishi ichki organlardagi o'zgarishlarni kuchaytirishi mumkin. Jismoniy tarbiya - bu salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ongli jismoniy faoliyat. Maktablarda, shuningdek, bolalar bog'chalarida jismoniy tarbiya standartlarini ishlab chiqish, albatta, bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishining xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Jismoniy tarbiya sohasida hozirgi kunda jadal sur'atlar bilan yoshlanib borayotgan zamonaviy sport alohida e'tiborni egallaydi. Bolalar 4 yoshga to'lishi bilanoq figurali uchish, badiiy va badiiy gimnastika kabi mashhur, chiroyli, ko'rkam va juda mashhur sport turlariga qabul qilinadi. Sport seksiyalari, birinchi navbatda, natijalarga erishish va yosh sportchilarni sport cho'qqilariga ko'tarishga qaratilgan. Sportdagi qat'iy



tartib, ba'zan harbiy intizom bilan taqqoslanadigan bo'lsa, sportchining maqsad va jamoaviy ishini rivojlantirishga yordam beradi. Ko'p soatlik mashg'ulotlar yillar davomida og'ir yukni o'z ichiga oladi. Afsuski, bu bolaning sog'lig'iga juda katta zarar etkazadi. Ammo ota-onalar farzandlarini sog'lig'i sababli sport to'garaklariga yuborishadi. Shuni ta'kidlash kerakki, surunkali mushaklar charchoqlari miya gipoksiyasiga olib keladi, chunki barcha kislorod mushak to'qimasini tiklashga qaratilgan. Natijada, bunday bolalarning diqqat-e'tibori maktabdagi o'quv jarayoniga befarq bo'ladi. Sport jarohatlari ham sezilarli murakkablikdir. Bolalar xavfni yaxshi bilishmaydi va shuning uchun murakkab mashqlarni, ba'zan esa xavfli elementlarni osongina bajarishadi. Asimmetrik sport turlari tuzatib bo'lmaydigan zarar keltiradi: tennis, badminton, xokkey, qilichbozlik va boshqalar. Ular mushak-skelet tizimiga ta'sir qiladi, skolyoz hosil qiladi. Sport seksiyalarida, qoida tariqasida, 6 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun norma bo'lgan faoliyatning o'yin shakli mavjud emas. Biroq ko'pchilik murabbiylar sport seksiyasini bolalar bog'chasi yoki maktab emas, deb hisoblaydi va buning natijasida jismoniy tarbiya me'yorlariga amal qilmaydi.

Pediatrlar bilan murabbiylar ishini birlashtirish juda muhim. Shifokor bolaning jismoniy faolligini oshirishga tayyormi yoki yo'qligini tushunish uchun uni tekshirishi kerak, ya'ni birinchi navbatda chaqaloqning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlaydi. Va keyin muntazam tekshiruvlar o'tkazadi, ular nafaqat jismoniy rivojlanishni kuzatish, balki yurak-qon tomir, nafas olish va asab kabi muhim hayotni qo'llab-quvvatlash tizimlarining normal ishlashini aniqlashga qaratilgan bo'lishi kerak. Har qanday yashirin sog'liq muammolari, albatta, agar o'sib borayotgan tana etarli darajada stressga duchor bo'lmasa, yoshga qarab yo'qolishi mumkin. Masalan, deyarli barcha organ tizimlarining rivojlanishida nomutanosiblik mavjud bo'lgan balog'at davri. Tabiiyki, bu moslashish jarayonlarining yomonlashishiga, ishlashning pasayishiga va mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklardan keyin tiklanish reaksiyalarining sekinlashishiga olib keladi. Faqat natijalarga erishishga qaratilgan sport mashg'ulotlari yosh sportchining ahvolini og'irlashtirishi mumkin, shu jumladan yurak tutilishi natijasida o'lim holati kuzatilishi mumkin.

Shunday qilib, har bir yosh davri ma'lum anatomik va fiziologik xususiyatlar bilan tavsiflanadi, buning asosida kun tartibini tashkil etish, parvarish qilish, tarbiyalash, ovqatlanish, o'quv jarayonini tashkil etish, kasalliklarning oldini olish choralari, profilaktika choralari, shuningdek, bolalarning kun tartibini tashkil etish masalalarini hal qilish kerak. shuningdek jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq sog'lomlashtirish usullari va shakllari. Ko'pgina mualliflar bolaning jismoniy rivojlanishini umumiy baholash uchun 4 ta asosiy antropometrik ko'rsatkichlardagi o'zgarishlarni kuzatish kifoya qiladi deb aytadi. Tadqiqotlarning asosiy qismi bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining standart ko'rsatkichlarga nisbatan o'zgarishi tabiiy-iqlim, etnik, atrof-muhit sharoitlari va antropogen yuklanish darajasiga bog'liqligini tasdiqlaydi. O'rganilgan adabiyotlar hayotning turli davrlarida bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun mintaqaviy standartlarni ishlab chiqish va muntazam ravishda ko'rib chiqish zarurligini tasdiqlaydi. Rivojlanishning muhim davrlarida bolalarning jismoniy rivojlanishining mintaqaviy standartlari monitoringi pediatrlar va jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar tomonidan bolalar bilan mashg'ulotlarni rejalashtirish va jismoniy faollikni dozalash, shuningdek, sport tanlovi va sportni tanlashda hisobga olinishi kerak. Birinchi yillar



bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga, yuklarni bosqichma-bosqich oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Bu sport bilan shug'ullanishning eng yaxshi usuli. Yosh sportchilarning salomatlik holatini monitoring qilish pediater tomonidan doimiy ravishda amalga oshirilishi kerak. Aynan sog'lom sportchilarni tayyorlashga yo'naltirilgan shifokor o'qituvchi-trenerlarga yuklar sonini ko'paytirish bo'yicha fiziologik asosli tavsiyalar berishi mumkin, shunda ularning hajmi va intensivligi sog'lom tanani rivojlantirishga yordam beradi, muvaffaqiyatga erishiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- "Bolani jismoniy rivojlanishi" kitobi Mualliflar: Rutyunyan K.A., Babtseva A.F., Romantsova E.B.
- https://www.pediatr-russia.ru/parents_information/soveti-roditelyam/fizicheskoe-razvitie-detey/.
- <https://www.celt.ru/napravleniya/pediatrica/userful/physical-razvitie-rebenka/>
- virtuallabschool.org/infant-toddler/physical-development/lesson-1