

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**
SAMARQAND FILIALI



**“MAKTAB O‘QUVCHILARINING MORFOFUNKSIONAL
O‘ZGARISHLARI”**

moduli bo‘yicha

**Umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari “Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi”
malaka oshirish kursi uchun**

O‘qituvchi: Batirova Fotima Ashurovna

Mavzu: Bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanishi

REJA



1.

Organizm

2.

O‘shish organizmning miqdor ko‘rsatkichi

3.

Rivojlanish organizmning sifat ko‘rsatkichi

4.

O‘shish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari

5.

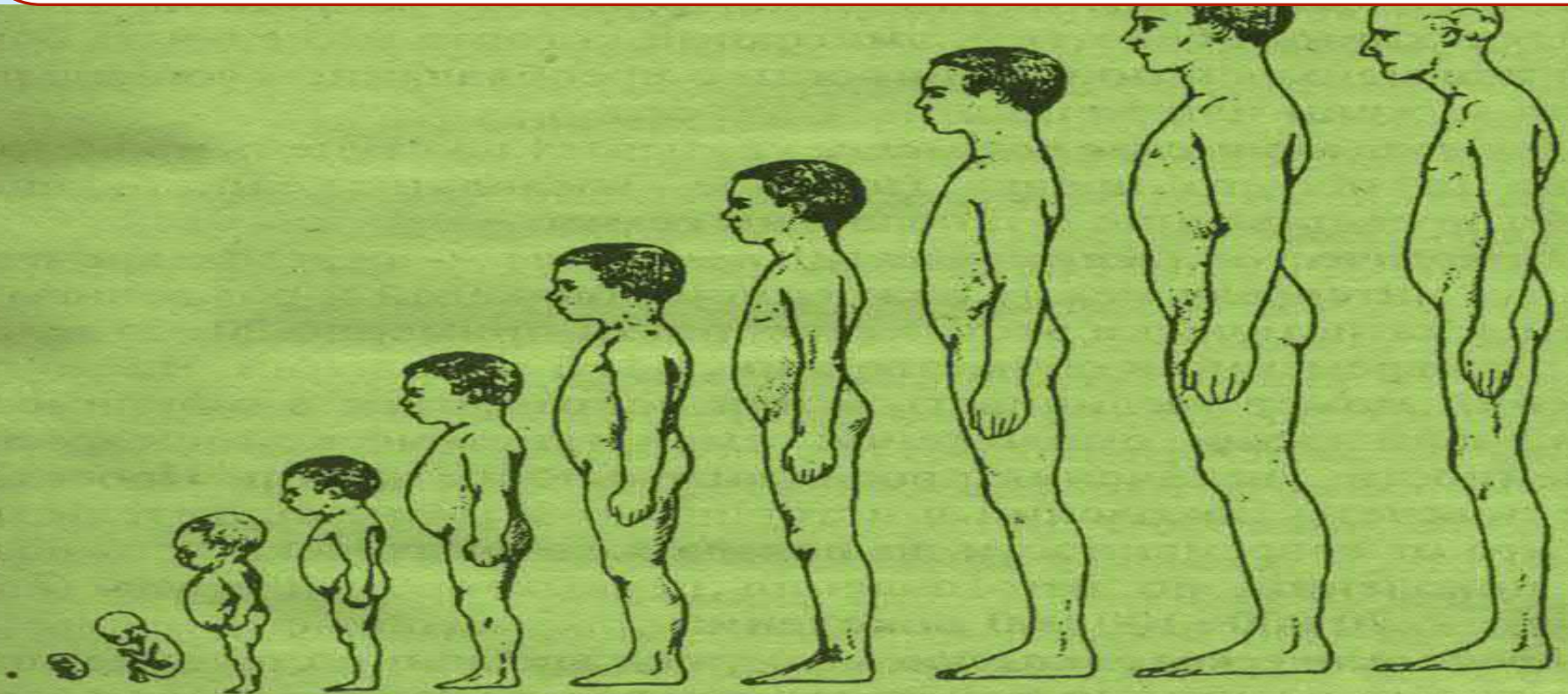
Ichki sekretsia bezlari, uning yoshga bog‘liq morfofunktsional o‘zgarishlari

6.

Akseleratsiya-o‘shish va rivojlanishning tezlashuvi

ORGANIZM

Barcha tirik organizmlarni hujayraviy tuzilish birlashtiradi. Organizmning har tomonlama o'sishi va rivojlanishi uning paydo bo'lgan vaqtdan boshlanadi. Odam organizmi bir butun tizim bo'lib, uning rivojlanishi ona organizmida urug'langan tuxum hujayradan boshlanadi. Organizmning individual rivojlanishi "**ontogenez**" deb ataladi.



ONTOGENEZ

←
Prenatal davr
(Embrional davr)

→
Postnatal davr
(Postembrional davr)



O'SISH VA RIVOJLANISH

O'sish va rivojlanish barcha tirik organizmlar kabi, odam organizmi uchun xos bo'lgan hususiyatdir.

O'sish
organizmning
miqdor
ko'rsatkichi

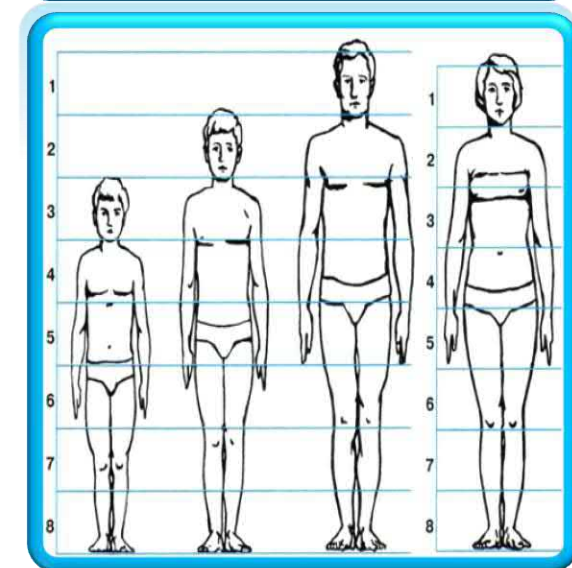
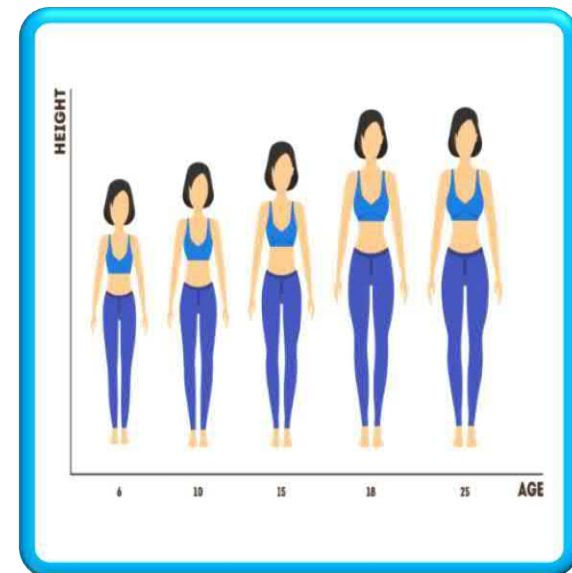
Rivojlanish
organizmning
sifat
ko'rsatkichi



O'SISH ORGANIZMNING MIQDOR KO'RSATKICHI

O'sish deganda tana hujayralarining ko'payishi natijasida tirik organizm o'lchamlarining ortishi, yani bo'yning cho'zilishi, og'irlikning ortishi tushuniladi. Bolalarning har yilgi o'sishi 5-7 sm ni tashkil etadi. Bolalikning ayrim davrlarida: tug'ilgandan 3 yoshgacha, 5-7 yoshgacha, 12-16 yoshgacha o'sish tezlashadi. Ayollar o'rtacha 17-18 yoshgacha, yigitlar 19-20 yoshgacha o'sadilar. O'rtacha o'sish 20-25 yoshgacha davom etadi.

Odam bo'yining uzunligi asosan naysimon va umurtqa pog'onasi suyaklariga bog'liq bo'ladi. Basketbol, voleybol, turnikda tortilish, velosport kabi sport turlari bilan shug'ullanish bolalarning o'sishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.



RIVOJLANISH ORGANIZMNING SIFAT KO'SATKICHI

Rivojlanish deganda- o'sayotgan organizmning shakllanishi, ya'ni bola organizmining takomillashib, o'smirlik va yetuklik yoshdagi odamlarga xos bo'lgan bir muncha murakkab organlarga ega bo'lishiga aytiladi.



Jismoniy

01

Rivojlanish

02

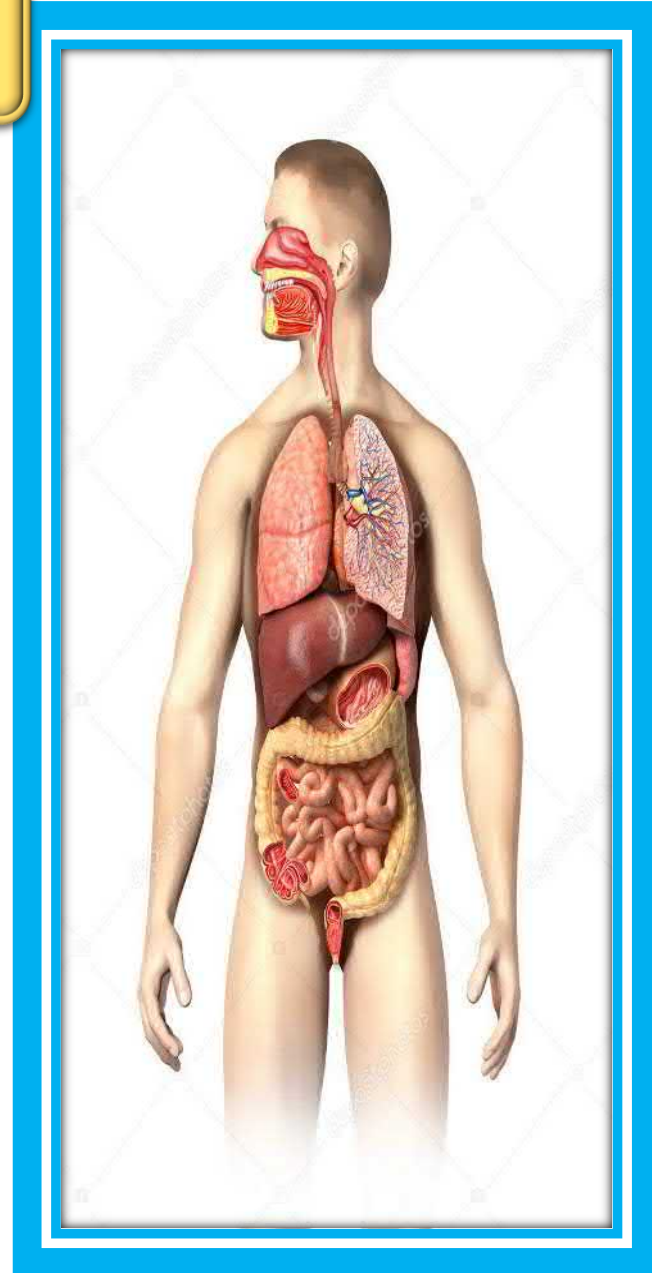
Aqliy

03

Jinsiy

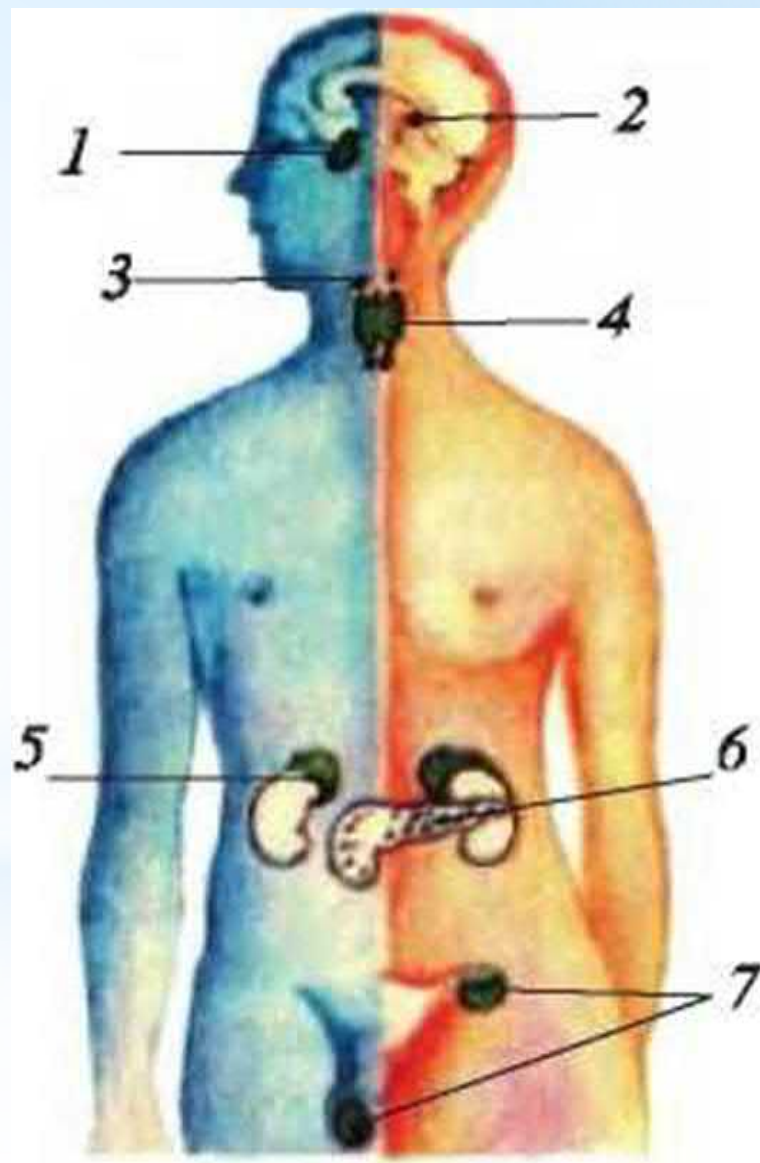
O‘SISH VA RIVOJLANISHNING UMUMIY QONUNIYATLARI

O‘sib kelayotgan bola organizmini to‘g‘ri tarbiyalash uchun uning o‘sish va rivojlanish kabi asosiy qonuniyatlarini bilish zarur. Bu jarayon ketma-ket keladigan morfologik, fiziologik, bioximik o‘zgarishlar natijasida amalga oshadi. Bu ikki jarayon murakkab hisoblanib, bir butun va bir-biriga bog‘langandir.



ICHKI SEKRETSIYA BEZLARI, ULARNING YOSHGA BOG'LIQ MORFOFUNKSIONAL O'ZGARISHLARI

Odam organizmining har tomonlama rivojlanishida sekretsiya bezlarining roli katta bo'lib ularda gormonlar sintezlanadi. Gormonlar-oqsil tarkibga ega bo'lgan yuqori biologik aktiv moddalar bo'lib, fiziologik jarayonlariga ta'sir ko'rsatadi. Organizmda ishlab chiqariladigan gormonlar bir-birini funksiyasini bajarmaydi, ularni almashtirib bo'lmaydi.. Oqibatda turli kasalliklar vujudga keladi. Kuchli jismoniy nagruzka,zo'riqishning kuchayishi-garmonlar ajralishining o'zgarishi-qon zardobida natriy miqdorining pasayishi hamda kaliy miqdorining ortishiga sabab bo'ladi. Jismoniy tarbiya darslarida buni inobatga olish kerak bo'ladi.



SEKRETSIYA BEZLARI HAQIDA TUSHUNCHA

Sekreksiya
bezlari



1.

Ichki sekreksiya bezlari:
gipofiz, epifiz, qalqonsimon, qalqon
orqa, ayrisimon, buyrakusti.

2.

Tashqi sekreksiya bezlari:
so‘lak, ichak devori, oshqozon
devori, ter, sut, yog‘, ko‘z yoshi
bezlari

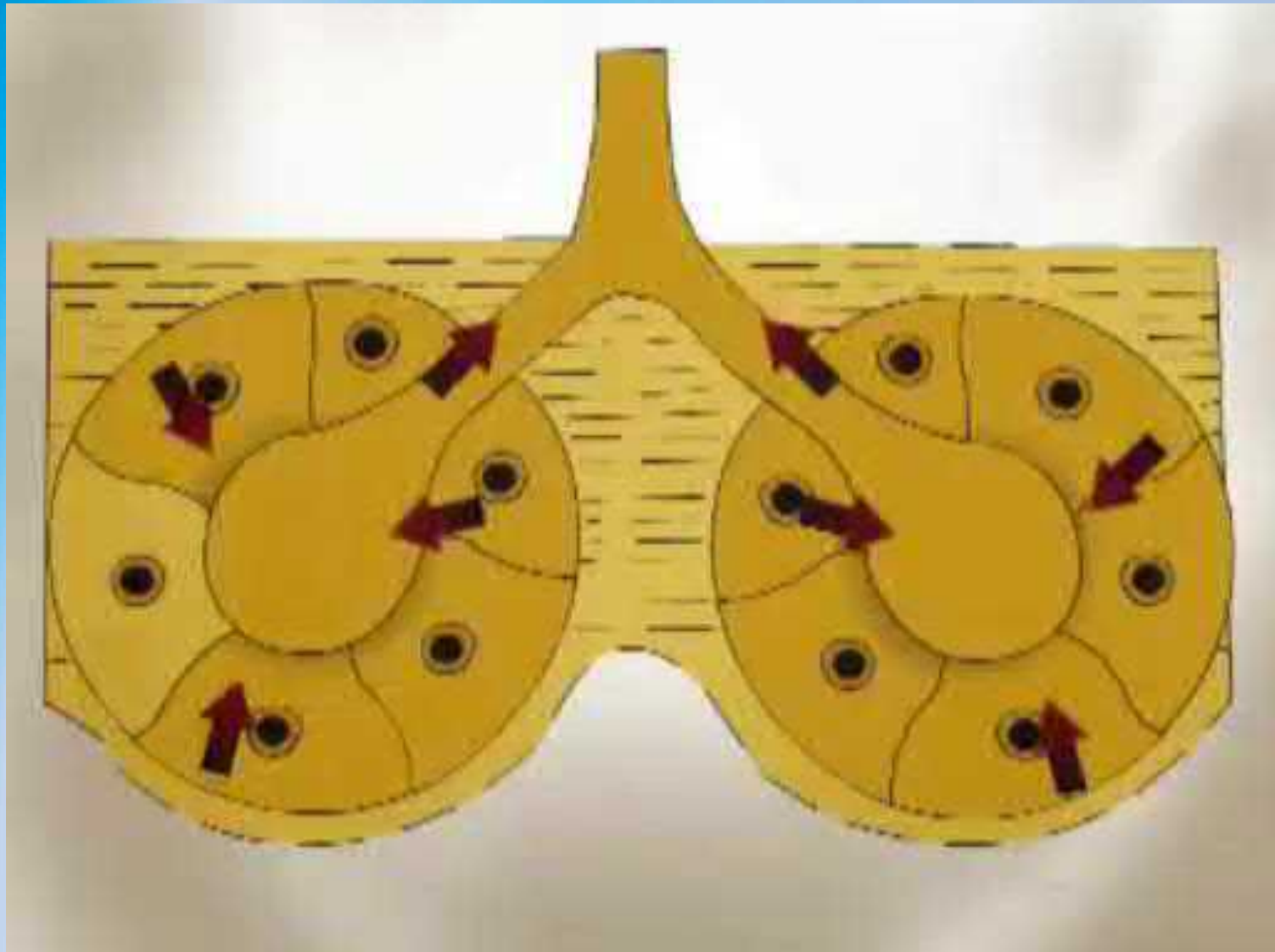
3.

Aralash sekreksiya bezlari:
me‘daosti, jinsiy bezlar va jigar

ICHKI SEKRETSIYA BEZLARI



TASHQI SEKRETSIYA BEZLARI



ARALASH SEKRETSIYA BEZLARI



GIPOFIZ BEZI

Gipofiz bezi noʻxatsimon, massasi 0,5-0,6g ga teng boʻlib bosh miyaning ostki sohasida joylashgan. Gipofiz bezining oldingi boʻlagidan ajralib chiqadigan somatotrop gormoni odamning oʻsishi va organizmda oqsil hosil boʻlishini boshqaradi. Somatotrop gormoni koʻp ishlab chiqarilsa - **gigantizm**, gormon kamayib ketsa – **nanizm** holati kelib chiqadi. Ularning aqliy faoliyati normal boʻladi.

Katta yoshli odamlarda bezning funksiyasi buzilib, ortiqcha gormon ishlab chiqarilsa (burn, jagʻ, til, iyang kattalashadi) akromegaliya kasalligi yuzaga keladi.

O‘SISH VA RIVOJLANISH JARAYONLARI

1.

RETARDATSIYA

2.

GETEROXRONOLIZM

3.

AKSELIRATSIYA

AKSELERATSIYA - O'SISH VA RIVOJLANISHNING TEZLASHUVI

Tashqi muhit omillari ta'sirida bolalarda o'sish va rivojlanishining tengqurlariga nisbatan tezlashishi **akseleratsiya** deyiladi. Akseleratsiyaga ta'sir etuvchi omillar:

-Ovqatning kaloriyaligi, xilma-xilligi;

-Turli millatlar o'rtasidagi nikohlar

-Shahar aholisining ko'payishi;

- Kasalliklarni kamayishi, turmush tarzini yaxshilanishi

AKSELERATSIYA TURLARI



BOLALAR UMRINING YOSH DAVRLARI

Odam hayotining har bir davrida shu davrning xarakterli xususiyatlari, oldingi davrning qoldiqlari, kelgusi davrning kurtaklari paydo bo‘ladi. O‘shish va rivojlanish bosqichma-bosqich amalga oshadi.

Bolalarning yosh davrlari quyidagicha belgilanadi:

1. Bog‘cha yoshigacha bo‘lgan davr - 3 yoshgacha;
2. Maktab yoshigacha bo‘lgan davr - 3 - 7 yosh;
3. Maktab yoshidagi davr - 7-18 yosh;
 - a) kichik maktab yoshi - 7-12 yosh;
 - b) o‘rta maktab yoshi - 12 -14 yosh;
 - c) katta maktab yoshi - 15-18 yosh.

POSTNATAL ONTOGENEZ QUYIDAGI DAVRLARGA BO‘LINADI

1. Chaqaloqlik davri - 1 kundan 40 kungacha;
2. Godak‘lik davri - 40 kundan 1 yoshgacha;
3. Dastlabki bolalik davri - 1 yoshdan 3 yoshgacha;
4. Birlamchi bolalik davri - 4 yoshdan 7 yoshgacha;
5. Ikkilamchi bolalik davri:
 - o‘g‘il bolalarda - 8 yoshdan 12 yoshgacha;
 - qiz bolalarda - 8 yoshdan 11 yoshgacha;
6. O‘smirlik davri:
 - o‘g‘il bolalarda - 13 yoshdan 16 yoshgacha;
 - qiz bolalarda – 12 yoshdan 15 yoshgacha;
7. Navqironlik davri:
 - o‘g‘il bolalarda - 17 yoshdan 21 yoshgacha;
 - qiz bolalarda - 16 yoshdan 20 yoshgacha;

8. I yetuklik davri:

erkaklarda - 22 yoshdan 35 yoshgacha;

ayollarda - 21 yoshdan 35 yoshgacha

9. II yetuklik davri:

erkaklarda - 36 yoshdan 60 yoshgacha;

ayollarda - 36 yoshdan 55 yoshgacha:

10. Keksalik davri:

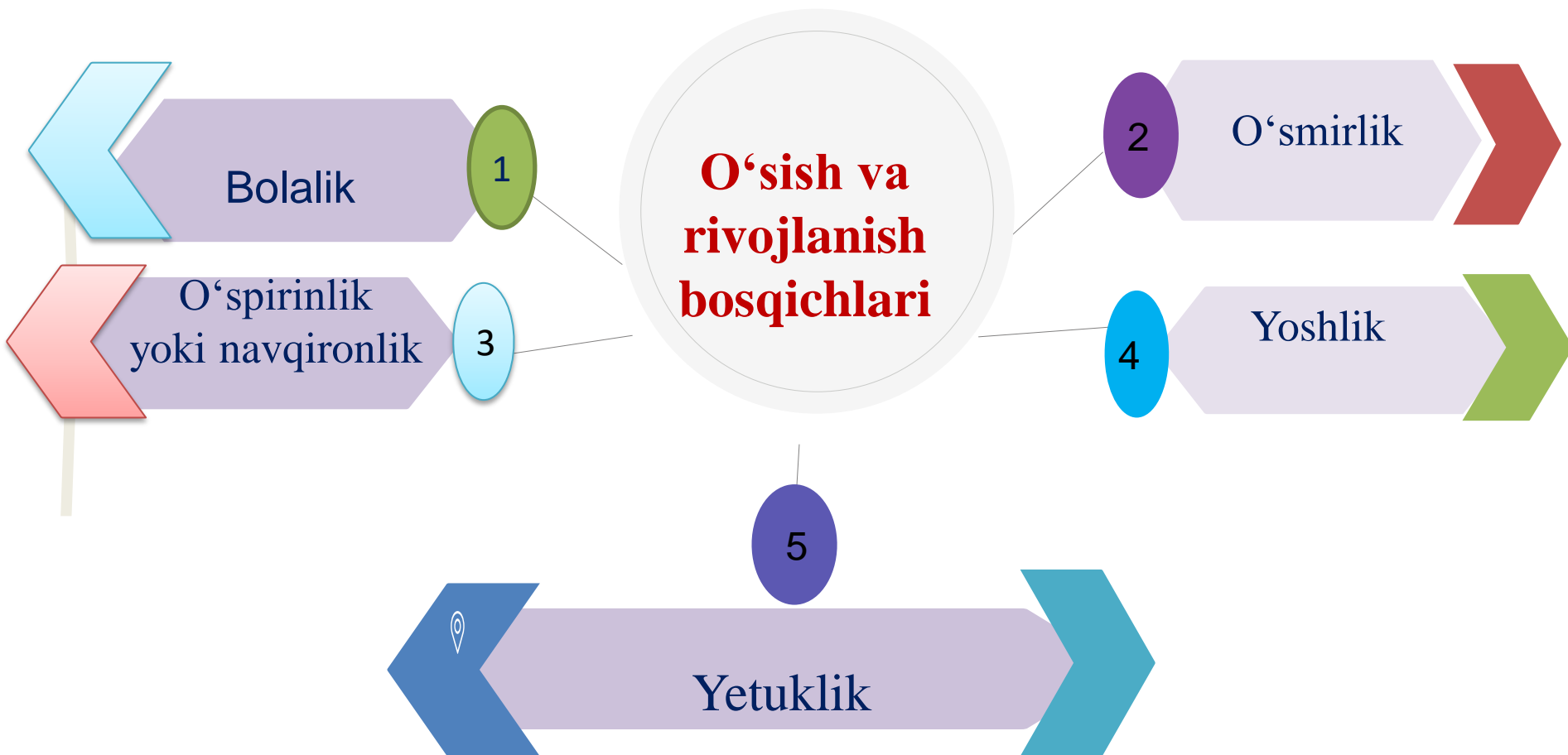
erkaklarda - 61 yoshdan 74 yoshgacha,

ayollarda - 56 yoshdan 74 yoshgacha;

11. Qariyalik davri - 75 yoshdan 90 yoshgacha;

12. O‘ta qariyalik davri - 90 va undan yuqori yosh.

YOSH DAVRLARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI



BOLALARNI YOSHIGA QARAB SPORT TURLARINI TAVSIYA ETISH

Bolalar yoshiga qarab sport turlarini tavsiya etish 6 davrda amalga oshiriladi. Sport turlarini tavsiya etishda bolalarning yoshi bilan birga, ularning tana tuzilishi xususiyatlari (normostenik, giperstenik, astenik) ham e'tiborga olinishi lozim.

Birinchi davr - 5-7 yosh. Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, sport akrobatikasi, suzish, shaxmat va shashka yo'nalishlari tavsiya etiladi.

Ikkinchi davr - 8-9 yosh. Yengil atletika, stol va katta tennis, badminton yo'nalishlari.

Uchinchi davr - 10-11 yosh. Sport o'yinlarining barcha turlari, qo'l to'pi, qilichbozlik, kamondan o'q otish.

To'rtinchi davr - 12-13 yosh. Kurashning hamma turlari: karate, erkin kurash, yunon - rum kurashi, sambo, boks, eshkak eshish, velosport kabilar.

Beshinchi davr - 14-15 yosh. To'rtinchi davrdagi sport turlariga qo'shimcha zamonaviy beshkurash, uchkurash, ot sporti.

Oltinchi davr - 16-17 yosh. To'rtinchi va beshinchi davrdagilarga qo'shimcha keng qamrovli turizm, sportning texnikaviy turlari: motosport, avtosport, korting turlari tavsiya etiladi.

XULOSA

Bolalar va o'smirlarning jismoniy va aqliy jihatdan o'sishi va rivojlanishida, takomillashuvida ichki va tashqi muhit ta'sirining, aynan jismoniy mashqlarning roli katta bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslarida bolalarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda yondashish, asosiy maqsadimiz "sog'lomlashtirish" tomon qo'yilgan yana bir qadam bo'lib hisoblanadi.



E'TIBORINGIZ UCHUN RAHMAT!

