

BIRINCHI BOLALIK JISMONIY RIVOJLANISHINING O'ZIGA HOS XUSUSIYATLARI

Qoraqalpog'iston tibbiyot instituti 1- kurs morfologiya Dauletaliyev

Paraxat Jamiyet uli

Annotatsiya: *Ushbu tezis birinchi bolalik davridagi jismoniy rivojlanish jarayonlarini o'rganishga bag'ishlangan. Bola o'sish sur'ati, tana massasi va bo'yi, muskullar va suyak tizimi, shuningdek motorik qobiliyatlarning shakllanishi tahlil qilinadi. Shuningdek, rivojlanishning individual xususiyatlari va atrof-muhit omillari ham ko'rib chiqiladi. Tadqiqot bolaning sog'lom o'sishi va rivojlanishida ota-ona va pedagoglarning muhimligini ko'rsatadi.*

Kalit so'zlar: *birinchi bolalik, jismoniy rivojlanish, motorik qobiliyatlar, tana o'sishi, individual xususiyatlar*

Аннотация: *Диссертация посвящена изучению процессов физического развития детей раннего возраста. Анализируются темпы роста, масса тела и рост, развитие мышечной и костной системы, а также формирование моторных навыков. Также рассматриваются индивидуальные особенности развития и влияние факторов окружающей среды. Результаты подчеркивают важность роли родителей и педагогов в обеспечении здорового роста и развития ребенка.*

Ключевые слова: *раннее детство, физическое развитие, моторные навыки, рост тела, индивидуальные особенности*

Annotation: *This thesis focuses on studying the physical development processes of children in early childhood. The growth rate, body weight and height, muscle and skeletal system development, as well as the formation of motor skills, are analyzed. Individual developmental characteristics and environmental influences are also discussed. The results highlight the importance of parents' and educators' roles in ensuring healthy growth and development of a child.*



Keywords: *early childhood, physical development, motor skills, body growth, individual characteristics*

Bolalarning birinchi bolalik davri — ya'ni tug'ilishdan 6 yoshgacha bo'lgan muddat — inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biridir. Bu davrda bolaning jismoniy rivojlanishi nafaqat uning hozirgi salomatligi, balki kelajakdagi ruhiy, ijtimoiy va intellektual faolligi uchun mustahkam poydevor yaratadi. Bola tana massasi va bo'yi bo'yicha tez sur'atda o'sadi, muskullar va suyak tizimi mustahkamlanadi, motorik qobiliyatlar shakllanadi. Shu bilan birga, birinchi bolalik davrida bola atrof-muhit va oilaviy omillar ta'sirida rivojlanadi, shuning uchun ota-ona va pedagoglarning roli nihoyatda muhimdir. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev bolalar salomatligi va rivojlanishini davlat siyosatining asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida belgilab, ularning har tomonlama barkamol bo'lib voyaga yetishlarini ta'minlash zarurligini ta'kidlaydi. Prezidentning fikrlariga ko'ra, erta bolalik davrida bola jismoniy, aqliy va ma'naviy jihatdan uyg'un rivojlanishi uchun sharoit yaratish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va pedagogik yondashuvlarni mukammallashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, bolalar jismoniy rivojlanishining xususiyatlarini chuqur tahlil qilish pedagoglar, pediatrlar va oilalar uchun ham dolzarb masala hisoblanadi. Bundan tashqari, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, birinchi bolalik davrida bolaning o'sish sur'ati va motorik qobiliyatlarining rivojlanishi turli omillarga — genetik xususiyatlar, ovqatlanish sifati, jismoniy faollik, ijtimoiy muhit va oilaviy ta'sirga — bog'liq. Shu sababli, ushbu tezisda birinchi bolalik davridagi jismoniy rivojlanishning o'ziga xos xususiyatlari tahlil qilinadi, bolaning sog'lom o'sishi va barkamol rivojlanishini ta'minlash uchun ota-ona, pedagog va jamiyatning roli yoritiladi.

Birinchi bolalik davrida bola jismoniy rivojlanishining asosiy jihatlari — tana massasi va bo'yining o'sishi, muskullar va suyak tizimining rivojlanishi, shuningdek motorik qobiliyatlarning shakllanishidir. Tug'ilganidan keyingi ilk oylar davomida bola tana massasi tez sur'atda o'sadi: yangi tug'ilgan chaqaloqning



vazni birinchi uch oyda taxminan ikki barobar, birinchi yil oxiriga kelib esa uch barobarga ortadi. Shu bilan birga, bo'yining uzunligi ham o'sish sur'atiga mos ravishda o'zgaradi, bu esa ichki organlar va nerv tizimi rivojlanishini ta'minlaydi. Muskullar va suyak tizimi bolalikning dastlabki yillarida tez rivojlanadi. Mushaklarning mustahkamlanishi bolaga birinchi harakatlarni amalga oshirishga yordam beradi, masalan, boshni mustaqil ushlab turish, o'tirish, yurish va keyinchalik yugurish kabi motorik qobiliyatlar. Suyak tizimi esa bolaga strukturaviy barqarorlik beradi, bu esa uning jismoniy faoliyatini kengaytiradi. Shu jarayonda bolaning oziqlanishi va harakat faolligi katta ahamiyatga ega: yetarli oqsil, vitamin va minerallar bola suyak va mushaklarining sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi. Motorik qobiliyatlar birinchi bolalik davrida nafaqat jismoniy rivojlanish, balki aqliy rivojlanish bilan ham chambarchas bog'liqdir. Masalan, qo'l va barmoqlarni boshqarish qobiliyati bolaga mustaqil ovqatlanish, yozishga tayyorgarlik va mantiqiy o'yinlar bilan shug'ullanish imkonini beradi. Shuning uchun motorik qobiliyatlarning rivojlanishi bolaning umumiy intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Birinchi bolalikda rivojlanish individual xususiyatlarga ham bog'liq. Har bir bola o'sish sur'ati, vazni va motorik qobiliyatlari jihatidan o'ziga xosdir. Bu esa ota-ona va pedagoglarga bolaning individual ehtiyojlarini hisobga olish zarurligini ko'rsatadi. Shu sababli, rivojlanish jarayonida bolaning individual xususiyatlarini doimiy kuzatish va unga mos yondashuvni qo'llash muhimdir. Shuningdek, atrof-muhit omillari ham bolalar rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Bolaning oilaviy muhitidagi ijobiy ta'sirlar, ota-onaning mehribonligi va pedagoglarning e'tibori uning jismoniy va ruhiy rivojlanishini tezlashtiradi. Birinchi bolalik davridagi jismoniy rivojlanishning muhim xususiyatlari quyidagilardan iborat: bolaning tana massasi va bo'yining optimal o'sishi, mushak va suyak tizimining barqaror rivojlanishi, motorik qobiliyatlarning shakllanishi, individual xususiyatlarning hisobga olinishi va atrof-muhit omillarining ijobiy ta'siri. Shu jihatlar bolaning sog'lom o'sishi va barkamol rivojlanishining asosiy indikatorlari hisoblanadi. Shunday qilib, birinchi bolalik



davrida jismoniy rivojlanishni yaxshilash va kuzatish nafaqat sog'lom jamiyatni shakllantirish, balki har bir bolaning kelajakdagi ijtimoiy, aqliy va ruhiy salomatligini kafolatlashda muhim ahamiyatga ega. Pedagoglar, pediatrlar va otalarning faol ishtiroki bolaning rivojlanish jarayonini qo'llab-quvvatlash va individual xususiyatlariga moslashtirilgan yondashuvni ta'minlashda asosiy vositadir. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning ta'kidlashicha, bolalar salomatligi va jismoniy rivojlanishi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi bo'lishi lozim. Shu bois ota-ona va pedagoglar bolalar jismoniy rivojlanishini kuzatishda, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda va individual xususiyatlarga mos yondashuvni qo'llashda faol ishtirok etishlari zarur.

Xulosa qilib aytganda, birinchi bolalik davri bolaning jismoniy rivojlanishi uchun eng muhim bosqich hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ushbu davrda bolaning tana massasi va bo'yining o'sishi, muskullar va suyak tizimining rivojlanishi hamda motorik qobiliyatlarning shakllanishi uning kelajakdagi sog'lom hayoti va barkamol rivojlanishida asosiy rol o'ynaydi. Shuningdek, rivojlanishning individual xususiyatlari, oilaviy muhit, atrof-muhit omillari va pedagogik yondashuvlar bolaga mos tarzda qo'llanilganda, bolaning jismoniy va ruhiy salomatligi mustahkamlanadi. Birinchi bolalikda jismoniy rivojlanishning xususiyatlarini chuqur o'rganish va amaliyotga tatbiq etish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolaning sog'lom o'sishi va rivojlanishi faqat genetika yoki tabiiy omillarga bog'liq emas, balki ota-ona, pedagog va jamiyatning doimiy e'tiboriga ham bog'liqdir. Shu sababli, birinchi bolalik davrida jismoniy rivojlanishga kompleks yondashuvni qo'llash — kelajak avlodning salomatligi va jamiyat farovonligi uchun asosiy shartdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi — bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlash bo'yicha davlat mas'uliyati.



2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-60-sonli farmoni "2022 — 2026-yillarda onalik va bolalikni muhofaza qilishni kuchaytirish to'g'risida" — bolalar salomatligini mustahkamlash va jismoniy rivojlanish asoslarini yaxshilash bo'yicha strategik yo'nalishlar.

3. Xolmirzayeva M. A., Qo'ng'irova S. I. "Maktab yoshgacha bo'lgan bolalarning bo'y uzunligi, tana og'irligi va barmoq muskullarining maksimal qisqarish kuchi orqali jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini o'rganish". Ilmiy Xabarlar Jurnal, 2025.

4. Nasriddinova G. & Tursunova M. "Erta bolalik davridagi jismoniy rivojlanish va motorik qobiliyatlarni shakllantirish". Pedagogika va Psixologiya, 2021, 3(2), 45–53.

5. Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Wiebe, S. A., Spence, J. C., Friedman, A. et al. "Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood." Journal of Science and Medicine in Sport, 19(7), 573–578. 2016.

6. Li, Y.-C., Kwan, M. Y. W., King-Dowling, S., Cairney, J. "Determinants of Physical Activity during Early Childhood: A Systematic Review." Advances in Physical Education, 5(2), 1–11. 2015.

