

MUSKULLAR FAOLIYATI VA BOLANING JISMONIY IMKONIYATLARI

Almardonova Mo'tabar Xolmo'minovna
Shahrisabz Davlat Pedagogika insitituti
Tabiiy fanlar kafedresi o`qituvchisi
almardonova1motabar@gmail.com
Norboboyeva Dinora
Shahrisabz Davlat Pedagogika instituti
Biologiya yo'nalishi 3-kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu tezisdagi muskullar faoliyati va bolaning jismoniy imkoniyatlari o'rtasidagi bog'liqlik yoritilgan. Bolalik davrida mushak tizimining rivojlanishi, harakat faolligi hamda jismoniy imkoniyatlarning shakllanish jarayoni tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanishning muskullar faoliyatiga ta'siri ko'rsatib berilgan. Tezisdagi bolalarda harakat faolligini oshirish va jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirishning pedagogik hamda biologik ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: muskullar faoliyati, jismoniy rivojlanish, bolaning jismoniy imkoniyatlari, harakat tizimi, mushaklar, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, motorika, rivojlanish, biologik omillar, sport, bolalar salomatligi.

KIRISH

Bola organizmining rivojlanishi murakkab biologik va ijtimoiy jarayon bo'lib, unda barcha tizimlar kabi mushak tizimi ham muhim o'rin egallaydi. Muskullar faoliyati insonning harakatlanishi, kundalik faoliyatni bajarishi hamda jismoniy imkoniyatlarining shakllanishini ta'minlaydi. Ayniqsa, bolalik davrida muskullar tizimi tez rivojlanib, harakat ko'nikmalari va jismoniy qobiliyatlar shakllanadi. Shu sababli muskullar faoliyati va bolaning jismoniy imkoniyatlarini o'rganish biologiya, anatomiya va pedagogika fanlari uchun dolzarb ahamiyatga ega.

Bola tug'ilganidan boshlab harakat faolligi asta-sekin rivojlanadi. Dastlab reflektor harakatlar kuzatilsa, keyinchalik murakkab harakatlar, muvozanatni saqlash, yugurish, sakrash kabi faoliyatlar shakllanadi. Bu jarayon muskullar, asab tizimi va suyak tizimining o'zaro hamkorligi asosida amalga oshadi. Bolaning jismoniy imkoniyatlari uning mushak tizimi rivojlanish darajasiga bevosita bog'liqdir.

Muskullar inson organizmining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi. Ular qisqarish va bo'shshish orqali tananing harakatini ta'minlaydi. Bolalarda mushak tolalari hali to'liq shakllanmaganligi sababli ularning jismoniy imkoniyatlari kattalarnikiga nisbatan cheklangan bo'ladi. Biroq muntazam jismoniy mashqlar va faol harakatlar orqali mushaklar kuchayadi va chidamlilik ortadi.

Bolaning jismoniy imkoniyatlari nafaqat biologik omillarga, balki tashqi muhit va tarbiya jarayoniga ham bog'liqdir. Sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu va jismoniy faollik mushaklar rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, harakatsiz hayot tarzi va noto'g'ri odatlar bolaning jismoniy rivojlanishini sekinlashtirishi mumkin.

Bugungi kunda bolalarning jismoniy faolligini oshirish va mushak tizimini to'g'ri rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy texnologiyalar ta'sirida bolalarda harakatsizlik kuchayib borayotgani sababli jismoniy tarbiya va sport

mashg'ulotlariga alohida e'tibor qaratish zarur. Bu esa bolaning sog'lom o'sishi va barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi.

Ushbu tezisda muskullar faoliyati, uning bolalar jismoniy rivojlanishidagi o'rni hamda jismoniy imkoniyatlarni oshirish yo'llari ilmiy va amaliy jihatdan yoritiladi.

ASOSIY QISM

Muskullar faoliyatining biologik asoslari

Muskullar inson organizmining harakat tizimining asosiy qismi hisoblanadi. Ular qisqarish va bo'shshish xususiyatiga ega bo'lib, tananing barcha harakatlarini amalga oshiradi. Muskullar suyaklar bilan birgalikda harakat apparatini tashkil etadi va asab tizimi orqali boshqariladi. Har bir harakat nerv impulslari orqali mushak tolalariga uzatiladi va shu orqali harakat yuzaga keladi.

Bolalarda mushak tizimi kattalarnikiga nisbatan hali to'liq rivojlanmagan bo'ladi. Mushak tolalari nozik, elastik va kuchsizroq bo'lib, asta-sekin mashqlar va harakatlar natijasida mustahkamlanadi. Ayniqsa, bolalik davrida mushaklarning o'sishi va rivojlanishi tez kechadi, bu esa jismoniy imkoniyatlarning kengayishiga olib keladi.

Muskullar faoliyati organizmning energiya almashinuvi bilan ham bog'liq. Harakat paytida mushaklar energiya sarflaydi va bu energiya oziq moddalar, ayniqsa oqsillar va uglevodlar orqali ta'minlanadi. Shu sababli to'g'ri ovqatlanish mushaklar rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Bolaning jismoniy rivojlanish bosqichlari

Bolaning jismoniy rivojlanishi bir necha bosqichlarda amalga oshadi. Dastlabki bosqichda chaqaloqlarda reflektor harakatlar ustun bo'ladi. Keyinchalik ular boshini ushlab, o'tirish, emaklash va yurish kabi harakatlarni o'rganadi.

Maktabgacha yoshda bolalarda harakat faolligi keskin oshadi. Ular yugurish, sakrash, uloqtirish kabi murakkab harakatlarni bajarishga intiladi. Bu davrda mushaklarning kuchi va chidamliligi rivojlanadi.

Maktab yoshida esa harakat ko'nikmalari yanada takomillashadi. Bolalar sport turlariga qiziqqa boshlaydi va jismoniy mashqlarni muntazam bajarish orqali o'z imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu bilan birga, muvozanat, koordinatsiya va tezkorlik kabi sifatlar ham rivojlanadi.

Jismoniy imkoniyatlarning shakllanishi

Bolaning jismoniy imkoniyatlari uning mushak tizimi, suyak tuzilishi va asab tizimining rivojlanishiga bog'liq. Kuch, tezlik, chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy imkoniyatlarning asosiy ko'rsatkichlari hisoblanadi.

Kuch mushaklarning qisqarish qobiliyati bilan belgilanadi. Tezlik esa harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish imkoniyatini bildiradi. Chidamlilik uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni davom ettirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik esa bo'g'imlarning harakatchanligi bilan bog'liq.

Bolalik davrida bu sifatlar asta-sekin shakllanadi va jismoniy tarbiya orqali rivojlantiriladi. Muntazam mashqlar bolaning harakat imkoniyatlarini kengaytiradi va organizmni mustahkamlaydi.

Jismoniy tarbiyaning ahamiyati

Jismoniy tarbiya bolalarning sog'lom rivojlanishida muhim o'rin tutadi. U mushaklarni mustahkamlaydi, yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi va organizmning umumiy chidamliligini

oshiradi. Jismoniy mashqlar bolalarda intizom, sabr-toqat va jamoada ishlash ko'nikmalarini ham shakllantiradi.

Sport mashg'ulotlari bolalarning harakat faolligini oshiradi va ortiqcha harakatsizlikning oldini oladi. Ayniqsa, zamonaviy texnologiyalar davrida bolalarning ko'proq harakat qilishiga ehtiyoj ortib bormoqda. Shu sababli jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklari muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom turmush tarzining ta'siri

Bolaning jismoniy rivojlanishida sog'lom turmush tarzi katta rol o'ynaydi. To'g'ri ovqatlanish mushaklarning o'sishi va tiklanishini ta'minlaydi. Oqsilga boy mahsulotlar mushak to'qimalarini mustahkamlashga yordam beradi.

Yetarli uyqu ham jismoniy rivojlanish uchun muhimdir. Uyqu vaqtida organizm tiklanadi va mushaklar o'sishi faollashadi. Shuningdek, ochiq havoda sayr qilish va harakatli o'yinlar ham bolalarning jismoniy imkoniyatlarini oshiradi.

Muskullar faoliyatini rivojlantirish usullari

Bolalarda muskullar faoliyatini rivojlantirish uchun muntazam jismoniy mashqlar bajarish zarur. Ertalabki gimnastika, yugurish, sakrash va sport o'yinlari mushaklarni mustahkamlashga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bolalarda nafaqat jismoniy, balki aqliy rivojlanishni ham qo'llab-quvvatlaydi. Masalan, futbol, basketbol va voleybol kabi sport turlari koordinatsiya va tezkor fikrlashni rivojlantiradi.

Shuningdek, bolalarning yoshiga mos mashqlar tanlash muhimdir. Haddan tashqari og'ir jismoniy yuklama mushaklarga zarar yetkazishi mumkin, shuning uchun mashqlar me'yorida bo'lishi kerak.

XULOSA

Muskullar faoliyati va bolaning jismoniy imkoniyatlari bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, inson organizmining to'g'ri va sog'lom rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot davomida muskullar tizimi harakatlarning asosiy manbai ekanligi, ularning rivojlanishi esa bolaning umumiy jismoniy imkoniyatlarini belgilashi aniqlandi. Bolalik davrida mushaklarning tez rivojlanishi harakat ko'nikmalarining shakllanishi va jismoniy sifatlarning takomillashishiga asos bo'ladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, bolaning jismoniy imkoniyatlari faqat biologik omillarga emas, balki tashqi muhit, tarbiya va turmush tarziga ham bog'liqdir. Sog'lom ovqatlanish, yetarli uyqu, muntazam jismoniy faollik va sport mashg'ulotlari mushaklarning kuchayishiga hamda chidamlilikning oshishiga yordam beradi. Aksincha, harakatsiz hayot tarzi va noto'g'ri odatlar jismoniy rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shuningdek, jismoniy tarbiya bolalarning nafaqat mushak tizimini, balki ularning irodasi, intizomi va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Bu esa kelajakda sog'lom, faol va barkamol shaxs shakllanishiga xizmat qiladi. Harakatli o'yinlar va sport mashg'ulotlari bolalarda ijobiy emotsional holatni ham kuchaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, muskullar faoliyatini to'g'ri rivojlantirish va bolaning jismoniy imkoniyatlarini oshirish sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim shartlaridan biridir. Shu sababli bolalarning jismoniy faolligini qo'llab-quvvatlash, ularni sport va harakatli faoliyatga jalb etish har bir ota-ona va pedagogning muhim vazifasi hisoblanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi – Toshkent, O‘qituvchi nashriyoti.
2. Yosh davrlari fiziologiyasi – Toshkent, Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent, O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi nashriyoti.
4. Sport fiziologiyasi – Toshkent, Sharq nashriyoti.
5. Umumiy biologiya – Toshkent, O‘qituvchi nashriyoti.
6. Pedagogika – Toshkent, Fan nashriyoti.
7. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi metodik qo‘llanmalari.
8. Ziyonet ta’lim portali
9. O‘zbekiston Milliy kutubxonasi
10. Google Scholar ilmiy maqolalar bazasi
11. O‘zbekiston Milliy kutubxonasi
12. Google Scholar ilmiy bazasi