



## MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHINING SALOMATLIKKA TA'SIRI

**Samadova X.S**

*Buxoro davlat tibbiyot instituti*

**Annontatsiya:** Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishning salomatlikka ta'siri haqida qisqacha aytib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** morfologik ko'rsatkichlar, antropometrik tekshiruvlar, somatik ko'rsatkichlar, mushaklar-skelet tizimi

Aytish kerakki, inson uchun sog'liq uning mavjudligining asosidir. To'liq va mos keluvchi rivojlanish uchun yaxshi sog'liq muhim ahamiyat kasb etadi. Sog'lom turmush- bolalik davrida mustahkam immunitet poydevori bo'ladi. Ota-onalar maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligi va jismoniy rivojlanishi haqida o'ylashlari kerak. Zaiflashtirilgan immunitet tizimiga ega bo'lgan og'riqli, nosog'lom bola odatda kasal bo'lib qoladi, darslarni o'tkazib yuboradi, shuning uchun ham uning akademik ko'rsatkichlarida ortda qoladi[2,8]. Shu sababli, bolaning sog'lig'ini mustahkamlash, bolaning sog'lom, chiroyli va to'liq rivojlangan inson bo'lishini istasalar, ota-onalar bolalariga juda e'tiborli bo'lishi lozim.

Sog'lom organizm bu kishi organizmining shunday holatini, ya'ni uning barcha organlari va sistemalari tashqi muhitning o'zgarishlariga yaxshi moslasha oladigan, o'zida hech qanday o'zgarish sezmaydigan, normal aqliy va jismoniy ish bajaradigan, hech qanday kasallik belgilarini sezmaydigan organizmdir. Sog'lom organizmning harakterli belgilari shundaki, u tashqi muhit sharoitlarining har qanday murakkab o'zgarishlariga tez moslashishlari bilan birgalikda, ma'lum jismoniy mehnat qobiliyatlarini yuqotmaydilar[5]. Shunga qaramasdan barcha bolalarning va o'smirlarning gavda tuzilishi, jismoniy va aqliy rivojlanishi chiniqishi bir xil bo'lavermaydi. Bu esa bolalarning irsiy xususiyatlariga, sotsial va ijtimoiy sharoitlarga va boshqa ta'sir etuvchi sabablarga bog'liqdir[7,9,11]. Yuqorida ko'rsatilgan sabablar bolalarning yoshi, jinsidan qat'iy ularning aqliy va jismoniy rivojlanishi darajasiga ta'sir etadi.

Barcha bolalarning salomatlik holatining asosiy ko'rsatkichlaridan biri ularning jismoniy rivojlanishi hisoblanadi. Ushbu atama odatda yosh organizmning morfologik va funksional xususiyatlarining jamlanganligi bilan tushuniladi, ular birgalikda uning kamolot jarayonini aks ettiradi. Bolalarning, shuningdek o'smirlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir etishi turli kasalliklarga, xususan endokrin kasalliklar (akromegali, gigantizm), surunkali kasalliklar (masalan, revmatizm) bilan bog'liq[3.4.12,1].

Bolalarning jismoniy rivojlanishini baholash uchun qanday ko'rsatkichlar ishlatiladi?



Jismoniy rivojlanishni tavsiflash uchun odatda somatoskopik, fiziometrik va antropometrik belgilar ishlatiladi.

Kichkintoyning salomatligi nafaqat kasallikning yo'qligi, balki yoshga bog'liq bo'lgan uyg'un rivojlanish bilan ham belgilanadi. Bola sog'lig'ining eng muhim ko'rsatkichlaridan biri uning jismoniy rivojlanishi. Jismoniy taraqqiyot ko'rsatkichi organizmning rivojlanish va o'sish jarayonlarini tavsiflovchi morfologik va funksional xususiyatlarini o'z ichiga oladi. Ushbu ko'rsatkichlar antropometrik tekshiruvlar orqali aniqlanadi. Shunday qilib, morfologik ma'lumotlar uchun ko'krak qafasi aylanasi o'lchash, bo'y uzunligi va tana og'irligi. Funksional belgilarni aniqlash uchun esa ular qo'llarning mushaklar kuchini, o'pkaning imkoniyatlarini va ko'krak ekskursiyasini o'rganiladi. Bolalar sog'lig'i va jismoniy rivojlanishining somatik belgilari ,yog 'birikmasini, mushaklar-skelet tizimini rivojlantirish darajasini o'z ichiga oladi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishini o'rganish orqali ular bolaning biologik rivojlanishini o'rganadilar, ya'ni: dental tizimning shakllanishi, harakatlanishning shakllanishi, bolaning o'sish jarayonlari, chaqaloq nutqining rivojlanishi va agar bola o'smirlik davrida bo'lsa, u balog'at darajasini belgilaydi. Ba'zi kasalliklar bolaning jismoniy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, endokrin bezlarning buzilishiga olib kelishi kerak[7]. Bunday holda, bola gigantizmni yoki nanizm, shuningdek tananing muayyan individual qismlarini nomutanosib rivojlanishini boshdan kechirishi mumkin.

Agar bola tez-tez kasal bo'lsa yoki raxit, sil kasalligi, dizenteriya singari surunkali kasalliklarga duchor bo'lsa, uning mushaklari ko'pincha zaiflashadi, uning o'sishi susayadi va uning pozitsiyasi buziladi va yassi tuslar rivojlanadi[1].

Bolalarning sog'lig'ini va jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, ota-onalarning hayotning birinchi kunlaridanoq bolaga massaj qilish vaqtini sarflash kerak. Biz unga tez-tez yurishni o'rgatishimiz kerak, chunki toza havo uning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalar ota-onalari bilan ertalab mashq qilishlari mumkin, oddiy mashq qiladilar[5,6,9]. Bola bilan siz trampolonga sakrash,sayr, suzish yoki faol, rivojlanayotgan, o'yin o'ynashingiz kerak. Bolada velosiped bo'lishi kerak, bolalar to'plami yoki ikkala ota-onasi bilan ham tengdoshlari bilan ham o'ynashni o'rganishi mumkin bo'lgan futbol to'pi yoki badminton raketalari bo'lishi kerak.

O'sish jarayonlaridagi kechikish, agar u suyak tuzilmalarining patologiyasi bilan bog'liq bo'lmasa, ichki organlarning rivojlanishi va farq qilishini anglatadi. Bolaning jismoniy rivojlanishidagi kechikish qanchalik muhim bo'lsa, uning immunogrammasidagi salbiy o'zgarishlar shunchalik aniq bo'ladi. Shuning uchun faqat bitta imkoniyat bor - doimiy himoya qilish va bolaning normal rivojlanishi uchun shart-sharoitlarni ta'minlash, buzilishlarning oldini olish. Har qanday antropometrik ko'rsatkichning orqada qolish yoki rivojlanish yo'nalishi bo'yicha harakati allaqachon erta bosqichlarda shifokorga patologiyaning rivojlanishidan shubha qilish imkonini beradi: paydo bo'ladigan o'sish sekinlashuvi (gipostatura, nanizm); o'sish sur'ati (Marfan, Klinefelter sindromlari); qisman gidrosefaliya tufayli o'pka hajmi, mikro- va





makrofefaliya o'sish ko'rinishlari sifatida o'pka, keng ko'krak rivojlanishida turli anomaliyalar bilan birga turli kelib chiqishi distrofiyalari, semizlik, tor ko'krak rivojlanishi. Bolalar jamoasida bolaning jismoniy rivojlanishi muayyan atrof-muhit omillariga va birinchi navbatda, sharoit va turmush tarziga bog'liq. Jamoaning jismoniy rivojlanishini baholash uchun foydalanilgan usuldan foydalangan holda uning individual bahosini o'tkazish va jismoniy rivojlanishi yaxshi bo'lgan bolalar ulushiga yakuniy baho berish kerak[1,6,4]. Agar bolalarning kamida 68 foizi normal bo'lsa, jamoaning jismoniy rivojlanishi qoniqarli deb hisoblanadi (yoki yaxshi ) uyg'un jismoniy rivojlanish (I daraja ).

Rivojlanish jarayonida bo'lgan zaif organizm salbiy omillar ta'siriga ko'proq moyil bo'ladi va shuning uchun ularning har biriga tez va keskin munosabatda bo'ladi. Albatta, jismoniy salomatlikka faqat inson joylashgan muhit ta'sir qiladi, deb aytish mumkin emas. Biroq, ekologik vaziyat asosan uning sifatiga ta'sir qiladi. Shuni hisobga olish kerakki, bola salomatligining jismoniy ko'rsatkichlari atrof-muhit, ijtimoiy va biologik omillarning butun majmuasiga bog'liq. Bular yashash sharoitlari, gigiena, muvozanatli ovqatlanish, yaxshi uyqu, to'g'ri tuzilgan kun tartibi va etarli kundalik jismoniy faoliyat. Ushbu omillarning barchasiga rioya qilish jismonan rivojlangan, sog'lom shaxsni shakllantirishga yordam beradi, ulardan kamida bittasini e'tiborsiz qoldirish normal ko'rsatkichlardan chetga chiqishga va bolaning farovonligining yomonlashishiga olib keladi.

Sog'lom turmush tarzining quyidagi tarkibiy qismlariga alohida e'tibor berilishi kerak:

1. Jismoniy tarbiya, yurish;
2. Ratsional ovqatlanish, shaxsiy gigiyena: yaxshi uxlash uchun shart-sharoit yaratish, hatto madaniy va gigiyenik ko'nikmalar, masalan, qo'l yuvish,
3. Bir-biriga do'stona munosabatda bo'lish, tinglash va gapirish qobiliyatini rivojlantirish, yolg'onni haqiqatdan ajrata olish;
4. Atrof-muhitga, tabiatga hurmat ;
5. Tibbiy ta'lim, shifokorga o'z vaqtida tashrif buyurish, turli tavsiyalarni bajarish, bolalarni har yili tibbiy ko'rikdan o'tkazish - tor mutaxassislar (tish shifokori, oftalmolog, otolaringolog, jarroh);
6. "O'zingizga yordam bering" tushunchasini shakllantirish.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://minikar.ru/uz/testy/fizicheskoe-razvitiye-detei-s-rozhdeniya-fizicheskoe-polovoe-i/>
2. Samandarovna S. X. Mehnat sharoitining inson organizmiga ta'siri sog'lom turmush tarzi //Amaliy va tibbiyot fanlari ilmiy jurnali. – 2022. – C. 34-37.



3. Самадова Х. С. Соғлом турмуш тарзи инсон саломатлигининг асосидир //Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 9. – С. 198-201.
4. Samandarovna S. K. The Problem of Environmental Pollution //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 81-85.
5. Samandarovna S. X. Ovqatlanish gigeynasining ahamiyati //Journal of new century innovations. – 2022. – Т. 13. – №. 2. – С. 53-55.
6. Samadova X. Radioaktiv nurlarning organizmiga ta'siri //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 12. – С. 189-194.
7. Zokirov V.Z.,Manasova I.S.Analysis of working conditions by parameters of the physiological state of workers cotton plant. // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal.– 2020.–P. 1297-1301.
8. Zokirov V.Z., Yuldasheva D.H., Muxamedova Z.R. Assessment of comparative analysis of the course of non-alcoholic fatty liver disease in middle-aged and elderly patients who suffer covid-19 through ultrasound elastometry (via fibroscan). // World Bulletin of Public Health (WBPH) Available Online. Vol.5. December-2021 – P. 64 – 66
9. Zokirov V.Z.(2021). Chronic liver disease and covid-2019 (literature review and own data) // research journal of trauma and disability studies. Vol.1.December-2021 – P. 1–6
10. Oxunjanova M. Z., Akhrorova Sh. B. FEATURES OF NEUROSENSORY DISORDERS IN PATIENTS WITH DIABETIC POLYNEUROPATHY AND THE POSSIBILITY OF NON-DRUG CORRECTION. //Web of Scientist: International Scientific Research Journal (WoS). Vol. 3 No. 1 (2022): wos , 2022.- P 818-825
11. Охунжанова М. З. РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ. // Journal of Advanced Research and Stability. Volume: 02 Issue: 04 | 2022 ISSN: 2181-2608. – P 78-85
12. Oxunjanova M. Z. DIABETIC POLYNEUROPATHY AND MODERN METHODS OF TREATMENT. // FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776 Jild: 03 | Nashr: 04 | апрел 2022. – P 45-49