

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY RIVOJLANISHI
USTIDAN TIBBIY-PEDAGOGIK NAZORATNI OLIB BORISH**

Xolmaxmatov Boburjon

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi

Qahramonova Bonu

Qurbonova Muqaddas

Abdurasulova Sabrina

Adhamova Mehri

Jismoniy madaniyat xotin-qizlar sporti 3-bosqich talabalari.

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida shifokor nazoratining asosiy vazifasi ularning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy va nerv-psixik rivojlanishini takomillashtirishning muhim omillari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, jismoniy rivojlanish, tibbiy ko'rik, inventarlar, funksional imkoniyat.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya ustidan amalga oshiriladigan shifokor nazorati tibbiy xizmati yagona sistemasining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Shifokor nazorati - bu jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi turli yoshdagi kishilarning sog'ligi jismoniy rivojlanishini o'rganadigan tibbiy bilimlarining maxsus sohasidir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida shifokor nazoratining asosiy vazifasi ularning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy va nerv-psixik rivojlanishini takomillashtirishga ko'maklashishdan iboratdir.

Maktabgacha tarbiya tashkilotlaridagi tibbiy nazorati quyidagilarni:

- 1) jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida bolalarning sog'ligi, jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlarini shifokor tomonidan tekshirilishi va baholanishini;
- 2) jismoniy tarbiyaning turli xil shakllarini o'tkazish tibbiy-pedagogik kuzatish, jismoniy mashqlarning mazmuni, o'tkazish metodikasini bola yoshi va funksional imkoniyatlariga muvofiqligi va organizmiga ta'sirini nazorat qilishni
- 3) jismoniy mashqlar, ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar, sport mashqlari, chiniqtiruvchi tadbirlar o'tkaziladigan joylarni, jismoniy tarbiya jihozlari, inventarlari, shuningdek, shug'ullanuvchilarning kostyum va oyoq kiyimlarining gigiyenik holati ustidan sanitariya nazorati o'rnatishni;

4) maktabgacha tarbiya tashkilotlari xodimlari, ota-onalar va bolalar o'rtasida sanitariya-maorif ishlari uyushtirishni o'z ichiga oladi.

Tadqiqot maqsadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida sog'ligi, jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlarini shifokor tomonidan tekshirilishi va baholanishini nazorat qilib borish.

Tadqiqot vazifalari:

- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida bolalarning sog'ligini aniqlash;
- jismoniy tarbiyaning turli xil shakllarini o'tkazish jarayonida tibbiy-pedagogik nazorat tashkil etish.

Tadqiqot usullari: Nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik nazorat.

Tadqiqotni tashkillashtirish: tajriba maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari katta guruh (6 yoshli) bolalar bilan o'tkazildi.

Tadqiqot natijasi va muhokamasi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tibbiy nazoratini tashkil etish shifokor, tibbiyot hamshirasi, mudira va tarbiyachilarning

hamkorlikda ishlashini taqozo etadi. Ishning bu qismi maktabgacha tarbiya tashkiloti tarbiyalanuvchilarning salomatligi yoki bolalar shifoxonasining har yilgi jismoniy rivojlanishi tibbiy ko'riklarida shifokor tomonidan chuqur tekshirish va funksional o'rganilayotganda amalga oshiriladi. Aniq belgilangan muddatda, shuningdek, tekshirilishi va zarur bo'lganida bolalar shifoxonasining shifokor - mutaxassisleri tomonidan ko'rib chiqiladi.

Sog'liqni baholash kompleks tarzda: tibbiy ko'rigi ma'lumotlari, nerv-psixik va jismoniy rivojlanish xususiyatlarini aniqlash, bola kasallanishini hisobga olish asosida o'tkaziladi. Tekshirishda, avvalo bolaning jismoniy rivojlanishi aniqlanadi. Buning uchun antropometrik ko'rsatkichlar: gavda uzunligi, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, bir yoshgacha bo'lgan bolalarda esa boshni ham hisobga oladi. Jismoniy rivojlanishni baholash ana shu asosiy ko'rsatkichlar dinamikasiga

asoslanadi. Amalda bolaning jismoniy rivojlanishi tekshirish chog'ida baholanadi. Bu baho jismoniy rivojlanish xarakteristikasini mahalliy standartlar orqali gavdaning total o'lchoviga nisbatan o'z ichiga oladi. Bolaning nerv-psixik rivojlanishining umumiy darajasi ayrim psixik funksiyalarning rivojlanishi darajasi bilan xarakterlanadi. Bu esa markaziy nerv tizimining yetilish darajasini aks ettiradi. Bola hayotining birinchi yilida rivojlanishning barcha belgilarini shifokor aniqlaydi. Hayotining ikkinchi, uchinchi va keyingi yosh davrlarida nerv-psixik rivojlanishining darajasini baholashda shifokor bilan birgalikda maktabgacha tarbiya tashkilotining tarbiyachisi, tibbiyot hamshirasi va ota-onalar ham ishtirok etadilar. Ular kun

davomida bolani kuzatishlari, uning oiladagi, tengdoshlari jamoadagi xulq-atvori haqida xabar beradilar va boshqalar. Nerv-psixik rivojlanish darajasini tekshirish paytida erishilgan to'g'ri va yetarli darajada mukammal bahoni shifokor bajaradi. Bunday baho nerv-psixik jarayonining har xil tomonlarini xarakterlab beradigan qator ko'rsatkichlarni aniqlash asosida berilishi mumkin. Bolaning nerv-psixik rivojlanishini baholash uch: "Yoshiga muvofiq", "Yoshiga nisbatan orqada", "Yoshiga nisbatan ilgari ketgan" mezonlariga qarab amalga oshiriladi. Bolani ko'rishda teri va ko'rinadigan shilliq pardalarning holati, ularning rangi, shamollaganligi, terining quruqligi yoki yuqori namlilik qayd qilinadi. Semirish normada, ortiqcha yoki yetarli emas, deb belgilanadi. Yumshoq mushak to'qimalarining to'g'ri normal yoki pasaygan deb belgilanadi. Muskul sistemasi muskullarining rivojlanish darajasi, muskul tonusi va kuchi bilan xarakterlanadi. Muskul tizimining rivojlanishi yelka kamari, gavda, oyoq muskullari chegarasi tashqaridan ko'rib aniqlanadi va yaxshi, o'rtacha hamda bo'sh, deb baholanadi. Ilk yoshdagi bolalarning muskul kuchi faqat bola harakatiga qarshi turgan kuchni, shuningdek, ushlab ko'rishdagi mushak to'qimasi konsistensiya (qayishqoqligi, egiluvchanligi, yumshoqligi, bo'shashganligi) ni taxminan aniqlash orqali o'lchanadi. 2,5-3 yoshli bolalarda muskul kuchini maxsus dinamometr yordami bilan o'lchash mumkin bo'lib qoladi: bola uni strelkasi bilan qo'l kaftiga oladi, qo'lini bir tomonga cho'zib, bor kuchi bilan qisadi. Gavdaning rostlovchi to'g'rilovchi muskul kuchlarini o'lchash 3-4 yoshli bolalarda o'tkaziladi. Biroq, uning ko'rsatkichlari past bo'ladi, chunki bu kichik yoshdagi bolalarning kuchini ishlata bilmasligi bilan bog'liqdir. 5-6 yoshdan boshlab yildan-yilga o'tgan sayin ko'rsatkichlarning bir tekis o'sib borishi qayd qilinadi. Dinamometrda o'lchashni 2-3 marta takrorlab, eng yuqori natijalarni yozib olish kerak bo'ladi. 3-4 yoshli bolalar tibbiy ko'rigidan o'tayotganda o'pkaning tiriklik sig'imi spirometriya metodi bilan aniqlanadi. Aniq ma'lumotlarga ega bo'lish uchun bolalarni dastlab chuqur nafas olish va yetarli darajada nafas chiqarishga o'rgatish zarur. Bola bunda uch marta harakat qiladi va eng yaxshisi yozib olinadi, o'lchamning aniqligi $\pm 200 \text{ sm}^2$ dir. O'pkaning hayotiy sig'imi, ko'krak qafasi, diafragma, qorin devori muskullari kuchini aks ettiradi. Uning dinamikada aniqlanadigan ko'rsatkichlari rivojlanishining yosh darajasi va jismoniy tarbiya vositalari ta'sirini aniqlashga yordam beradi. Bolalarning jismoniy rivojlanishini yanada aniqroq baholash va jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash uchun shifokor har bir bola harakatlarning rivojlanish xarakteristikasiga ega bo'lishi zarur. Bir yoshli bola harakatlari rivojlanishini tekshirishni har oyda, imkoniyati boricha kalendar bo'yicha bola tug'ilgan kunida o'tkazgan ma'qul. Harakatlarni tekshirish va ularning rivojlanish darajasini baholashda ma'lum yoshdagi bolalar uchun xarakterli bo'lgan ko'rsatkichlardan boshlashga to'g'ri keladi. Agar bola harakatlari rivojlanishi yosh normalaridan ortib ketsa, unda keyingi yosh guruh ko'rsatkichlariga o'tishi kerak bo'ladi. Bola harakatlari normaga yetmagan vaziyatlarda unga qo'yiladigan talablarni

kamaytirish va avvalgi yosh guruh ko'rsatkichlarini belgilashga to'g'ri keladi. Bolalarni tekshirishda reflekslar holati va harakatlar rivojlanishini bir xil metodika bilan belgilash juda muhimdir. Bu eng aniq ma'lumotlar olish va ularni dinamikada taqqoslash imkonini beradi. Bolalar hayotining birinchi yilida harakatlar rivojini shifokorning o'zi tekshiradi. Tekshirish chog'ida bolalar to'liq yechintirilgan bo'lishi lozim. Bunda bola faol va tetik holatda bo'lishi muhimdir. Agar u yig'lab turgan bo'lsa, tegishli harakatlarni bajarishdan bosh tortadi. Bunday vaziyatda tekshirishni to'xtatish va bolada ijobiy emotsional holat paydo bo'lgandagina tekshirishni takrorlash mumkin. Bolada mavjud u yoki bu malakani hamma vaqt yuzaga chiqarib bo'lmazligini esdan chiqarmaslik kerak: bu ko'p sabablarga - harakatni bajarishni xohlamaslik, u yoki bu gapga chalib turish va boshqalarga bog'liqdir. Shuning uchun guruh tarbiyachilari kundalik ishlarida bolalarda paydo bo'layotgan yangi harakatlar yoki ularni bajarishga urinishlarni yozib borishlari, har bir bolaga muayyan harakatlarni rivojlantirish uchun individual sharoitlar yaratishlari, shifokorga bu harakatni gimnastika mashg'ulotlari va uqalashlar majmuasiga kiritish zarurligi haqida maslahat berishlari lozim. Bola hayotining ikkinchi va uchinchi yillarida harakatlar rivojlanishi shifokor - pedagog hamkorligida tekshiriladi. 3-7 yoshli bolalardagi harakatlar rivoji, hayotining har bir yilidagi jismoniy tayyorgarlik darajasini xarakterlaydi. Harakat malakalari va sifatlari rivojlanishini baholash natijalari, shuningdek, fiziometrik ko'rsatkichlarning (muskul kuchi va o'pkaning hayotiy hajmi) jismoniy rivojlanish darajasini belgilashda, albatta hisobga olinadi. Gavdaning o'tirish, turishi, yurishdagi odatiy holati qomat deb tushuniladi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning qomati ularning anatomik-fiziologik xususiyatlariga bog'liq xarakterli belgilarga ega bo'ladi. L.P.Afrikanova ma'lumotlariga ko'ra maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning boshi katta kishilarnikiga qaraganda oldinga engashganroq bo'ladi, yelka kamari ko'krak qafasi darajasiga turtib chiqmagani polda ozgina oldinga siljigan bo'ladi, qorin yo'lga 1-2 sm o'tadi, umurtqa pog'onasining egilganligi aniq ko'zga tashlanmaydi, tos suyagining qiya burchagi uncha katta emas. Qomat tug'ma bo'lmaydi: u maktabgacha tarbiya yoshi davomida shakllanadi va maktab yoshida mustahkamlanadi. Bunda qomatga turli omillar - sog'liq, qaddi-qomat, nerv-psixika holati, tarbiya sharoitlari ta'sir ko'rsatadi. Qomatning shakllanishiga bolada uni to'g'ri tuta bilish malakalarini tarbiyalashning qomatni muayyan holatda tutib tura bilish zarurligiga ongli psixik tayyorgarlikning juda katta tarbiyaviy ahamiyati bor.

Xulosa qilib aytganda bolalarning jismoniy rivojlanishini yanada aniqroq baholash va jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash uchun shifokor har bir bola harakatlarining rivojlanish xarakteristikasiga ega bo'lishi zarur. Buning uchun esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida pedagog-shifokor nazoratini doimiy amalga oshirish lozim. Chunki o'sib borayotgan organizmda ayrim ko'z ilg'amas kamchiliklar kutilmagan vaziyatlarda sodir bo'lishi mumkin. Shu bilan birga bolalarga berilishi

rejalashtirilayotgan mashqlar hajmi va intensivligi ham bir-biriga mos holda tanlanishi va amalda qo'llanilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. N.M.Muxitdinova “Bolalar jismoniy tarbiyasi” O'quv qo'llanma Buxoro - Durdoni-2021 324 bet
2. R.X.Kadirov., N.M.Muxitdinova., X.R.Shukurova “Bolalar jismoniy rivojlanishining pedagogik diagnostikasi va korreksiyasi” Buxoro – 2022.
3. Olimov L.Ya. Xulqi o'gishgan bolalar psixologiyasi. Darslik. Buxoro, “Durdona”. 2019. – 460
4. Yarashovich, O. L. (2020). O'smirlarning ba'zi dinamik xususiyatlari kontekstida kurashish xatti-harakatlarini o'rganish xususiyatlari.
5. Maxmudova, Z. M., & Olimov, L. Y. Osmirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. “Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ” nashriyoti. Buxoro. 2021.