BG Pulse Journal USA
ISSN:1947-2536 http://www.bgpulseusa.com/index.php/bg

# ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ОРҚАЛИ МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ҚАДДИ-ҚОМАТИНИ ТЎҒРИ ШАКЛЛАНТИРИШ

**Аллаберганова Н.Ш**
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети талабаси
allaberganovanozima17@gmail.com
Илмий рахбар: **Туйчиева Д.Т.**

**Аннотаци:** Ушбу мақолада мактабгача ёшдаги болаларнинг қадди-қоматини тўғри шакллантиришда жисмоний машқларнинг аҳамияти ёритилган. Болалик даврида организмнинг жисмоний ривожланиши жадал кечиши сабабли тўғри қоматни шакллантириш ва унинг бузилишларини олдини олиш муҳим вазифалардан бири ҳисобланади. Мақолада мактабгача таълим муассасаларида жисмоний машқларни мунтазам ва мақсадли қўллаш орқали болаларнинг гавда ҳолати, мушаклар тизими, ҳаракат фаоллиги ва жисмоний ривожланишини яхшилаш имкониятлари таҳлил қилинган. Шунингдек, қоматни тўғри шакллантиришга йўналтирилган умумривожлантирувчи, мувозанатни сақлаш, гавдани тик тутиш ва мушакларни мустаҳкамлашга хизмат қилувчи машқларни қўллашнинг педагогик аҳамияти кўрсатиб берилган. Жисмоний машқларни болаларнинг ёши ва жисмоний имкониятларини инобатга олган ҳолда ташкил этиш уларнинг соғлом ўсиши ва ҳаракат кўникмаларининг шаклланишига ижобий таъсир кўрсатиши асосланган.

**Калит сўзлар:** мактабгача ёшдаги болалар, жисмоний машқлар, қадди-қомат, тўғри қомат, жисмоний ривожланиш, ҳаракат фаоллиги, мушаклар тизими, қомат бузилишларининг олдини олиш, соғлом турмуш тарзи, мактабгача таълим.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается значение физических упражнений в правильном формировании осанки детей дошкольного возраста. В период дошкольного детства происходит интенсивное физическое развитие организма, поэтому формирование правильной осанки и профилактика её нарушений являются важными задачами физического воспитания. В статье анализируются возможности регулярного и целенаправленного применения физических упражнений в дошкольных образовательных учреждениях для улучшения положения тела, укрепления мышечной системы, повышения двигательной активности и физического развития детей. Особое внимание уделяется общеразвивающим упражнениям, упражнениям на сохранение равновесия, правильное положение туловища и укрепление мышц. Обоснована необходимость организации физических упражнений с учётом возраста и индивидуальных физических возможностей детей, что способствует их гармоничному физическому развитию и формированию правильных двигательных навыков.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, физические упражнения, осанка, правильная

осанка, физическое развитие, двигательная активность, мышечная система, профилактика нарушений осанки, здоровый образ жизни, дошкольное образование.

**Abstract:** This article examines the importance of physical exercises in the proper formation of posture in preschool children. Since intensive physical development occurs during the preschool period, the formation of correct posture and prevention of postural disorders are important tasks of physical education. The article analyzes the possibilities of regular and purposeful use of physical exercises in preschool educational institutions to improve body posture, strengthen the muscular system, increase physical activity, and promote children's physical development. Particular attention is paid to general developmental exercises, balance exercises, exercises aimed at maintaining proper body position, and strengthening the muscles. The study emphasizes the importance of organizing physical exercises according to children's age and individual physical abilities, which contributes to their harmonious physical development and the formation of proper motor skills.

**Keywords:** preschool children, physical exercises, posture, correct posture, physical development, physical activity, muscular system, prevention of postural disorders, healthy lifestyle, preschool education.

**КИРИШ**

Статистика маълумотларига кўра мактабгача ёшдаги болаларнинг 15-17% қадди-қоматни бузилишлари кўзатилди, 7-9 ёшдаги болаларнинг учтасидан биттасида учраб туради,мактаб ўқувчилари орасида эса ушбу кўрсаткич 80% гача кўтарилган. Тўғри қоматнинг аҳамиятини ортиқча баҳолаб бўлмайди. У болаларнинг жисмоний ривожланиши ва статик-динамик функцияларни шакллантириш жараёнида шакилланади ва ижобий ёки салбий омиллар таъсирида осонгина ўзгаради.

**Тадқиқотнинг мақсади:** болаларда тўғриқадди-қоматни шакллантиришда жисмоний машқларни таъсирини ўрганиш.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

1.Тўғриқадди–қоматни шакллантиришда жисмоний машқлар орқали таъсирини аниқлаш.

2.Мактабгача ёшдаги болаларнинг қадди-қоматни бузилишида жисмоний машқларни самарадорлигини баҳолаш.

Тўғри қадди–қоматнинг асосиумуртқа поғонанингсоғломлигидир- бу бутун тананинг таянчи ҳисобланади.Тўғри қадди–қоматни бузилиш ҳолати аста-секин кўкрак қафаси, диафрагма ҳаракатчанлигининг пасайишига, умуртқа поғонасининг рессор функциясининг ёмонлашишига олиб келади, бунда тананинг асосий тўзилиши: марказий нерв, юрак-қон томир, нафас олиш, ҳазм қилиш органлари, бутун тананинг мушак ва бўғим аппарати фаолиятигасалбий таъсир қилади[1, 3, 4].

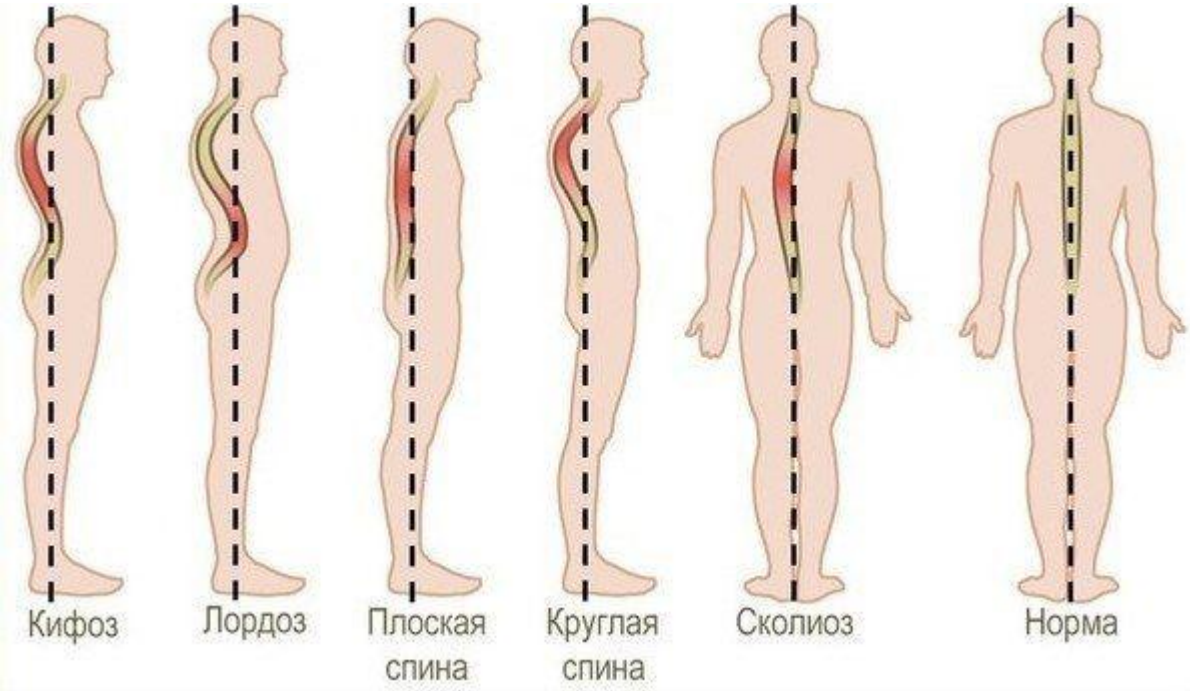
Тўғри қадди–қомат-бу одамнинг мушакларининг ортиқча кучланишисиз тинч ва ҳаракат пайтидаги одатий, бўшашган ҳолатидир.

Келишган, чиройли қадди-қомат, аввалambор, бош ва умуртқаларни тўғри жойлашиши, курак ва елкани симметрик ҳолати, белни бир хил учбурчаги, думба бурмасини жойлашуви, умуртқанинг физиологик бурилишлари, ҳамда қўл-оёқларнинг бир хил узунлиги ва оёқ панжасини бир хил ҳолатидир. Бу ҳолатни сақлаш учун бўйин мушаклари, қўл ва елка камари, гавда, оёқ мушаклари, шунингдек, умуртқа поғонасининг пай ва капсул-бўғим тузилмаларининг эластик хусусиятлари, тос-сон суяги ва оёқ бўғимларибилан таъминланади [1, 2].

Болаларда тўғри қадди-қоматни бузилиш сабаблари:

- боланинг табиий мушак корсетининг заифлиги;
- ҳаракат фаоллигининг пасайиши;
- боланингбўйигававазнигакурсатгичларнингмос келмаслиги;
- компьютер ўйинларига иштиёқ;
- узоқ вақт ўтириш ҳолати;
- иш ва ўйин майдонининг ёмон ташкил этилиши.

Бу тадқиқот мактабгача таълим ташкилотидаги соғлиғи турлича бўлган болалар ўртасида ўтказилди. Биз ташқи текширув ва антропометрик ўлчовлар ёрдамида тайёргарлик гуруҳидаги болаларнинг жисмоний ривожланишини баҳоладик. Ташқи текширув вақтида қадди-қомат ва скелет шакллари, шу жумладан кўкрак қафаси, орқа, қорин, оёқ-қўллар мушакларнинг ҳолати, тери ва ёғ қатламибаҳоланди. Тайёргарлик гуруҳидаги тўрт нафар болада қадди-қоматнинг бузилишлари аниқланди. Уч нафар болада букчайиш ҳолат, бир болада эса умуртқанинг кўкрак қисми сколиози аниқланди. Бошқа болаларда гавдасида (орқа шакли) ўзгаришлар бор эди: юмалоқ, текис.




Болаларда кўзатилган бу ҳолат метаболик касалликлар ёки ортопедик патологиянинг оқибати эмас, балки жисмоний ривожланишнинг ёмонлиги ва тўғри қадди-қоматни сақлаш қобилиятининг йўқлиги билан боғлиқдир. Функционал бузилишларни тўзатиш нисбатан осон. Шунингучун, даволаш гимнастика ва жисмоний тарбия машғулотлари мажмуаларини тўзишда умумривожлантирувчи машқлар ва тўзатувчи характердаги машқларни ўз ичига олади.

Тизимли равишда жисмоний тарбя билан шуғулланиш қадди-қоматни бузилишининг олдини олишнинг энг самарали воситасидир. Қадди-қоматдаги бузилишларда даволаш жисмоний тарбиянинг мақсади:

1) тўғри қадди-қоматни сақлашга ўргатиш ва бу кўникмаларни тизимли равишда мустаҳкамлаш; 2) гавда ва оёқ-қўл мушакларини мустаҳкамлаш; 3) тана мушакларидаги трофик жараёнларни нормаллаштириш; 4)Тўғри қадди қомадни бузилишларни мақсадли тўзатиш.




Қадди-қоматдаги нуқсонларни тўзатиш учун қадди-қоматдаги бузилишлар турларига қараб аниқ танланган машқлар қўлланилди. Нафас олиш ва умумривожлантирувчи машқлар қадди-қоматдаги барча турдаги бузилишларда қўлланилди. Улар нафасолиш, қон айланиш тизимива трофик жараёнларни яхшилашга ёрдам беради. Машқлартурли хил дастлабки ҳолатлардан, барча мушак гуруҳлари учун, буюм билан ёки буюмсиз бажарилди.

Букчайиш (кифоз) нинг олдини олиш ва тўзатиш учун қуйидагилар қўлланилган: қўллар юқорида-орқада керишиб; орқага керишиб, оёқ учида юриш; стулда (скамейка) ўтирган ҳолда орқа мушакларини чўзиш, тирсакларга таяниб ётиб, орқага керишиб эгилиш; қўлларга таяниб ётган ҳолатда ва тиззаларда тик турган ҳолда орқа энгашиб мушакларни мустаҳкамлаш; қўллар ёнда орқага эгилиш.



С- ва S-шаклидаги сколиозда умуртқа поғонасини коррекциялаш учун, ўзгаришларни тўзатиш ва уларни сақлаб қолиш учун махсус машқлар машқлар танланган: ўнгга ва чапга пружинасимон эгилиш; қўлларни кериш.

Чалқанча ёки қоринда ётган ҳолда бажариладиган машқлар умуртқа поғонасига тушадиган юкламани камайтиради, шикастланган сегментнинг ҳаракатчанлигини оширади ва мушак корсетини мустаҳкамлайди. Мувозанат машқларини ҳам қўллаш мақсадга мувофиқдир: “қалдирғоч”, тўсиқлар устида юриш, яккачўпда мувозанат сақлаш машқлари.

Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчилари орасида аниқланган қадди-қоматдаги бузилишларнинг турли хил турлари ушбу болаларни бирон бир махсус гуруҳга ажратишни талаб қилмайди. Тўғри қадди-қоматни сақлаб туриш кўникмаларини ривожлантириш учун бир қатор шартларга риоя қилиш керак, жумладан фаолият ва дам олишнинг тўғри алмашинуви, тўғрирационал овқатланиш, куч, эгилувчанлик, чидамлиликнинг яхши ривожланиши, орқа ва қорин мушакларининг мунтазам ривожлантириш ва мустаҳкамлаш. Тўғри қадди-қоматни шакллантириш учун нафақат Даволаш жисмоний тарбия машғулотлари балки болалар компьютер ўйинларини ўйнаганда, овқатланиш пайтида, расм чизишда, ёзишда ҳам кўзатиб бориш зарурдир.

Тўғри қадди-қоматни ривожлантириш нафақат ҳар қандай нуҳсони бўлганлар билан эмас, балки барча болалар билан доимий равишда олиб борилиши керак. Машғулотлар давомида болаларга тўғри иш ҳолатини эслатиб туриш ва уни ушлаб туриш, уларни чидаб бўлмас юкламалардан ҳимоя қилиш керак.

**Хулоса.** Болаларда таянч-ҳаракат аппаратидаги бузилишларни эрта аниқлаш ва коррекцияловчи жисмоний машқлар мажмуаларини мунтазам бажариш орқали ижобий натижаларга эришиш мумкин. Жисмоний машқлар қадди-қоматни сақлаб туриш даражасини яхшилайди, жисмоний фаолликни оширади ва болаларнинг турли касалликларга чидамлилигини оширади. Мактабгача ёш даври боланинг жисмоний ривожланиши, ҳаракат фаоллиги ва асосий ҳаракат кўникмалари шаклланадиган муҳим босқич ҳисобланади. Ушбу даврда қадди-қоматнинг тўғри шаклланиши боланинг кейинги жисмоний ривожланиши ва соғлом ҳаёт тарзи учун муҳим аҳамият касб этади. Қадди-қоматнинг нотўғри шаклланиши эса мушаклар фаолиятидаги номутаносиблик, ҳаракат фаоллигининг чекланиши ва турли қомат бузилишларининг юзага келишига сабаб бўлиши мумкин.

**Адабиётлар рўйхати:**

1. Волков И.П., Букреев А.П. Правильная осанка человека – ключ к здоровью и долголетию. Минск: Полымя, 2004. 172 с.
2. Забалуева Т.В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 4. С. 51–54.
3. Кашин А.Д. Сколиоз и нарушение осанки: лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: учеб.пособие. Минск: НМ Центр, 2000. 240 с.
4. Котешева И.А. Нарушение осанки. Лечение и профилактика. М.: Эксмо, 2004. 208 с.

5. Богданова ГалияНагимовна, д–р мед. наук, проф., elenaart-712@yandex.ru, Уфа, Башкирский институт физической культуры, Шевлякова Полина Феодосиевна, зав. отделением, elenaart-712@yandex.ru, Уфа, дет. поликлиника № 2, Богданова Регина Флюровна, аспирантка, elenaart-712@yandex.ru, Уфа, Башкирский медицинский университет
6. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. — Тошкент: ЎзДЖТИ, 2005.
7. Саломов Р. С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. — Тошкент: «ITA-PRESS», 2015.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Спорт, 2008.
9. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — Москва: Физкультура и спорт, 1978.
10. Усмонов З. Мактабгача таълимда жисмоний тарбия. — Тошкент: Ўқитувчи, 1990.
11. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы. — Москва: Просвещение, 2019.
12. Никитин Б. П. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. — Москва: Просвещение, 1991.