



**MAKTAB YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNING BO'Y UZUNLIGI,
TANA OG'IRLIGI VA BARMOQ MUSKULLARINING MAKSIMAL QISQARISH
KUCHI ORQALI JISMONIY RIVOJLANISH KO'RSATKICHLARINI O'RGANISH**

*Madinaxon Xolmirzayeva Akromjonovna
Qo'ng'irova Shohida Inomjon qizi
Andijon Davlat Universiteti talabasi
Kokand Universiteti Andijon filiali dotsenti*

Annotatsiya Mazkur maqolada maktabgacha bo'lgan bolalarda jismoniy ya'ni o'sish va rivojlanishning ko'rsatkichlarini aniqlash va ularga salbiy ta'sir etuvchi omillar bilan tanishish undan tashqari jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantirish masalalari ko'rilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy rivojlanish, antropometrik, o'sish va rivojlanish qonuniyatlari

Аннотация В данной статье рассматриваются показатели физического роста и развития дошкольников, изучаются факторы, оказывающие на них негативное влияние, а также обсуждаются вопросы улучшения физических показателей.

Ключевые слова: Физическое развитие, антропометрия, законы роста и развития

Annotation In this article examines the indicators of physical growth and development in preschool children, explores the factors that negatively affect them, and discusses issues related to the improvement of physical indicators.

Keywords: Physical development, anthropometric, growth and development patterns

Tadqiqot ishining dolzarbligi va zarurati. Bugungi kunda sog'lom avlodni tarbiyalash dolzarb masala bo'lib qolmoqda, shunday ekan yosh o'sib kelayotgan bolalarning o'sish va rivojlanish ko'rsatkichlarini kuzatib boorish va ularni tahlil qilish kasalliklarni erta aniqlash, o'sish va rivojlanish jarayonidagi qonuniyatlarni hamda yoshga va jinsga bog'liq bo'lgan xususiyatlarni o'rganish shuningdek jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan omilarni o'rganish va bog'cha yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarinin rivojlantirishga oid chora – tadbirlari kompleksini ishlab chiqish dolzarb ahamiyatga ega hisoblanadi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Jumladan mkatab yoshgacha bo'lgan bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari haqida bir qancha muhim ma'lumitlar keltirilgan jumladan: maktabgacha bo'lgan bolalarning o'rtacha (bo'y uzunligi tana og'irligi, uzunlikga sakrash kabi)jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari aniqlangan.

Jumladan chet el olimlaridan tashqari Ozbekistonlik xamyurtlarimiz ham maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini kuzatish bo‘yicha bir qancha izlanishlar olib borilgan.

Qurbonov. Sh., Qurbonov. A. “Jismoniy rivojlanishning fizilogik asoslari” kitobida bolalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari haqida bir qancha muhim ma‘lumotlar keltirilgan jumladan: maktabgacha bo‘lgan bolalarning o‘rtacha (bo‘y uzunligi tana og‘irligi, uzunlikga sakrash kabi) jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari aniqlangan [1].

Abdullayeva. A, Xonkeldiyev. Sh. “Jismoniy ma‘daniyat na‘zariyasi va metodikasi” nomli kichik kitobda maktabgacha yoshda bo‘lgan bolalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari yoritilgan bo‘lib ushbu kitobda o‘gil va qiz bolalarning yoshga oid o‘zgarishlari yani jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari va ularni qanday shakllantirish chora tadbirlari va rivojlantirish uslublari yoritilgan [2].

Jumladan adabiyotlar va metodik qo‘llanmalardan tashqari bir qancha jurnal va nashriyotlar romonidan yoritilgan jurnallarda maktab yoshgacha bo‘lgan bolalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini to‘g‘ri shakllantirish va jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini qanday o‘rtacha ko‘rsatkichlarini aniqlash va o‘lchash haqida ko‘plab ma‘lumotlar keltirib o‘tilgan [4].

Tadqiqot maqsadi. Andijon viloyati Buloqboshi tumanida joylashgan 2-14-maktabgacha ta‘lim muassasalaridagi (5-6-7 yoshli) bolalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini kuzatish ko‘zda tutilgan.

Tadqiqot vazifasi. 5 ёш, 6 ёш ва 7 yoshli bolalarning bo‘y uzunligi, og‘irligi, ko‘krak qafas kengligi, arterial bosim, o‘pkaning tiriklik sig‘imi kabi ko‘rsatkichlarni kuzatish va tahlil qilishdan iborat.

1. **Tadqiqot uslublari.** Tadqiqotlarda maktab yoshgacha bo‘lgan bolalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini quyidagi tadqiqotchilar ishlarida keltirilgan uslublar yordamida amalga oshirildi; Abdullayeva. A, Xonkeldiyev. Sh. Jismoniy ma‘daniyat na‘zariyasi va metodikasi. Toshkent “ O‘zbekiston “ nashriyoti O‘zDITI 2005. Normurodov. N. A.” Jismoniy tarbiya. “ Toshkent “ Tafakkur bo‘stoni” nashriyoti. “Sog‘lom avlod uchun” jurnalining 9 soni.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Tadqiqot davomida quyidagi ishlar amalga oshirildi. Jumladan maktabgacha ta‘lim muassasalarida izlanishlar olib borildi bunda asosan jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarni kuzatildi.

Olingan natijalar tahliliga ko‘ra 5 ёш, 6 ёш ва 7 yoshli o‘gil hamda qiz bolalarning quyidagi ko‘rsatkichlarini o‘rganildi: bo‘y uzunligi, tana og‘irligi, barmoq mushaklarining maksimal qisqarish kuchi.

Jumladan bunda kuzatuvlar Andijon viloyati Buloqboshi tumanidagi Sotvoldiyev Abbosbekga qarashli 160-sonli xususiy maktabgacha ta‘lim, muassasasi va Andijon viloyati Buloqboshi tuman 2- sonli maktabgacha ta‘lim muassasining tarbiyalanuvchilarida olib borildi. Kuzatuvlar 5 va 6 yoshli qiz hamda o‘gil bolalarda yoshga bog‘liq holda bo‘y uzunlik

ko'rsatkichlari sezilarli darajada o'zgarganligini kuzatildi. 5 yoshli qiz bolalarning o'rtacha bo'y uzunligi $106 \pm 0,68$ sm, 6 yoshli qiz bolalarda esa bu ko'rsatkich $115 \pm 0,16$ smni tashkil qildi

Tana og'irlik ko'rsatkichlar 5 yoshli qiz bolalarda o'rtacha $18 \pm 0,18$ kg, 6 yoshli qizlarda esa ushbu ko'rsatkich $19 \pm 0,15$ kg ekanligi aniqlandi

Jumladan barmoq mushaklarning maksimal qisqarish kuchi 5 yoshli qiz bolalarda o'rtacha o'ng qo'lda $5 \pm 0,14$ kg/mga, 6 yoshda esa bu ko'rsatkich $7 \pm 0,15$ kg/mga, chap qo'lda 5 yoshli qiz bolalarda barmoq mushaklar qisqarish kuchi $5 \pm 0,1$ kg/mga teng ekanligi, 6 yoshli o'g'il bolalarda esa bu ko'rsatkich $6 \pm 0,08$ kg/mga teng bo'ldi

Kuzatuvlardan olingan natijalar tahliliga ko'ra jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining yoshga bog'liq holda o'zgarishi kuzatildi. Kuzatuvlar natijasidan olingan tahlillar adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga mos keladi.

Tadqiqot davomida Andijon viloyati Buloqboshi tumadigi 2-Davlat maktabgacha ta'lim muassasida ushbu ko'rsatkichlar o'g'il bolalarda quyidagicha natija qayd etdi: o'rtacha bo'y uzunligi 5 yoshli o'gil bolada $109 \pm 0,43$ sm, 6 yoshli bolada bu ko'rsatkich $116 \pm 0,16$ smga o'zgargani, tana og'irlik ko'rsatkichi 5 yoshli o'g'il bolada o'rtacha $18 \pm 0,16$ kg, 6 yoshli bolada ushbu ko'rsatkich $21 \pm 0,18$ kgga tashkil etdi. Izlanishlar davomida 5 yoshli o'g'il bolalarning barmoq mushaklarining maksimal qisqarish kuchi o'ng qo'lda $6 \pm 0,12$ ga, 7 yoshli bolada esa bu ko'rsatkich $8 \pm 0,16$ ga o'zgargani, chap qo'ldagi barmoq mushaklar qisqarish kuchi esa 5 yoshli o'gil bolada $6 \pm 0,1$ ga, 6 yoshda esa $7 \pm 0,11$ ga, 7 yoshdagi bolalarda ushbu ko'rsatkich $10 \pm 0,1$ ga o'zgarishi aniqlandi.

Natijalar tahliliga ko'ra jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlar jinga, yoshga va organizmning yashash muhitiga bog'liq holda o'zgarishga ega bo'lishini ko'rishimiz mumkin

Xulosalar: Tadqiqotlarda keltirilib 160- oilaviy bog'chadagi qizlarda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari o'sish va rivojlanish qonuniyatlariga mos tarzda shakllanayotganini ko'rishimiz mumkin. Shuningdek 2- Davlat bog'chadagi o'g'il bolalartga jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari qiz bolalarga nisbatan ancha yuqoriligini ko'rishimiz mumkin. Shu bilan birga chap va o'ng qo'l barmoq muskul qisqarish kuchi xam farqlar borligi kuzatildi.

Jumladan bir qancha olimlar tamonidan o'tkazilgan kuzatuvlar natijasida, sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanuvchi bolalarda ushbu ko'rsatkichlar sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanmaydigan bolalarga nisbatan ancha yuqori bo'lishi aniqlangan. Bu esa jismoniy rivojlanishning jinsga bog'liq xususiyatlarini namoyon qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Qurbonov. Sh., Qurbonov. A. Jismoniy rivojlanishning fizilogik asoslari \\
“Yangi asr avlodi” nashriyoti. – Toshkent 2003 – B 19-38 .
2. Abdullayeva. A, Xonkeldiyev. Sh. Jismoniy ma'daniyat na'zariyasi va metodikasi.
// “O'zbekiston” nashriyoti. – Toshkent 2005 - O'zDJTI B 6- 29.

3. K. T. Almatov, Sh. I. Allamurodov “ Odam va hayvon fiziologiyasi” // “ Universitet” nashriyoti. – Toshkent 2004 - B 12- 17.
4. Normurodov. N. A.” Jismoniy tarbiya. “ // “ Tafakkur bo‘stoni” nashriyoti. “Sog‘lom avlod uchun” jurnalining 9- soni. – Toshkent 2011. B 7-11.
5. www.Ziyo
6. www.google.ru