

" Kichik maktab yoshidagi bolalarning aqliy va jismoniy rivojlanishida antropometrik ko'rsatkichlarning ta'siri "

Aliyeva Gavharoy Abdumutalipovna

e-mail: gavharoy1986@umail.uz

CAMU universiteti fiziologiya fani o'qituvchisi

Namangan Davlat Universiteti stajyor-tadqiqotchisi

Annotasiya: Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarning aqliy va jismoniy rivojlanishi uchun antropometrik ko'rsatkichlar juda muhimdir. Bu ko'rsatkichlar bolalarni qanday qilib yaxshi yoki yomon rivojlanishini o'lchash uchun ishlatiladi. Ushbu maqolada biz antropometrik ko'rsatkichlar bolalarning umumiy intellektini rivojlanishiga qanday ta'sir qilishini ko'rib chiqamiz.

Kalit so'zlar: Antropometrik ko'rsatkich, aqliy rivojlanish, so'liq, og'irlik, bo'y, baholash mezon, matematik ko'rsatkich, insoniy sifatlar.

Abstract: Anthropometric indicators are very important for the mental and physical development of children of preschool and junior school age. These indicators are used to measure how well or poorly children are developing. In this article, we will consider how anthropometric indicators affect the development of children's general intelligence.

Key words: Anthropometric index, mental , leanness, weight, height, evaluation criteria, mathematical index, human qualities.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning aqliy va jismoniy rivojlanishi uchun antropometrik ko'rsatkichlar juda muhimdir. Bu ko'rsatkichlar, masalan, bo'yi, og'irligi, sirdan sinov boyini o'lchash, jismoniy rivojlanishni baholash uchun yordamchi bo'ladi. Jismoniy rivojlanishga olib keladigan faktorlar ortiqcha taomlanish, sportga qatnashish va to'g'ri tibbiy ko'rishni o'z ichiga oladi. Aqliy rivojlanish uchun, bolalar o'qishga kirish uchun tayyorlik va ma'naviy kuchi, masalan, til o'rganish va matematika muhitini tushunish, juda muhimdir. Bular

har bir bolaning shaxsiy rivojlanisiga qaramay, uning o‘zining insoniy sifatlariga ega bo‘lganligini anglatadi. [1]

Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarning aqliy va jismoniy rivojlanishi uchun antropometrik ko‘rsatkichlar juda muhimdir. Bu ko‘rsatkichlar bolalarni qanday qilib yaxshi yoki yomon rivojlanishini o‘lchash uchun ishlatiladi. Muhim antropometrik ko‘rsatkichlar quyidagilar bo‘lishi mumkin: [2,3,4]

1. Og‘irligi va bo‘yi: Bu ko‘rsatkichlar bolaning jismoniy rivojlanishini o‘lchashda yordam beradi. Misol uchun, buni turli yoshidagi bolalarning o‘qish va sport bilan bog‘liq jismoniy rivojlanishini o‘lchash uchun ishlatish mumkin.

2. Yelka kamari va qo‘noq suyagi chuqurchalari miqdori: Bu ko‘rsatkichlar bolalarning asosiy jismoniy tarkibi va rivojlanish darajasini ko‘rsatishda yordam beradi. Masalan, yelka kamari va qo‘noq suyagi chuqurchalari miqdori jismoniy faollik darajasini o‘lchashda yordam beradi.

3. Sog‘lomlik sohasida o‘lchashlar: Bu yoshidagi bolalarning sog‘lomlik darajasini o‘lchashda yordam beradi, masalan, ko‘krak qismlarining uzunligi, eni va qo‘llarning uzunligi.

4. Sog‘liqni saqlashning ko‘rsatkichlari: Bu ko‘rsatkichlar kichik yoshidagi bolalarning sog‘lomlik, masalan, bola rivojlanishi bilan bog‘liq jarayonlarini, dastlabki yashash va boshqalarini o‘lchashda yordam beradi.

5. Aqliy rivojlanish sohasida o‘lchashlar: Bu ko‘rsatkichlar yoshidagi bolalarning aqliy rivojlanish darajasini o‘lchashda yordam beradi, masalan, o‘qishga imkoniyatini, tushunish darajasini o‘lchash.

Bu ko‘rsatkichlar kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishini chuqur tushunishda va ulardagi rivojlanish yoki muammolarni aniqlashda yordam beradi. Bu ma‘lumotlar o‘qish va o‘quv jarayonlarini optimallashtirish uchun yordam bera oladi. Ushbu davrda neyronlar o‘rtasida eng ko‘p sinaptik bog‘lanishlar sodir bo‘lishini faollashishi natijasida idrok, fikrlash, xotira va e‘tibor kabi kognitiv jarayonlarning asoslari o‘rnatiladi [5]. Erta bolalik davridagi stimulyasiya miya rivojlanishida asosiy rol o‘ynaydi. O‘yinlar, ota-

onalar va boshqalar bilan muloqot, shuningdek, turli o'yinchoqlar va kitoblar neyron tarmoqlarni faollashtirishga va bolaning miyasida yangi aloqalarni shakllantirishga yordam beradi. Ota-onalar farzandlarining kognitiv rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ularni bolaning hayotiga jalb qilish, qo'llab-quvvatlash, muloqot qilish va uning aqliy faoliyatini rag'batlantirish kognitiv ko'nikma va qobiliyatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning aqliy va jismoniy rivojlanishi uchun antropometrik ko'rsatkichlar juda muhimdir. Bu ko'rsatkichlar, masalan, balandlik, vazn, sirt sinov balandligi o'lchovi, jismoniy rivojlanishni baholash uchun foydalidir. Jismoniy rivojlanishga hissa qo'shadigan omillarga to'g'ri ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va to'g'ri tibbiy yordam kiradi. Aqliy rivojlanish uchun bolalarning maktabga kirishga tayyorligi va aqliy kuchi, masalan, til o'rganish va matematika muhitini tushunish juda muhimdir. Bu shuni anglatadiki, har bir bola o'zining individual mahsulotiga qaramay, o'ziga xos insoniy fazilatlarga ega. Jumladan

1. Jismoniy rivojlanish: bo'y va vazn kabi antropometrik o'lchovlar umumiy o'sish va ovqatlanish holatini ko'rsatishi mumkin. To'g'ri o'sish jismoniy salomatlik, chidamlilik va kasalliklarga chidamli bo'lishi uchun zarur bo'lib, bu bolalarning jismoniy mashg'ulotlar va sport bilan shug'ullanishi uchun juda muhimdir.

2. Oziqlanish holati: BMI va tana tarkibi (yog 'tarqalishi) kabi parametrlar ovqatlanishning etarliligi va semirish yoki to'yib ovqatlanmaslik xavfini aks ettirishi mumkin. To'g'ri ovqatlanish nafaqat jismoniy o'sishni, balki kognitiv rivojlanishni va umumiy farovonlikni ham qo'llab-quvvatlaydi.

3. Mexanik ko'nikmalarini rivojlantirish: Antropometrik o'lchovlar muvofiqlashtirish, muvozanat va chaqqonlik kabi harakat qobiliyatlarini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ushbu ko'nikmalar bolalarning jismoniy faolligi va sport bilan shug'ullanishi uchun asosdir.

4. Kognitiv rivojlanish: To'g'ridan-to'g'ri kamroq bo'lsa-da, antropometrik parametrlar umumiy salomatlik, ovqatlanish holati va jismoniy faollik darajasi

kabi omillar orqali bilvosita kognitiv rivojlanishga ta'sir qilishi mumkin. Yaxshi jismoniy salomatlik va to'g'ri ovqatlanish kognitiv faoliyat, akademik yutuqlar va o'rganishga tayyorlik bilan bog'liq.

5. Ijtimoiy va hissiy rivojlanish: Antropometrik parametrlar o'z-o'zini hurmat qilish va ijtimoiy munosabatlarga ta'sir qilishi mumkin. Sog'lom o'sish va rivojlanishni boshdan kechirgan bolalar o'zlarini ijobiy his qilishlari va yaxshi ijtimoiy munosabatlarga ega bo'lib, ularning hissiy farovonligiga hissa qo'shishlari mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarda antropometrik parametrlarni tushunish va monitoring qilish rivojlanishdagi potentsial muammolarni erta aniqlashga yordam beradi. Ushbu ma'lumot ovqatlanish bo'yicha maslahatlar, jismoniy faollikni oshirish va yaxlit rivojlanishni qo'llab-quvvatlash uchun moslashtirilgan ta'lim yondashuvlari kabi tadbirlarni boshqarishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Нагаева Т.А. и др. Физическое развитие детей с патологией миндалин и аденоидов //Мать и дитя в Кузбассе. – 2016. – №. 4. – С. 27- 31.
2. Нагаева Т.А., Фурманова Е.А., Пономарева Д.А. Роль матриксной металлопротеиназы-9 при патологии миндалин и аденоидов у часто болеющих детей // Лечение и профилактика. –2015. – №1 (13). – С. 48-51.
3. Норова М.Б., Тешаев Ш.Ж. Параметры физического развития и антропометрические показатели краниофациальной области детей с сахарным диабетом //Проблемы биологии и медицины. – 2018. – Т. 2. – №. 22. – С. 186-188.
4. Тастанова Г., Ходжанов Ш., Абдусаматова И. Показатели физического развития детей младшего школьного возраста с патологией аденотонзиллярной системы. Stomatologiya, 2021 (2(83), 104–108.

5. Петрова, Л.К. Экологическое неблагополучие и формирование когнитивных процессов у детей младшего школьного возраста // Экологическая психология. - 2016.
6. Максимова О.П. Глава 1.2. Гармония детского лица. Глава 1.3. О красоте физической и красоте духовной //Клиническая стоматология. – 2014. – №. 2. – С. 73-78.
7. Баранов А.А., Кучма В.Р. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации: Сб. материалов. – М.: Педиатр, 2013.192 с.
8. Доменюк, Д.А. Особенности челюстно-лицевой области при макродонтизме постоянных зубов – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2016. – 159 с.
9. Дорохов Р.Н., Чернова В.Н., Бубненкова О.М. Интеграция соматометрических и функциональных показателей детей и подростков //Известия Смоленского государственного университета. – 2016. – №. 1. – С. 291-297.
10. АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ГИПЕРТРОФИЕЙ АДЕНОИДОВ ДО И ПОСЛЕ АДЕНОИДЭКТОМИИ // Мақоллар маҳсуси. - 2022

1.