

METHODS OF ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN

R.Ubaydullaev-
teacher of Fergana State University

U.Abdullaev-
master

Key words: organism, biological maturity, psyche, adolescence

Ўрта мактаб ёши дагиларнинг жисмоний қобилиятларини шаклланиши ва уни такомиллашуви организмни биологик етилиши билан бир вақтни ўзида тугалланади. Бу ёшда катта ёшдагилар учун хос бўлган ҳаракатларда индивидуаллик шаклланиб бўлади. Ўсмирлик даври тезкорлик, тезлик-кучини интенсив ривожланишига қарши ўлароқ ҳаракат координациясини бир оз бузилиши билан кечади. Руҳият, характерни шаклланиши, тўхтамга келиши оғир жараён бўлиб, хусусий томонлари билан аниқ йўналиш олиб, дидни шиклланиши билан тўхтайди.

Ўсмирлик давримиз жисмоний машқлар билан шуғулланиш, жисмоний қобилиятларни намоён қилиш билан ўз шахсимизни эътиборга тушишини ўта ёқтирадиган давримиз бўлиб, тизимли машғулотлар, уларни фойдасини, билишингиз спортнинг бирор турини аниқ танлаб астойдил шуғулланишни бошлаган бўлишингиз лозим. Агарда шу ёшгача бошламаган бўлсангиз, уни эртаси ёки кечи йўқ. Зудлик билан спортнинг бирор тури билан шуғулланишни бошланг.

Жисмоний қобилиятингизни намоён бўлиши учун заминни организмнинг функционал фаоллиги юзага келтиради. Организмнинг функционал фаоллиги кўпроқ сутканинг кундузги кунига тўғри келади. Эрталабданоқ эндокрин деб номланадиган буйрак усти безлари – қонга адреналин ва ноадреналин ажратиб нерв тизимини фаоллигини оширади ва бу билан юракни ишини жадаллаштиради. Мушаклар қисқаришининг самарадорлигига ижобий таъсир қилади. Ошқозон-ичак тракти ишини яхшилади, тана ҳарорати, юрак қисқариши частотасини оширади, артериал босимни керакли даражада ушлади, кислород истеъмол қилишнинг максимал ҳажмини кўпайтиради ва оқибатда функционал ҳолатини соат 15-17 ларга бориб минимум даражага тушишишга олиб келади. Эътибор берсангиз қайд қилинган безлар организмимиздаги безлардан фақат биттасигина холос ва улар шунчалик аҳамиятли таъсирга эга. Демак, безларимиз хизматини ўрганишимиз лозим.

Тадқиқотларнинг кўрсатдики, ўсмирлик даври – бутун организмнинг орган ва тузимлмаларини максимал, интенсив шаклланиши, жумладан жисмоний қобилиятларини ҳам ўсиши даври саналади. Бу давр фақат биологик етилиш даврингиз бўлибгина қолмай, шахс сифатида ижтимоий жиҳатдан шаклланиш даври ҳам саналиб, индивидни яъни, сизни фикрлаш доиранингиз кенгайиб, аниқ, мантикли фикрлашдан абстракт фикрлашга ўтадиган даврингиздир. Иккинчи сигнал тизими тез ривожланади. Унда янги шартли рефлекслар ва малакаларни юзага келиши кучаяди. Ҳаётини жараёнида энг зарур деб саналган қўзғолиш ва тормозланишни ўзаро ўрин алмашинувини кечиши кучаяди. Бу билан бош мия ярим шарларингиздаги тормозлаш функциясининг фаолияти сабабли ўзини тутиш, турли хилдаги юқори кўтаринкилик оқибатида ўзини бошқара олмасликдек ҳолатлар содир бўлади. Стресс, стрессга яқин ҳолатни бошқариш, ундан чиқиб кетиш жуда оғир кечади. Бу билан қобилиятларни (ақлийми, жисмонийми) намоён қилишда айрим ноўрин ҳолатлар юзага келишига дуч келамиз.

Кайфиятингиздаги бундай кескинлик, тез ўзгарувчанлик, тарбиячилар, спорт мураббийлари, тенг қурлар, катталар, ҳатто ота-оналар билан муомалада низоларга олиб келади. Айнан шунинг учун ўсмир кимлар учун “яхши бола” сифатида таассурот қолдирса, бошқаларда “ёмон бола” ёки бир вақтнинг ўзида турли фикр ёки муносабатларни юзага келишига сабаб бўлиши кузатилади.

Жисмоний қобилиятларингизни баҳолаш ёки улардан ҳаракат фаоллигини ташкиллашда фойдаланиш учун қайд қилинганларни ҳисобга олишингизни аҳамияти катта. Бошқа томондан ўсмирлик спорт ёки жисмоний тайёргарлигингизни оширишни мақсад қилиб шуғулланиш пайтида ёки мусобақалар

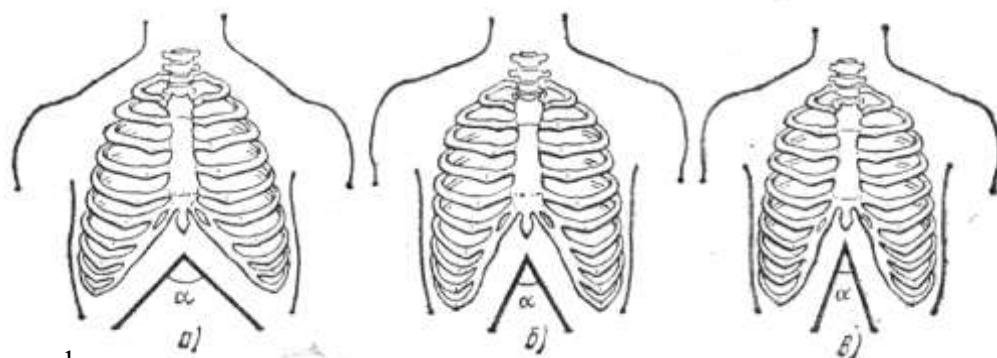
давонида ўзингизни қобилиятингизни юқори қилиб кўрсатиш билан бошқаларни эътиборга тушиш, сиз ҳақингизда фақат мактовлар эшитишни ёқтирадиган, ўзингизни устунлигингизни исботлашга, ютқазишни ёқтирмай қобилиятингизга юқори баҳо берадиган даврингиз саналади. Аслида сизнинг саломатлигингиз энг аввало ўзингиз учун, қолаверса, сиз яшаётган жамият учун муҳим эканлиги, у халқингизни бойлиги эканлигини тушунишингиз лозим. Ғалаба ҳар доим сиз томонда бўлмаслиги, кучсизни, сиздан жисмонан заифни ҳурматини ўрнига қўйиш, уларга ҳиммат кўрсатиш, камситмаслик, нисбатан жисмоний устунлик орқали ўзини хоҳлаганини қилиш мумкиндек салбий тушунчалар ўсмирнинг онгида таҳлилдан ўтиши мумкин. Шу маънода жисмоний жиҳатдан иқтидорлиларининг, қобилиятлиларининг соғломлаштириш тадбирларига, ишларга жамоатчилик асосида жалб қилиш билан уларга кичик мактаб ёшидагилар билан оммавий- соғломлаштириш ишларини олиб боришга шароит яратиб, уларни фаолиятини рағбатлантириб, ўсмирлар маънавий тарбиясида етакчи воситаси сифатида фойдаланиш ҳозирги куннинг долзарб муаммосидир.

Жисмоний қобилиятларини намоён қилишда уларнинг организмнинг морфо-функционал хусусиятлари ҳисобга олинади. Тадқиқотлар, ўсмирлар суякларининг шаклланиши жараёнини тезлаштирувчи фактор саналадиган меъёрдан ортиқ жисмоний юклар боланинг бўйини ўсишидаги ритмини балансида ушловчи труба (нов) симон суякларни узунига ўсишига салбий таъсир кўрсатиши мумкинлигини кўрсатади¹.

Ўсиши, ривожланиши назорат қилинмаган қадди-қоматни шаклланишидаги нуқсонлар, қоматни тўғри ушлашга ёрдам берадиган мушакларни машқланмаганлиги, уни тўғри тутишга хизмат қиладиганларининг фаолият давомида тўғри одатни шакллантирилмаганлиги салбий қоматни шаклланишида нуқсонлар юзага келишига ва бу ўз навбатида ички органлар хизматида ҳам салбий таъсир кўрсатиши жисмоний тайёргарлик амалиётида исботланган.

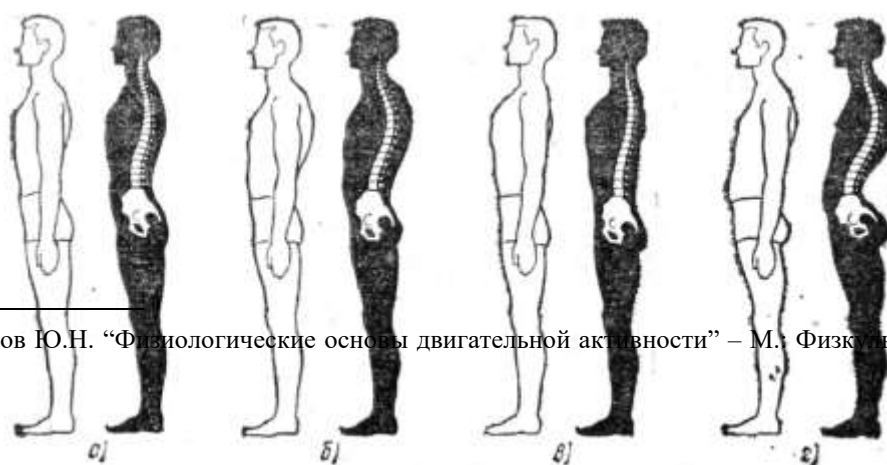
Биз жисмингиз ривожланганлигига оид бир кўрсаткичингиз қадди-қоматингизни чиройли кўринишига таъсирини эътиборга олиб, танангизни ён томонидан, орқа томондан кўринишини ривожланганлигини ва кўкрак қафасини шаклланиши расмларини бердик (1-расм).

Танамизни орқа томони, елка қисмимиз эса 2-расмда берилган. а-кўриниш “нормал” ривожланган қомат; б-“айлана сифати” ривожланган қомат; в-япалоқ ривожланган; г-эгарсимон ривожланган қомат. Бундай деб номлаш анатомия фанида қабул қилинган.



1-расм. Кўкрак қафаси шакллари:

а) конуссимон; б) цилиндрсимон



¹ Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. “Физиологические основы двигательной активности” – М.: Физкультура и спорт, 1991 г. – Стр. 224.

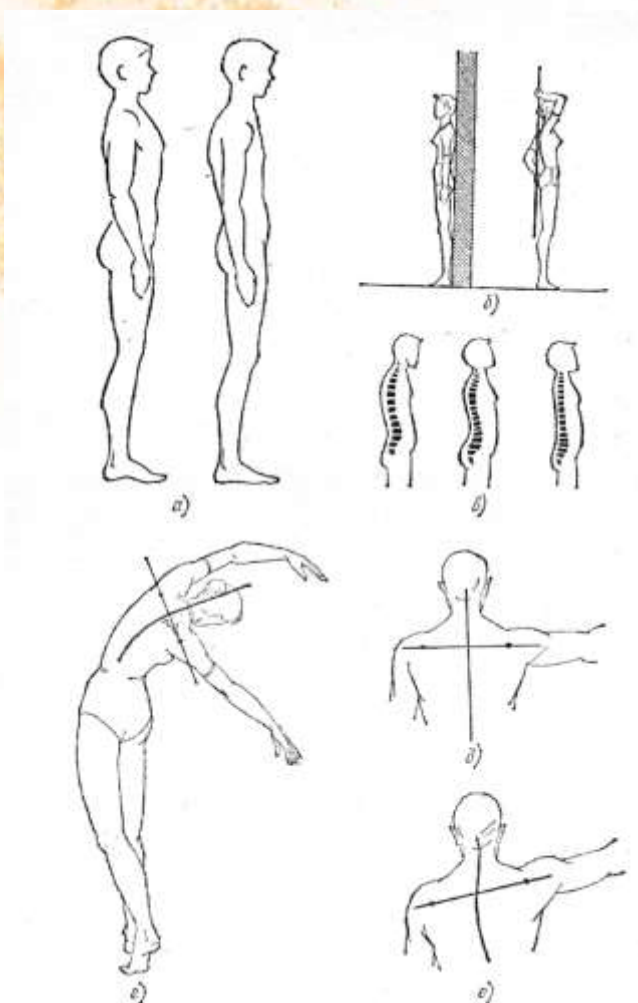
2-расм. Орқа шакллари:

а) нормал; б) айлана; в) текис; г) эгарсимон

Уларнинг шаклланиши умуртқа поғонасининг мушакларини ривожлан-ганлиги билан боғлиқ бўлади.

Қоматингизни тўғри ёки қийшиқлигини 3-расмга солиштириб билиб олишингиз мумкин.

а-тўғри ва бузилган қомат; б-уни текширилиши; в-камчилиги бор юмалок, юмалок-букрайган ва ясси (ялпоқ) орқали қомат;



3-расм. Қоматни ҳолатлари.

а) тўғри ва ногўғри қомат; б) уни текшириш усуллари; в) қоматдаги камчиликлар; айлана, айлана-букилган ва текис орқа в,г) тўғри ва е) ногўғри қўллар кўтарилган

г-д тўғри шаклланган қомат; е-ногўғри, қўли кўтарилиб ёки елканнинг бири пастга тушиб турувчи тарзида шаклланган қомат.

Жисмоний машқлар айниқса, қоматини расолигига таъсир этувчи, коррекцияловчи машқларни махсус йўналтириб қўллашнинг амалий аҳамиятига эътиборни қаратиш муҳим рол ўйнайди.

Қадди-қоматдаги нуқсонлар эса қатор ички органлар функциясига салбий таъсир қилиши оқибатида жисмоний қобилиятларни намоён қилишга зиён келтиради. Ўсмирни қадди-қоматини тўғри ушлаши учун хизмат қиладиган мушакларни машқ қилдиришдан, кўзга тушадиган-қийшайиб ўтириш,

букчайиб ёзиш ва бошқа нуқсонларни тузатиш учун огоҳлантиришлар қилишдан зерикмаслигимиз, катталар ва тарбиячиларнинг асосий вазифамиз бўлиши лозим. Масалан, оддийгина елкани тўғри ушламаслик кўкрак қафасини экскурсиясига салбий таъсир қилади. Кўкрак қафаси экскурсиясининг лозим бўлган даражасига эришмаслик оқибати органлар учун энергия манбаи бўлган кислородни кам ютилишига олиб келади. Кислородни оз ютилиши ҳосил бўлиши лозим бўлган энергия миқдорига таъсир кўрсатади. Қоматни тўғри тутмасликнинг ўзи ички органларимизни ўз ўрнида жойлашишига ҳам салбий таъсир қилади.

Биз қуйида ўсмирлар учун қадди-қоматни шакллантиришга оид машқлар комплексини кейинги саҳифада эътиборингизга ҳавола қилдик. Ўта кучли ва узоқ вақт давомида бир хилдаги доминант (турғун) кўзғатувчилар-(машқлар ёки машғулотларнинг мазмунидан) ўсмирларда меъеридан ортиқ тормозланишни кескин ифодаланиши билан намоён бўлади. Шунга кўра ўсмирлар шуғулланишда чидамлилиқ намоён қилиш билан боғлиқ юкламалар орқали машқланишда юкламани турли туманлигига эътибор бериш, зарур бўлган натижага эришишга имкон беради.

АДАБИЁТЛАР

1. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . World Scientific Research Journal, 2(2), 185–192. Retrieved from
2. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.
3. Khamrakulov R., & Abduzhalilova K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(05), 82–90.
4. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
5. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма, 87.
6. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
7. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
8. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. Scientific progress, 2(8), 849-853.
9. Нишонова, Д. (2021). Болаларда гипертермик синдромни даволашда антипиретиклар танлашнинг асосий мезонлари. Общество и инновации, 2(3/S), 430-436.
10. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья “Барчиной”. In Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования (pp. 37-40).
11. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
12. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
13. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
14. Valievich, D. S. (2020, December). SYSTEM OF ORGANIZATION OF MOVEMENT ACTIVITIES IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS. In Конференции.

15. Mamadzhanov, N. M. (2020). RELATIONSHIP OF AGE AND DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PREPAREDNESS OF 6-7 YEARS OLD CHILDREN IN FERGANA. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(12).
16. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
17. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
18. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
19. Bobojonov, N. N. (2021, August). Pedagogical problems of forming a sense of loyalty to the national army in students. In Archive of Conferences (pp. 104-109).