



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024

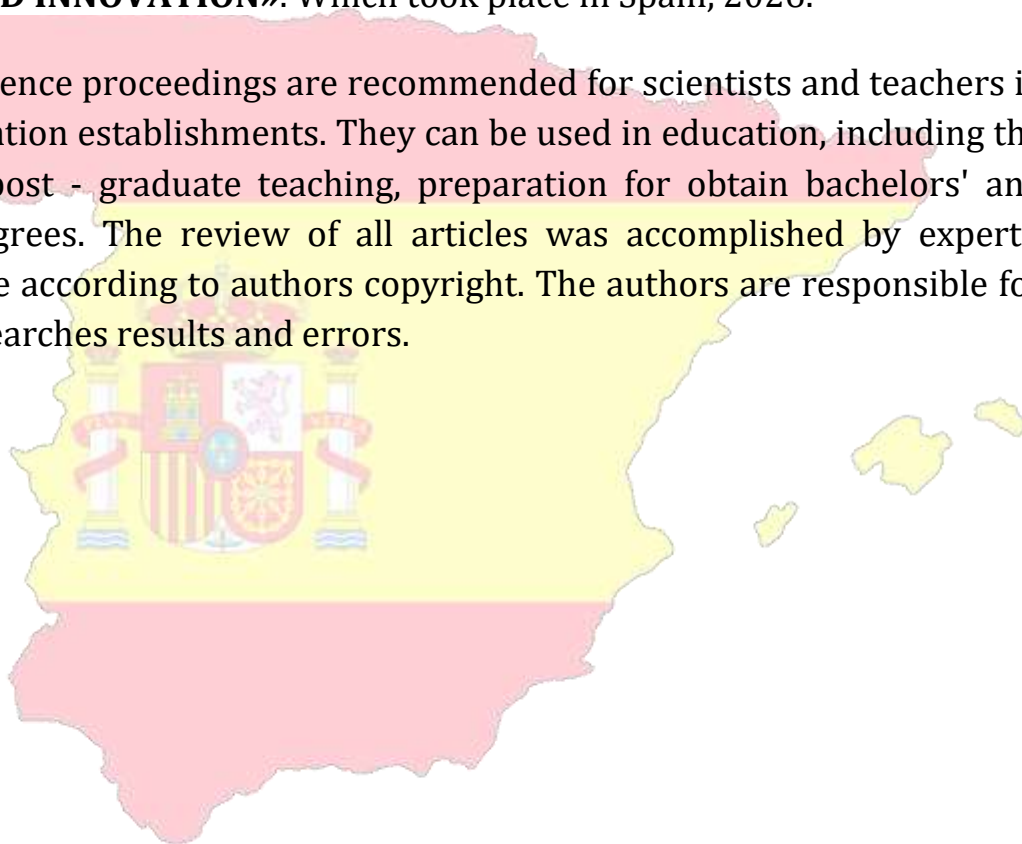


INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION: a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2026, Issue 2.

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini gigiyenik baholash.

Jo'rayev Botirbek Xurmatjon o'g'li

Qo'qon universiteti Andijon filiali o'qituvchisi

+998911618181 Email: botirbekjorayev0@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishining dolzarbligi yoritilgan. Tadqiqotda bolalar jismoniy rivojlanishini baholashda asosiy antropometrik ko'rsatkichlar — bo'y uzunligi, tana vazni, ko'krak qafasi aylanasi va tana massasi indeksi tahlil qilingan. Olingan natijalar asosida bolalar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan gigiyenik va profilaktik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: bolalar, jismoniy rivojlanish, antropometriya, sog'lom turmush tarzi, gigiyenik baholash, boshlang'ich sinf o'quvchilari.

Abstract: This thesis highlights the relevance of physical development in primary school-aged children. The study analyzes the main anthropometric indicators used to assess children's physical development, including body height, body weight, chest circumference, and body mass index. Based on the obtained results, hygienic and preventive recommendations aimed at strengthening children's health were developed.

Keywords: children, physical development, anthropometry, healthy lifestyle, hygienic assessment, primary school students.

Аннотация: В данной тезисе освещается актуальность физического развития детей младшего школьного возраста. В исследовании проанализированы основные антропометрические показатели оценки физического развития детей, включая рост, массу тела, окружность грудной клетки и индекс массы тела. На основе полученных результатов разработаны гигиенические и профилактические рекомендации, направленные на укрепление здоровья детей.

Ключевые слова: дети, физическое развитие, антропометрия, здоровый образ жизни, гигиеническая оценка, учащиеся начальных классов.

Bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning umumiy salomatligi, aqliy rivoji va mehnat faoliyatiga tayyorgarligini belgilovchi muhim ko'rsatkichlardan biridir. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari sifatida bo'y uzunligi, tana vazni, ko'krak qafasi aylanasi, tana massasi indeksi hamda yoshga mos o'sish sur'atlari baholanadi [1].

JSS Tning 2021-yildagi tavsiyalariga muvofiq, 7–11 yoshdagi maktab o'quvchilari har kuni kamida 60 daqiqa davomida jismoniy faollik bilan shug'ullanishlari zarur [9]

Finlyandiya va Kanada tajribasi shuni ko'rsatadiki, "Active Classroom" modeli orqali dars vaqtida harakatli mashqlarni qo'llash o'quvchilarning diqqatini 15–20 foizga oshiradi [10]

Ko'plab tadqiqotlarda bolalar jismoniy rivojlanishiga irsiy omillar bilan bir qatorda ijtimoiy-gigiyenik sharoitlar, ovqatlanish sifati, jismoniy faollik darajasi va yashash muhiti muhim ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan [2]. Ayniqsa, maktab

yoshidagi bolalarda noto'g'ri ovqatlanish va kamharakatlilik jismoniy rivojlanishning orqada qolishiga yoki ortiqcha vazn shakllanishiga olib kelishi mumkin [3].

Hozirgi vaqtda jismoniy rivojlanishni baholashning ko'plab usullari mavjud: zanjirli, regressiv, sigma og'ish usuli, indeks usuli. Amaliy sog'liqni saqlashda bolalarning jismoniy rivojlanishini baholash uchun asosan centil jadvallari qo'llaniladi, ularga ko'ra har bir o'lchangan belgi (uzunlik va tana vazni) alohida baholanadi [11]

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan ishlab chiqilgan Child Growth Standards hujjatlarida bolalar jismoniy rivojlanishini baholash uchun xalqaro standartlar belgilab berilgan bo'lib, ushbu me'yorlar antropometrik ko'rsatkichlarni yosh va jins bo'yicha solishtirish imkonini beradi [4]. Mazkur standartlar hozirgi kunda ko'plab davlatlarda, jumladan O'zbekistonda ham gigiyenik baholashda qo'llanilmoqda.

Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda umumta'lim maktablarida ta'lim jarayoni, dars yuklamasi, sinf xonalarining gigiyenik holati bolalarning jismoniy rivojlanishiga bevosita ta'sir qilishi aniqlangan [5]. Ayrim mualliflar boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy rivojlanish darajasi maktab sharoitiga moslashuv jarayoni bilan chambarchas bog'liqligini ta'kidlaydi [6].

Shuningdek, sog'lom turmush tarzi omillariga amal qilish — ya'ni ratsional ovqatlanish, kundalik jismoniy mashqlar, toza havoda harakatlanish va kun tartibiga rioya etish bolalarning jismoniy rivojlanishini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi [7]. Tadqiqot natijalariga ko'ra, jismoniy faolligi yuqori bo'lgan bolalarda bo'y o'sishi va mushak tizimi rivoji nisbatan yaxshi shakllanadi [8].

Bolalarning jismoniy rivojlanishini o'rganish jarayonida ushbu masalaga alohida e'tibor qaratgan V. V. Bunak (1960) bolalik davrida jismoniy rivojlanish xususiyatlari va somatik tip o'zaro kattalarga nisbatan yanada yaqin bog'liqlikda ekanligini ta'kidlaydi. Shu sababli, jismoniy rivojlanish turlarini aniqlash va ularni o'sish qonuniyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri talqin qilish muhim ahamiyat kasb etadi. V. X. Xit (1968, 1969) fikriga ko'ra, somatotipni 3–4 yoshdan boshlab aniqlash mumkin bo'lib, keyingi rivojlanish jarayonida ushbu tip o'zgarishi yoki o'zgarmagan holda saqlanib qolishi ehtimoli mavjud. Rossiya Tibbiyot fanlari akademiyasining Sibir bo'limi huzuridagi Shimolning tibbiy muammolari bo'yicha Davlat ilmiy-tadqiqot instituti (Krasnoyarsk) tomonidan olib borilgan bolalarning dinamik monitoringi natijalari somatotiplarni uzoq muddatli prognoz qilish imkoniyati mavjudligini ko'rsatgan. Tadqiqotlar shuni aniqladiki, tekshirilgan bolalarning aksariyatida maktabgacha yoshda shakllangan somatik tiplar o'smirlik davrigacha barqaror saqlanib qoladi, ayrim hollarda esa somatotipdagi o'zgarishlar faqat yaqin somatik turlar chegarasida kuzatiladi [12]

Metodlar: Andijon viloyati Buloqboshi tumanidagi 26-umumta'lim maktabida tahsil olayotgan boshlang'ich sinf o'quvchilarida bu tadqiqot o'tkazildi. Ularning soni jami 110 nafar boshlang'ich sinf o'quvchilari (1–4-sinflar) ishtirok

etdi. Ulardan 63 nafari (57.3%) o'g'il bolalar, 47 nafari (42.7%) qiz bolalarni tashkil etdi. Jismoniy rivojlanishni baholash tadqiqot davomida yagona metodologik yondashuv asosida, amaldagi standart talablarga muvofiq ravishda amalga oshirildi. O'lchov jarayonida sertifikatlangan va tibbiy amaliyotda keng qo'llaniladigan asboblardan foydalanildi. Xususan, tana vazni tekshiriluvchilarning oyoq kiyimsiz va yengil kiyimda bo'lishi sharti bilan tibbiy elektron tarozi yordamida aniqlandi, tana uzunligi esa tik holatda, to'g'ri holat saqlangan holda rostomer vositasida o'lchandi.

Shuningdek, bolalarning jismoniy rivojlanishini kompleks baholash maqsadida tana vazni indeksi hisoblab chiqildi. Mazkur ko'rsatkich tana vaznining tana uzunligining kvadratiga nisbati sifatida aniqlanib, olingan natijalar bolalarning yosh va jins xususiyatlarini inobatga olgan holda tahlil qilindi. Ushbu yondashuv jismoniy rivojlanish darajasini ob'ektiv baholash hamda sog'liq holatidagi ehtimoliy og'ishlarni aniqlash imkonini berdi.

Natijalar: O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi yoshga mos ravishda bosqichma-bosqich oshib borishi aniqlandi. Xususan, 1-sinf (6–7 yosh) o'quvchilarida tana uzunligi o'rtacha 115–122 sm oralig'ida bo'lib, bu mazkur yosh davri uchun fiziologik me'yorlarga mos keladi. Ushbu davrda bolalarda o'sish jarayoni nisbatan jadal kechishi kuzatildi. 2-sinf (7–8 yosh) o'quvchilarida tana uzunligi 120–128 sm ni tashkil etib, avvalgi sinf bilan solishtirganda barqaror o'sish tendensiyasi qayd etildi. 3-sinf (8–9 yosh) o'quvchilarida esa bo'y ko'rsatkichlari 125–134 sm gacha yetib, jismoniy rivojlanishning izchil davom etayotganini ko'rsatdi. 4-sinf (9–10 yosh) o'quvchilarida tana uzunligi 130–140 sm oralig'ida bo'lib, bu yosh davrida individual o'sish sur'atlari o'rtasidagi farqlar yaqqolroq namoyon bo'ldi. Ayrim o'quvchilarda bo'y o'sishining tezlashuvi kuzatilgan bo'lsa, boshqalarida esa o'sish nisbatan barqaror kechgan.

Muhikama: Somatik tiplarni aniqlash jarayonida olingan natijalar V. V. Bunak va V. X. Xitning tadqiqotlari bilan mos keladi. Ularning fikriga ko'ra, bolalik davrida shakllangan somatik tiplar ko'pchilik hollarda o'smirlilik davrigacha barqaror qoladi, biroq ayrim hollarda u qo'shni tiplar chegarasida o'zgarishi mumkin. Bu esa bolalarning jismoniy rivojlanishini baholashda individual o'sish qonuniyatlarini inobatga olish zaruratini ko'rsatadi.

Jismoniy faollik va maktabdagi harakatli mashqlar (masalan, "Active Classroom" modeli) bolalarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, dars jarayonida jismoniy mashqlarni integratsiya qilish bolalarning diqqat-e'tiborini oshirish bilan birga, ularning motorik qobiliyatlarini rivojlantirishga ham yordam beradi. Shu nuqtai nazardan, maktab dasturiga moslashtirilgan jismoniy faollik dasturlari bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishini ta'minlashda muhim vosita hisoblanadi.

Shuningdek, tana vazni indeksi va boshqa antropometrik ko'rsatkichlar bolalarning salomatligini monitoring qilishda va profilaktik tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega. Bu ko'rsatkichlar yordamida bolalarning

o'sishdagi individual sur'atlari va rivojlanish tiplarini aniqlash, shuningdek, sog'lom turmush tarzi va jismoniy mashqlarni optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar berish mumkin.

Natijada, bolalarning jismoniy rivojlanishi kompleks va dinamik jarayon ekanligi aniqlandi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, individual xususiyatlarni hisobga olgan holda jismoniy mashqlar, gigiyenik va profilaktik tavsiyalarni qo'llash bolalarning umumiy sog'lig'i va rivojlanish sifatini yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, somatik tip va o'sish sur'atlaridagi farqlarni o'rganish pedagogik va tibbiy qarorlarni asoslashda muhim ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Xulosa: Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi individual xususiyatlar, yosh va jismoniy faollikka bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalarning somatik tip va o'sish sur'atlarini baholashda yagona metodologiya va standart antropometrik ko'rsatkichlardan foydalanish natijalarning ishonchliligini oshiradi. Maktabgacha yoshda shakllangan somatik tiplar ko'pchilik hollarda o'smirlilik davrigacha barqaror bo'lib qoladi, ayrim hollarda esa kichik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Shuningdek, jismoniy faollik va dars jarayonida harakatli mashqlar bolalarning umumiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va sog'lom o'sishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot asosida gigiyenik va profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish bolalarning jismoniy rivojlanishini yaxshilashda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ismailov I.I. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino, 2018. S -34
2. Qodirov A.Q., Rasulov B.R. Bolalar jismoniy rivojlanishini gigiyenik baholash. – Toshkent, 2020. S-13-14
3. Sharipova M.X. Bolalarda ovqatlanish va jismoniy rivojlanish o'rtasidagi bog'liqlik // Sog'lom avlod uchun, 2018. S-42
4. World Health Organization. WHO Child Growth Standards. – Geneva, 2006. S-15
5. Saidov N.N. Maktab sharoitining bolalar jismoniy rivojlanishiga ta'siri. – Magistrlik dissertatsiyasi. Toshkent, 2020. S-35
6. Jumaboyev S.J. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish xususiyatlari // Tibbiyot jurnali, 2019. S-1956
7. Abdurahmonov F.A. Sog'lom turmush tarzining bolalar salomatligiga ta'siri // Pedagogika, 2021. S-74
8. De Onis M., Blössner M. The WHO Global Database on Child Growth and Malnutrition. – WHO, 2007. S-62
9. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for children. Geneva, 2021. – S- 3
10. Finnish National Agency for Education (FNA). Active Classroom Concept Report. Helsinki, 2020. –S- 48
11. Bogomolova E. S. Turli xil hududiy darajadagi me'yorlardan foydalangan holda bolalar va o'spirinlarning jismoniy rivojlanishini baholash / E. S. Bogomolova, Yu. - M., 2007. -- S. 474-478.
12. . Kazin E.M. Bolalik, o'smirlilik va ontogenezning yoshlik davrlarida talabalarning jismoniy va psixofiziologik tadqiqotlarining xususiyatlarini keng qamrovli o'rganish / E.M. Kazin, N.G. Blinova, T.V. Dushenina [va boshq.] // Inson fiziologiyasi. - 2003. - T.29, №1. - S. 70-76.