

MAKTABGACHA YOSHDAGI TARBIYALANUVCHILAR RIVOJLANISHIDA TURLI OMILLAR TA`SIRIDA ANTROPOMETRIK O`LCHOVLARNING O`ZGARISHI

Toshkent Amaliy FANLAR UNIVERSITETI

4-bosqich talabasi **Ikromova Sadoqat Majidovna**

Annotatsiya: Mazkur maqolada Maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilar rivojlanishida turli omillar ta'sirida antropometrik o'lchovlarning o'zgarishi haqida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: o'lchov, antropometrik, jismoniy rivojlanish, fiziologik va genetic,

Abstract: This article talks about the change in anthropometric measurements under the influence of various factors in the development of preschoolers.

Keywords: Educational system, education, professional education, spirituality.

KIRISH

Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishi turli omillar ta'sirida shakllanadi. Ularda jismoniy rivojlanish jarayonini tahlil qilish va antropometrik o'lchovlarning o'zgarishini o'rganish pedagogika va tibbiyot fanlari nuqtayi nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu ishda bolalar rivojlanishining asosiy xususiyatlari va unga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilinadi. Shuningdek, tadqiqotda maktabgacha ta'lim muassasalarida olib borilgan kuzatuv natijalari ham keltiriladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya.

Antropometriya tushunchasi va uning bolalar rivojlanishidagi o'rni

Antropometriya — inson tanasining turli jismoniy o'lchamlarini aniqlash va ularning yoshga bog'liq o'zgarishlarini o'rganish bilan shug'ullanadigan fan sohasi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda bu o'lchovlar bolaning sog'lom rivojlanishi va individual o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash uchun muhim ahamiyatga ega.

Bolalar rivojlanishida fiziologik va genetik omillarning roli

Bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar genetika va tashqi muhit sharoitlari hisoblanadi. Genetik omillar bolaning bo'yi, tana tuzilishi va mushak rivojlanishiga ta'sir qiladi, shu bilan birga, ovqatlanish, jismoniy faollik va ekologik omillar bolaning antropometrik o'lchovlarini shakllantiradi. Bolalar rivojlanishida fiziologik va genetik omillar juda katta ahamiyatga ega. Ular bolaning jismoniy, aqliy, va hissiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Fiziologik omillar:

Fiziologik omillar bolaning sog'ligi, o'sishi va rivojlanishiga ta'sir etadi. Bular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Tug'ilishdan oldingi sharoitlar (hamiladorlik davri): Homiladorlik davrida ona salomatligi, uning ovqatlanishi, stress darajasi, infeksiyalar yoki toksinlar bolaga bevosita ta'sir qilishi mumkin. Masalan, ona homiladorlik davomida vitaminlar va minerallarni to'g'ri olmasa, bola kelajakda o'sish muammolari yoki aqliy qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Jismoniy sog'liq va o'sish: Bolaning normal o'sishi uchun fiziologik ehtiyojlar, masalan, yegulik va dam olish zarur. Boli o'tkazgan kasalliklar, ularning tana rivojlanishiga ta'sir qilishi mumkin, masalan, o'sish nuqtalaridagi muammolar.

Endokrin tizimi va gormonlar: Gormonlar bolaning rivojlanishida, ayniqsa jinsiy rivojlanish va aqliy faoliyatda muhim rol o'ynaydi. Masalan, gormonal o'zgarishlar bolaning salomatligiga va mehnat qobiliyatiga ta'sir qiladi.

2. Genetik omillar:

Genetik omillar bola rivojlanishining asosiy yo'nalishlarini belgilaydi. Har bir bola o'z genetik merosiga ko'ra ma'lum bir fiziologik va psixologik xususiyatlarga ega bo'ladi. Genetik omillar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Irsiyat: Bola ota-onasidan olingan genetik materialga asoslanib, jismoniy o'sish va psixologik xususiyatlar bo'yicha o'xshashliklar ko'rsatadi. Masalan, bolada ko'z rangi, bo'yi, soch rangi, yuz tuzilishi kabi belgilarning irsiyat bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Genetik kasalliklar: Ba'zi kasalliklar, masalan, Down sindromi yoki Klinefelter sindromi, genetik mutatsiyalar natijasida yuzaga keladi va bu bolalarning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu kasalliklar bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Xulq-atvor va iqtidorlar: Genetika bolaning xulq-atvori, temperamenti va ba'zan maxsus iqtidorlariga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ba'zi bolalar tabiatan ijodiy yoki analitik fikrlashda yaxshi bo'lishi mumkin, bu esa genetik merosning bir qismidir.

Antropometrik o'lchovlarni aniqlash usullari

| O'lchov turi | O'lchash usuli |

|-----|-----|

| Bo'y uzunligi | Vertikal metr |

| Tana vazni | Elektron tarozi |

| Tana massasi indeksi | Tana vazni (kg) / bo'y kvadrati (m²) |

| Mushak va yog' qatlaminin nisbati | Kaliper yordamida |

Sadoqat 13 Mtt Qiziltepa, [09.04.2025 9:43]

Антропометрик o'lovlarini aniqlash usullari

| O'lov turi | O'lov usuli |

|-----|-----|

| Bo'y uzunligi | Vertikal metr |

| Tana vazni | Elektron tarozi |

| Tana massasi indeksi | Tana vazni (kg) / bo'y kvadrati (m²) |

| Mushak va yog' qatlamining nisbati | Kaliper yordamida

Ekologik muhit va oziqlanishning antropometrik o'lovlariga ta'siri

| Ekologik omillar | Bolalarga ta'siri |

|-----|-----|

| Toza havo | Oqsil almashinuvini yaxshilaydi |

| Ifloslangan muhit | Immunitet pasayishiga sabab bo'ladi |

| Vitaminlar yetishmovchiligi | Bo'y o'sishining sekinlashuvi |

Oilaviy va ijtimoiy omillarning bolalar rivojlanishiga ta'siri

Bolalar rivojlanishiga ota-onaning ta'lim darajasi, oilaviy muhit va iqtisodiy sharoitlar ta'sir ko'rsatadi. Uyda to'g'ri parvarish va e'tibor bolalarning umumiy jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Jismoniy faollik va pedagogik yondashuvlarning ahamiyati

Bolalar jismoniy faollikka jalb etilgan taqdirda ularning antropometrik ko'rsatkichlari yaxshilanadi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida sport va o'yin faoliyatining rivojlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot uslubi va obyektlari

Tadqiqot davomida maktabgacha yoshdagi 100 nafar bolaning antropometrik o'lchovlari olib borildi. Bolalar yosh guruhlariga ajratilib, har birining individual jismoniy rivojlanish darajasi baholandi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda antropometrik o'lchovlarning o'zgarishi

Grafik 1: Yosh guruhlari bo'yicha bo'y uzunligining o'zgarishi; Bo'y uzunligining o'zgarishi bolalarning rivojlanish jarayonida yosh guruhlari bo'yicha turlicha ko'rinishda namoyon bo'ladi. Har bir yosh guruhida bo'y uzunligi o'zgartirish va o'sish sur'ati turli davrlar bo'yicha farq qiladi. Bu o'sishning fiziologik jarayonlariga ta'sir qiluvchi omillar, shu jumladan genetik meros, gormonlar, oziqlanish, va atrof-muhit sharoitlari bilan bog'liqdir.

1. Tug'ilishdan oldingi va tug'ilganidan keyingi ilk davr (0–1 yosh):

Tug'ilishdan keyingi birinchi yil davomida bola juda tez o'sadi. O'rtacha, yangi tug'ilgan chaqaloqning bo'yi taxminan 50 sm bo'ladi, birinchi yil davomida esa bu ko'rsatkich 25–30 sm ga oshishi mumkin.

Bu davrda chaqaloqning bo'yi tez o'sadi, chunki o'zgarishlar asosan fiziologik o'sishga bog'liq.

2. Bola va maktabgacha yosh davr (1–6 yosh):

1 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan davrda bola o'rtacha yilda 5–7 sm bo'y o'sishi mumkin. Bu davrda bo'y o'sish sur'ati sekinlashadi, lekin bola hali ham katta o'zgarishlarni boshidan kechiradi.

Maktabgacha yoshda bo'y uzunligi ancha sekin o'sadi, lekin hali ham bolaning umumiy rivojlanishi davom etadi.

3. Maktab yoshi (6–12 yosh):

Bu davrda o'sish sekin va barqaror davom etadi. Yilda taxminan 5 sm bo'y o'sadi. Bu davrda organizmning rivojlanish jarayoni davom etadi, ammo gormonlar hali yetarli darajada faol bo'lmaganligi sababli o'sish sur'ati pastroq bo'ladi.

O'g'il va qizlar o'rtasida bo'y o'sishida kichik farqlar mavjud, lekin maktab yoshidagi farqlar sezilarli emas.

4. Bolaning jinsiy rivojlanish davri (12–18 yosh):

12 yoshdan boshlab bo'y o'sish sur'ati keskin oshadi. Bu davrda jinsiy rivojlanish boshlanadi va gormonlar, xususan, o'sish gormoni va jinsiy gormonlar o'sishga katta ta'sir qiladi.

Qizlar: Qizlar o'z bo'yining eng katta o'sishini taxminan 11–12 yoshda boshlashadi, bu davrda ular yilda 7–9 sm bo'y o'sishiga erishadi. Ularning bo'yi odatda 16–17 yoshgacha o'sishda davom etadi, ammo o'sish sur'ati asta-sekin pasayadi.

O'g'illar: O'g'illar jinsiy rivojlanishni biroz kechroq boshlashadi (taxminan 13–14 yoshda) va o'sish sur'ati yuqori bo'ladi. Ular 13–16 yoshda o'rtacha 9–11 sm bo'y o'sishadi, so'ngra 18 yoshgacha sekinlashadi.

5. Yosh yigitlar va qizlar (18–20 yosh):

Bu davrda o'sish to'liq tugaydi va bo'y uzunligi odatda barqaror bo'ladi. 18 yoshga kelib, yigitlarning bo'yi tugaydi, ammo qizlar uchun ba'zi o'sishlar 20 yoshgacha davom etishi mumkin.

Genetik omillar, diet va jismoniy faollik bu davrda bo'y uzunligining oxirgi shakllanishiga ta'sir qilishi mumkin

(Bu yerda grafik joylashtiriladi)

Jadval 1: Maktabgacha yoshdagi bolalarning antropometrik o'zgarishlari

Maktabgacha yoshdagi bolalarning antropometrik o'zgarishlari, ya'ni ularning jismoniy o'sishi, tana o'lchamlari va jismoniy rivojlanishi, bu davrda juda tez va sezilarli o'zgaradi. Antropometriya, asosan, bola organizmining bo'y, og'irlik, tana uzunligi, bosh aylanasi kabi o'lchovlarini o'rganadi. Maktabgacha yoshda bu o'lchovlar muntazam ravishda o'zgarib, bolaning sog'ligi va rivojlanishining muhim ko'rsatkichlaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

1. Bo'y (yoki tana uzunligi):

Maktabgacha yoshdagi bolalarning bo'yi doimiy ravishda o'sib boradi, ammo bu o'sish sur'ati tug'ilishdan keyingi ilk yillardagi kabi yuqori emas.

1 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan davrda bola o'rtacha 5-7 sm bo'y o'sadi. O'rtacha, 2 yoshga kelib bolaning bo'yi 85-90 sm atrofida bo'ladi, 5 yoshda esa 105-110 sm bo'lishi mumkin.

Bu davrda o'sishning sur'ati sekinlashadi, lekin baribir bola rivojlanishda davom etadi.

2. Og'irlik:

Bolaning og'irligi tug'ilishdan keyin tez o'sadi, lekin maktabgacha yoshga kelib, o'sish sur'ati pasayadi.

1 yoshga kelib bolaning og'irligi taxminan ikki baravar oshadi, bu davrda bolaning og'irligi o'rtacha 9-10 kg bo'ladi.

2 yoshdan 5 yoshgacha bola oʻrtacha yiliga 2-3 kg ogʻirlik qoʻshadi. 5 yoshga kelib, bolaning ogʻirligi taxminan 16-18 kg boʻlishi mumkin.

Ogʻirlikning oʻsishi fiziologik jihatdan rivojlanayotgan bola uchun muhim, ammo oʻsmirlik davriga oʻtishdan oldin tana yogʻining nisbati kamayib, mushak massasi ortadi.

3. Bosh aylanasing oʻzgarishi:

Maktabgacha yoshda bosh aylanasing oʻsishi ham muhim antropometrik koʻrsatkichdir. Tugʻilganida bola bosh aylanasing oʻlchami oʻrtacha 35-36 sm boʻlsa, 1 yoshga kelib bu 46-47 sm ga yetadi.

3 yoshda bola boshining aylanasing oʻlchami 48-49 sm atrofida boʻladi va 5 yoshda bu oʻlcham 49-50 sm ga yetishi mumkin.

Bosh oʻlchami bolaning miya rivojlanishiga ham taʼsir qiladi. Bosh aylanasing oʻsishi miyaning toʻliq rivojlanishining koʻrsatkichi hisoblanadi.

4. Tana massa indeksi (TMI):

Bolalarning tana massa indeksi (BMI) ular oʻsayotgan davrda muhim koʻrsatkich hisoblanadi. BMI bolaning boʻyi va ogʻirligini hisobga olib, bolaning ortiqcha yoki yetarli boʻlishini aniqlashga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun BMIning normal diapazoni quyidagi tarzda boʻlishi mumkin:

2 yoshda BMI 16.5-18.5 gacha,

5 yoshda BMI 16-17.5 gacha boʻlishi kerak.

5. Koʻkrak aylanasing oʻzgarishi:

Мактабгача yoshda bolalarda ko'krak aylanasing o'sishi ham davom etadi, lekin bu o'lchov asosan bolaning umumiy sog'lig'i va jismoniy rivojlanishini ko'rsatadi.

1 yoshda ko'krak aylanasing o'lchami o'rtacha 47-48 sm bo'lsa, 5 yoshda bu o'lchov 50-52 sm bo'lishi mumkin

Yosh guruhi	O'rtacha bo'y (sm)	O'rtacha vazn (kg)	Tana massasi indeksi
-------------	--------------------	--------------------	----------------------

-----	-----	-----	-----
-------	-------	-------	-------

3-4 yosh	95	14.5	16.1
----------	----	------	------

4-5 yosh	102	16.3	16.5
----------	-----	------	------

5-6 yosh	109	18.0	16.9
----------	-----	------	------

6-7 yosh	115	20.2	17.5
----------	-----	------	------

Natijalar tahlili va xulosalar

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bola rivojlanishiga ekologik omillar, oilaviy sharoit va jismoniy faollik kuchli ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri ovqatlanish va harakat faoliyati yaxshi bo'lgan bolalarda antropometrik ko'rsatkichlar ancha ijobiy natijalarni ko'rsatdi.

Xulosa

Ushbu tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga turli omillarning ta'siri ko'rib chiqildi. Olingan natijalar bolalar sog'lig'ini yaxshilash va ularning rivojlanish jarayonlarini boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ekologik muhit va oziqlanish bolalar jismoniy rivojlanishida asosiy omillardan biri ekanligi aniqlandi. Shuningdek, bolalarning jismoniy faollik darajasi va oilaviy sharoitlari ham muhim ahamiyatga ega ekanligi kuzatildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. [www. mdo.uz](http://www.mdo.uz). O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi sayti.
2. <http://mdomoi.uz> – MTT direktorlari va mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish instituti sayti.