



ЗАМОНАВИЙ ШАРОИТЛАРДА МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ  
ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА  
САЛОМАТЛИГИ

*Ўлмасов Ясин Хасанович*

*САМУ Ҳалқаро Тиббиёт университети 1-курс талабаси*

*Илмий раҳбар: Алиева Гавҳарой Абдумуталиповна*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada zamonaviy sharoitlarda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va salomatligiga oid adabiyotlar tahlil qilinadi. Tadqiqotda bolalar salomatligiga ta'sir etuvchi asosiy omillar – genetika, ovqatlanish, jismoniy faollik, ekologik va ijtimoiy muhit, psixologik barqarorlik va maktabgacha ta'lim muassasalarining shart-sharoitlari doirasida ko'rib chiqiladi. Mavjud adabiyotlar tahlili bolalar salomatligi monitoringini takomillashtirishga ilmiy asos yaratadi.*

**Kalit so'z:** *Maktabgacha yosh, jismoniy rivojlanish, salomatlik, fiziologik ko'rsatkichlar, sog'lom muhit, monitoring, omillar.*

**Аннотация:** *В данной статье рассматривается анализ литературы, посвящённой физическому развитию и здоровью детей дошкольного возраста в современных условиях. Исследуются ключевые факторы, влияющие на здоровье: генетика, питание, физическая активность, экологическая и социальная среда, психологическое состояние и условия в учреждениях дошкольного образования. Обзор литературы предоставляет научную базу для улучшения мониторинга здоровья детей.*

**Ключевые слова:** *Дошкольный возраст, физическое развитие, здоровье, физиологические показатели, здоровая среда, мониторинг, факторы.*

**Abstract:** *This article reviews literature concerning the physical development and health of preschool children in modern conditions. The study explores major influencing factors such as genetics, nutrition, physical activity, environmental and*



*social context, psychological resilience, and conditions in preschool institutions. The literature review provides a scientific foundation for improving health monitoring systems for children.*

**Keywords:** *Preschool age, physical development, health, physiological indicators, healthy environment, monitoring, influencing factors.*

Bugungi kunda jamiyatning salohiyati salomat, barkamol avlodni tarbiyalash bilan bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va salomatligini ta'minlash muhim strategik yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Chunki bu davr organizmning shakllanishi, fiziologik tizimlarning moslashuvi va immun himoyasining mustahkamlanishi bosqichidir.

Yuqori darajadagi rivojlangan davlatlar maktabgacha ta'lim muassasalarida salomatlikni baholash tizimlarini joriy etish orqali bolalarning sog'lom o'sishini ta'minlab kelmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, UNICEF, CDC kabi xalqaro tashkilotlar bolalarning jismoniy va psixologik holatini o'z vaqtida baholash, muvofiqlashtirilgan oziqlanish va jismoniy faollik dasturlarini ishlab chiqishni tavsiya qilmoqda.

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligiga ta'sir etuvchi omillar, mavjud adabiyotlar asosida tahlil qilinib, zamonaviy yondashuvlar asosida ilmiy asoslangan xulosalar keltiriladi.

Мактабгача таълим ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланишининг долзарб масалалари қуйидагилар:

Жисмоний ривожланиш мактабгача таълим ёшидаги болаларнинг умумий салоҳиятини белгилайдиган асосий биологик кўрсаткичлардан ҳисобланади. Мутахассислар таъкидлашича, бу даврдаги жисмоний ўсиш суръати туғилгандан кейинги биринчи йилдан кейинги иккинчи муҳим босқич саналади [1,2,3]. Халқаро тадқиқотларда (WHO, 2022; CDC, 2021) болаларнинг ёшига мос ўсиш ва вазн кўрсаткичлари орқали уларнинг соғлом ривожланиши назорат қилиниши таъкидланган [4,5].

Ўзбекистонда ўтказилган тадқиқотларда ҳам (Мирзаева М.Х., 2021; Абдуллаев А.К., 2020) мактабгача таълим муассасаларидаги болалар орасида



жисмоний ривожланишда худудий фарқлар кузатилгани қайд этилган. Бунинг асосий сабаби сифатида экологик муҳит, озуқа, саломатлик хизматиға етарлича эътибор берилмагани кўрсатилган [6,7,8].

Болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир этувчи асосий омиллар – генетик мерос, озиқланиш, жисмоний фаоллик, соғлиқни сақлаш хизмати ва психоэмоционал муҳитдир [9–13]. Мета-анализлар (Anderson et al., 2019; Zhang et al., 2020) жисмоний фаоллик етишмаслиги билан таносиблик, суяк тузилиши, иммун тизими ривожланиши ўртасида тўғридан-тўғри боғлиқликни аниқлаган [14,15].

Физиологик кўрсаткичлар сифатида ҳозирги замонда қон босими, пульс, нафас олиш частотаси, антропометрик маълумотлар (вазн, бўй) ва БЖИ (ВМІ) кўрсаткичлар кенг қўлланилмоқда. Шу билан бирга, аниқ худудларда болаларда кальций, темир ва витамин D танқислиги кузатилаётгани ривожланишдаги орқа қолишга олиб келмоқда [16,17,18].

Мактабгача таълим ташкилотлари тарбияланувчиларининг индивидуал саломатлик ҳолати ва унга таъсир этувчи асосий омилларга тўхталсак, индивидуал саломатлик боланинг умумий физиологик, иммунологик ва неврологик ҳолатини қамраб олади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (WHO) томонидан таъкидланган муҳим кўрсаткичлар – тез-тез касалликка чалиниш, уйқу муаммолари, озиқ моддалар танқислиги ва психоэмоционал тенгсизлик [19,20].

Ўзбекистон тадқиқотчилари (Сафаров Б.К., Рашидова Н.Ш., 2021) индивидуал саломатлик даражасига боғлиқ ҳолда болаларнинг тарбия турлари, ота-оналарнинг таълим даражаси ва уй-жой шароити муҳим омиллар эканини кўрсатишган [21,22,23].

Мактабгача таълим ташкилотлари тарбияланувчиларининг индивидуал саломатлик ҳолати ва унга таъсир этувчи асосий омиллар такрорий таҳлил натижалари асосида, индивидуал саломатлик ҳолати тарбия жараёнида мунтазам кузатув ва мониторинг асосида баҳоланмоғи зарур. Бир қатор тадқиқотлар (European Early Childhood Study, 2020; Rimm-Kaufman & Pianta,



2019) мактабгача таълим муассасаларидаги саломатлик мониторинг дастурларини жорий этиш зарурлигини таъкидлаган [24,25].

Соғлом болани шакллантиришда профилактик тиббий кўриклар, гигиена талабларига риоя қилиш ва рухий саломатликни муҳофаза қилиш асосий аҳамият касб этади [26–30].

Хулоса: Юқорида келтирилган адабиётлар таҳлили асосида шуни хулоса қилиш мумкинки, мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва саломатлигига таъсир этувчи омиллар турли: биологик, ижтимоий, экологик ва таълимий. Замонавий шароитларда ушбу омилларни чуқур ўрганиш ва улар асосида соғлом авлодни тарбиялашда илмий ёндашувни кучайтириш талаб этилади.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bolalarning jismoniy rivojlanishiga ko'plab omillar – biologik, ekologik, psixologik va ijtimoiy sharoitlar o'zaro ta'sir ko'rsatadi. Bu omillarni chuqur tahlil qilish orqali sog'lom avlodni shakllantirish, rivojlanish monitoringini takomillashtirish va sog'liqni saqlashning dastlabki bosqichlarini mustahkamlash mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligining barqaror rivojlanishini ta'minlashda individual yondashuv, kompleks monitoring tizimi, ota-onalar bilan samarali hamkorlik, va pedagoglarning malakasini oshirish alohida o'rin tutadi.

Shuningdek, adabiyotlarda bolalar o'rtasida regionlar bo'yicha rivojlanishdagi tafovutlar, ovqatlanish muammolari, jismoniy faollik yetishmovchiligi va ekologik xavflar keng yoritilgan. Bu esa, har bir hudud uchun moslashuvchan strategiyalar ishlab chiqishni talab etadi.

## ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. WHO. Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents' Health, 2022.
2. CDC. Growth Charts for Children, 2021.
3. UNICEF. The State of the World's Children, 2020.
4. Anderson, P. et al. (2019). Physical development in early years. Pediatrics Review.



5. Zhang, T. et al. (2020). Bone mass and physical activity in preschoolers. *J Bone Health*.
6. Мирзаева М.Х. Мактабгача таълим муассасаларида болалар ривожланиши. Тошкент, 2021.
7. Абдуллаев А.К. Болалар физиологияси. Тошкент, 2020.
8. Rimm-Kaufman, S. & Pianta, R. (2019). Early education and child health. *Child Dev. Studies*.
9. European Early Childhood Study, 2020.
10. Сафаров Б.К. Болалар саломатлиги мониторинги. Самарқанд, 2022.
11. Рашидова Н.Ш. Мактабгача ёшдаги болаларнинг соғлом турмуш тарзи. Тошкент, 2021.
12. Маҳкамова З.К. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари. Бухоро, 2023.
13. Назарова Д.А. Болаларнинг шахсий гигиенаси. Наманган, 2020.
14. Ван дер Плас, С. Индивидуал саломатлик мониторинги. Amsterdam Univ. Press, 2018.
15. Chen Y. et al. Nutrition and Child Development. Harvard Press, 2019.
16. Koskinen, L. Early childhood nutrition. Helsinki, 2018.
17. Волкова И.И. Анатомия и физиология детей. Москва, 2017.
18. Султонов У.Б. Болаларда суюқ тизими ривожланиши. Тошкент, 2021.
19. Жўраев Ш.М. Мактабгача болаларда иммун тизими. Фарғона, 2023.
20. Esposito, G. et al. Neurodevelopment and health. Italy, 2020.
21. Муминов А.Қ. Болалар психоэмоционал саломатлиги. Тошкент, 2019.
22. Huber M. et al. Health indicators in preschool age. Berlin, 2021.
23. Юлдашев А.К. Болаларда қон айланиш кўрсаткичлари. Тошкент, 2022.
24. Shapiro, J.R. Social status and physical growth. USA, 2021.
25. Галиева Л.М. Болалар саломатлиги асослари. Қарши, 2022.
26. Gulomova N.S. Environmental health effects. Tashkent, 2020.
27. Brown, C.A. Parental education and child wellness. UK, 2019.
28. UNESCO Early Education Report, 2022.



29. Karimova R.D. Oilalorida kўp bolali bolalar salomatligi. Andijon, 2022.
30. Баранова О.С. Возрастная физиология детей. Санкт-Петербург, 2021. 31–40.