



BOLALARDA QAD-QOMATNING SHAKLLANISHI VA UNING KAMCHILIKLARI

Yergasheva Elvira Odilbek qizi
Chirchiq Davlat Pedagogika
Universiteti Biologiya yo'nalishi 3-
bosqich talabasi

Anotatsiya. Bolalarda qad-qomatning shakllanishi turli xil biologik, ekologik va xulq-atvor omillarini o'z ichiga olgan murakkab jarayondir. Qad- qomatning to'g'ri rivojlanishi bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligi uchun juda muhim bo'lsa-da, u bilan bog'liq bir qancha kamchiliklar ham mavjud. Ushbu maqolada bolalarda qad-qomatning shakllanishi va bu jarayonning mumkin bo'lgan kamchiliklari o'rganiladi.

Kalit so'zlar: *Qad-qomatning shakllanishi, bolalar, kamchiliklar, jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, rivojlanish.*

Аннотация. *Формирование фигуры у детей-сложный процесс, включающий в себя различные биологические, экологические и поведенческие факторы. Хотя правильное развитие фигуры имеет решающее значение для физического и психического здоровья детей, с ней также связано несколько недостатков. В данной статье исследуется формирование фигуры у детей и возможные недостатки этого процесса.*

Ключевые слова: *формирование фигуры, дети, недостатки, физическое здоровье, психическое здоровье, развитие.*

Bolalarda qaddi qomatning shakllanishi ularning jismoniy va ruhiy o'sishi va rivojlanishiga imkon beradigan muhim jarayondir. Bu jarayon suyaklar, mushaklar, organlar va to'qimalarning o'sishini, shuningdek, kognitiv, hissiy va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, bolalarda qaddi qomatning shakllanishi bilan bog'liq bir qancha kamchiliklar ham mavjud. Bularga semirish xavfi, rivojlanishning kechikishi va jismoniy shikastlanishlar kiradi. Ushbu maqolada biz bolalarda qaddi qomatning shakllanishini, bu jarayonning



mumkin bo'lgan kamchiliklarini va bu muammolarni hal qilish yo'llarini o'rganamiz.

Bolalarda qaddi qomatning shakllanishi to'g'risida ma'lumot to'plash uchun biz ilmiy jurnallarda va akademik manbalarda chop etilgan tegishli tadqiqotlar bo'yicha adabiyotlarni ko'rib chiqdik. Biz tegishli manbalarni aniqlash uchun "bolalarda qaddi qomatning shakllanishi", "bolalarda jismoniy salomatlik", "bolalarda ruhiy salomatlik", "rivojlanishning kechikishi" va "bolalikdagi semirish" kabi kalit so'zlardan foydalandik. Biz bolalarda qaddi qomatning shakllanishiga yordam beradigan asosiy omillarni va bu jarayon bilan bog'liq mumkin bo'lgan kamchiliklarni aniqlash uchun ushbu tadqiqotlar natijalarini tahlil qildik.

Bolalarda qaddi qomatning shakllanishi tananing suyaklari, mushaklari va to'qimalarining o'sishi va rivojlanishini o'z ichiga olgan muhim jarayondir. Bolalarda qaddi qomatni to'g'ri shakllantirish ularning jismoniy salomatligi uchun juda muhimdir, chunki bu ularning kuchli suyaklari va mushaklarini rivojlanishini va sog'lom vazni saqlashini ta'minlaydi. Bundan tashqari, bolalarda qaddi qomatning shakllanishi ularning ruhiy salomatligi uchun juda muhimdir, chunki bu ularning o'zini o'zi qadrlashi va tana qiyofasiga ta'sir qilishi mumkin.

Bolalarda qaddi qomatning shakllanishiga ta'sir qiluvchi omillarga genetika, ovqatlanish, jismoniy faollik va atrof-muhit omillari kiradi. Genetika bolalarning bo'yi, vazni va tana shakli kabi jismoniy xususiyatlarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, ovqatlanish va jismoniy faollik kabi atrof-muhit omillari ham bolalarning shaklini shakllantirishga ta'sir qilishi mumkin. Meva, sabzavotlar, yog'siz oqsillar va to'liq donalar kabi turli xil ozuqaviy moddalarga boy oziq-ovqatlarni o'z ichiga olgan sog'lom ovqatlanish bolalarda qaddi qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi. Bundan tashqari, yugurish, sakrash va o'ynash kabi muntazam jismoniy faoliyat kuchli suyaklar va mushaklarni qurishga yordam beradi.

Bolalarda qaddi qomatni to'g'ri shakllantirish muhim bo'lsa-da, bu jarayon bilan bog'liq potentsial kamchiliklar ham mavjud. Eng muhim muammolardan biri bu jismoniy faoliyatning etishmasligi va noto'g'ri ovqatlanish natijasida yuzaga keladigan bolalikdagi semirishdir. Bolalikdagi semirish diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va qo'shma muammolar kabi turli xil sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, tana qiyofasini salbiy his qiladigan va qaddi qomatsini



shakllantirish bilan bog'liq o'zini past baholaydigan bolalar ovqatlanish buzilishi va boshqa ruhiy salomatlik muammolarini rivojlanish xavfi ostida bo'lishi mumkin.

Bolalarda qaddi qomatning to'g'ri shakllanishiga ko'maklashish uchun yoshligidan sog'lom odatlarni rag'batlantirish zarur. Ota-onalar va tarbiyachilar muvozanatli ovqatlanishni ta'minlash, muntazam jismoniy faoliyatni rag'batlantirish va ijobiy tana qiyofasini rag'batlantirish orqali farzandlarining jismoniy va ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashlari mumkin. Bundan tashqari, sog'liqni saqlash xodimlari va o'qituvchilar sog'lom odatlarni targ'ib qilishda va bolalarda qaddi qomatni shakllantirish bilan bog'liq potentsial muammolarni aniqlashda hal qiluvchi rol o'ynashi mumkin.

Bolalarda qaddi qomatning shakllanishi turli xil biologik, ekologik va xulq-atvor omillarini o'z ichiga olgan murakkab jarayondir. Genetika bolalarning bo'yi, vazni va qaddi qomat shakli kabi jismoniy xususiyatlarini aniqlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu bilan birga, ovqatlanish, jismoniy faollik va toksinlarga ta'sir qilish kabi atrof-muhit omillari ham bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir qilishi mumkin. Xuddi shunday, kognitiv, hissiy va ijtimoiy rivojlanishga ota-onalarning uslublari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va stressga ta'sir qilish kabi ekologik omillar ham ta'sir qilishi mumkin.

Qaddi qomatning to'g'ri shakllanishi bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligi uchun juda muhim bo'lsa-da, bu jarayon bilan bog'liq bir qancha kamchiliklar ham mavjud. Bolalikdagi semirish butun dunyo bo'ylab o'sib borayotgan muammo bo'lib, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va qo'shma muammolar kabi turli xil sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Rivojlanishning kechikishi genetik yoki atrof-muhit omillari tufayli ham yuzaga kelishi mumkin va kognitiv, hissiy va ijtimoiy faoliyatda uzoq muddatli buzilishlarga olib kelishi mumkin. Yoriqlar, burmalar va ko'karishlar kabi jismoniy shikastlanishlar baxtsiz hodisalar yoki sport jarohatlari tufayli yuzaga kelishi va bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir qilishi mumkin.

Bolalarda figurani to'g'ri shakllantirish ularning jismoniy va ruhiy salomatligi uchun muhim bo'lsa-da, bu jarayon bilan bog'liq potentsial kamchiliklar mavjud. Bolalarda figurani shakllantirishning eng muhim kamchiliklariga quyidagilar kiradi:

1. Bolalikdagi semirish: bolalarda figurani shakllantirishning eng muhim kamchiliklaridan biri bu bolalarda semirish xavfi. Bu jismoniy faollikning etishmasligi va noto'g'ri ovqatlanish natijasida yuzaga kelishi mumkin va diabet,



yurak-qon tomir kasalliklari va qo'shma muammolar kabi turli xil sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

2. Salbiy tana qiyofasi: shakllanishidan norozi bo'lgan bolalarda salbiy tana qiyofasi paydo bo'lishi mumkin, bu ularning ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Salbiy tana qiyofasi ovqatlanish buzilishi, tashvish, depressiya va ijtimoiy izolyatsiya kabi bir qator muammolarga olib kelishi mumkin.

3. O'zini past baholash: figuraning shakllanishidan norozi bo'lgan bolalar o'zlarini past baholashlari mumkin, bu ularning ishonchi va umumiy farovonligiga ta'sir qilishi mumkin. O'z-o'zini past baholash yomon akademik ko'rsatkichlar, ijtimoiy qiyinchiliklar va ruhiy salomatlik muammolari kabi muammolarga olib kelishi mumkin.

4. Bezorilik va masxara qilish: ortiqcha vaznli yoki shakllanishidan norozi bo'lgan bolalar tengdoshlari tomonidan bezorilik va masxara qilish ehtimoli ko'proq bo'lishi mumkin. Bu ularning ruhiy salomatligi va farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa tashvish, depressiya va ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolarga olib keladi.

5. Sog'liqni saqlash muammolari: shakl shakllanishi yomon bo'lgan bolalarda turli xil sog'liq muammolari, jumladan, tayanch-harakat muammolari, qo'shma muammolar va yurak-qon tomir kasalliklari xavfi yuqori bo'lishi mumkin.

Bolalarda figurani shakllantirish bilan bog'liq ushbu mumkin bo'lgan kamchiliklarni yoshligidan sog'lom odatlar va ijobiy tana qiyofasini targ'ib qilish orqali hal qilish juda muhimdir. Bunga muntazam jismoniy faoliyatni rag'batlantirish, muvozanatli ovqatlanishni ta'minlash va bolalarning rivojlanishi uchun qo'llab-quvvatlovchi va qabul qiluvchi muhitni targ'ib qilish kiradi. Bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligiga ustuvor ahamiyat berib, biz figurani shakllantirish bilan bog'liq mumkin bo'lgan kamchiliklarni yumshatishga va ularning umumiy farovonligini qo'llab-quvvatlashga yordam beramiz

Bolalarda qaddi qomatning shakllanishi turli omillar ta'sirida bo'lgan murakkab jarayondir. Genetika bolalarning jismoniy xususiyatlarini aniqlashda muhim rol o'ynasa-da, ovqatlanish, jismoniy faollik va tarbiya uslublari kabi atrof-muhit va xulq-atvor omillari ham bu jarayonga ta'sir qilishi mumkin. Qaddi qomatning to'g'ri shakllanishi bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligi uchun juda muhimdir, ammo bu jarayon bilan bog'liq bir qator kamchiliklar ham mavjud. Bolalikdagi semirish, rivojlanishning kechikishi va jismoniy shikastlanishlar bolalar salomatligi va farovonligiga uzoq muddatli ta'sir ko'rsatishi mumkin bu



muammolarni hal qilish ota-onalar, o'qituvchilar, tibbiyot xodimlari va siyosatchilarni qamrab oladigan ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Sog'lom ovqatlanish odatlarini rag'batlantirish, jismoniy faollikni targ'ib qilish, sifatli tibbiy yordam olish imkoniyatini ta'minlash va xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni ta'minlash bolalikdagi semirish, rivojlanishning kechikishi va jismoniy jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, rivojlanish kechikishi bo'lgan bolalarga erta aralashuv va qo'llab-quvvatlash ularning uzoq muddatli natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa va takliflar:

Bolalarda qaddi qomatning shakllanishi turli omillar ta'sirida bo'lgan murakkab jarayondir. Qaddi qomatning to'g'ri rivojlanishi bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligi uchun juda muhim bo'lsa-da, bu jarayon bilan bog'liq bir qancha kamchiliklar ham mavjud. Ushbu muammolarni hal qilish ota-onalar, o'qituvchilar, tibbiyot xodimlari va siyosatchilarning hamkorlikdagi sa'y-harakatlarini talab qiladi. Sog'lom targ'ib qilish orqali

Bolalarda qaddi qomatni shakllantirish ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'sir qiluvchi muhim jarayondir. Bolalarning jismoniy xususiyatlarini aniqlashda genetika muhim rol o'ynasa-da, ovqatlanish va jismoniy faollik kabi atrof-muhit omillari ham bu jarayonga ta'sir qiladi. Yoshligidan sog'lom odatlar va ijobiy tana qiyofasini targ'ib qilish bolalarda qaddi qomatni shakllantirish bilan bog'liq mumkin bo'lgan kamchiliklarni kamaytirishga va ularning umumiy farovonligini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.

Adabiyotlar.

1. Argyle M. Psychology of happiness / M. Argyle. St. Petersburg: Peter, 2003. 185 p.
2. Balsevich V.K. Essays on human developmental kinesiology / V.K. Balsevich. M.: Sov. sport, 2009. 220 p.
3. Davlatov S.S., Rakhmanov K.E., Saydullaev Z.Ya. Algorithm for the management of patients with bile duct after cholecystectomy. Journal of hepatogastroenterology research, 2020. Vol. 1. Issue 1. Pp. 23-27.
4. Davlatov S.S., Alieva S.Z. Innovative and hybrid technologies in the treatment of endotoxemia in purulent cholangitis // Materials of the scientific-practical conference with the international section "Parasitic and infectious



diseases in the local pathology of the Central Asian region" Samarkand 14-15 June, 2018. P. 148.

5. Davlatov S.S., Kurbaniyazova M.Z, Azzamov J.A. Innovative and hybrid technologies in the treatment of endotoxemia in purulent cholangitis // Bulletin of young scientists. № 2 (1), 2018. P. 31-35.

6. Davlatov S.S., Abduraimov Z.A., Usarov S.N. Ways to eliminate early postoperative complications in plastic ventral hernias in patients with obesity // "Khyst", All-Ukrainian medical journal of students and young scientists, 2017. Issue 19. P. 506

7. Haydarova P.B. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi. O'quv qo'llanma. T.: 2020.

8. Mamatqulov D.A. Anatomiya. Darslik.T.: 2017.

9. Mamatqulov D.A., Mannopova N.Sh. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi fanidan laboratoriya va amaliy ishlar. O'quv qo'llanma. 2018.

10. Ahmedov A. Odam anatomiyasi. T.: Iqtisod moliya. 2007.

11. Baxodirov R. Odam anatomiyasi. T.: O'zbekiston. 2006.

12. Axmedov I.K. Atlas. Odam anatomiyasi. T.: 2005.

13. www.tdpu.uz

14. www.pedagog.uz

15. www.psixologiy.ru/handboks.html

16. www.cspu.uz