

ATROF-MUHIT OMILLARINING TAHLILI VA BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISH XUSUSIYATLARINI O‘RGANISH

Jalalova Gulzada Kalmuratovna

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Biologiya fakulteti 1-kurs magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20137019>

Annotatsiya: Mazkur maqolada atrof-muhit omillarining bolalar jismoniy rivojlanishiga ta’siri chuqur ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida bolalarning bo’y o’sishi, tana vazni, mushak-skelet tizimi, immunitet holati va fiziologik rivojlanishidagi o’zgarishlar ekologik omillar bilan uzviy bog’liqlikda tahlil qilinadi. Shuningdek, ekologik jihatdan noqulay hududlarda yashovchi bolalarda jismoniy rivojlanish ko’rsatkichlari pasayishi, organizmning moslashuv imkoniyatlari susayishi va surunkali kasalliklarning ortishi ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Bundan tashqari, sog’lom turmush tarzini shakllantirish, ekologik madaniyatni rivojlantirish hamda to’g’ri ovqatlanish bolalar salomatligini mustahkamlashning muhim omili ekanligi ta’kidlanadi.

Kalit so’zlar: atrof-muhit, ekologik omillar, bolalar organizmi, jismoniy rivojlanish, ekologiya, sanitariya, immunitet, ovqatlanish, sog’lom turmush tarzi, fiziologik rivojlanish.

Hozirgi davrda inson salomatligini saqlash va sog’lom avlodni tarbiyalash global ahamiyatga ega bo’lgan dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bolalar organizmi hali to’liq shakllanib ulgurmagani sababli tashqi muhit omillariga nisbatan juda sezgir bo’ladi. Shu boisdan ham atrof-muhitning ekologik holati, ijtimoiy sharoit va biologik omillar bolalarning jismoniy rivojlanishiga qanday ta’sir ko’rsatishini o’rganish zamonaviy ilm-fanning muhim yo’nalishlaridan biri sanaladi. So’nggi yillarda sanoatlashtirish, urbanizatsiya va texnologik taraqqiyot natijasida ekologik muammolar soni ortib bormoqda [2, 350-354]. Atmosfera havosining ifloslanishi, ichimlik suvining sifati pasayishi, oziq-ovqat tarkibidagi zararli moddalar hamda kamharakat turmush tarzi bolalar salomatligiga salbiy ta’sir ko’rsatmoqda.

Bolalarning jismoniy rivojlanishi murakkab biologik va fiziologik jarayon bo’lib, organizmning o’sishi, funksional tizimlarning shakllanishi va takomillashuvi bilan xarakterlanadi. Bo’y o’sishi, tana vazni, ko’krak qafasi hajmi, mushak tizimi rivojlanishi hamda yurak-qon tomir va nafas olish tizimining funksional holati bolaning sog’lom rivojlanishining asosiy ko’rsatkichlari hisoblanadi. Ushbu ko’rsatkichlar nafaqat irsiy omillarga, balki tashqi muhit ta’siriga ham bog’liqdir. Agar bola ekologik jihatdan toza muhitda yashasa, sifatli oziq-ovqat iste’mol qilsa va yetarli jismoniy faollikka ega bo’lsa, uning organizmi normal rivojlanadi. Aksincha, ekologik jihatdan noqulay hududlarda yashovchi bolalarda turli fiziologik va funksional o’zgarishlar kuzatiladi [4].

Atrof-muhitning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo’lgan atmosfera havosi bolalar organizmiga bevosita ta’sir ko’rsatadi. Havoning sanoat chiqindilari, avtomobil gazlari va turli kimyoviy moddalar bilan ifloslanishi nafas olish tizimining faoliyatini buzadi. Ayniqsa, ekologik iflos hududlarda yashovchi bolalarda bronxial astma, allergiya, surunkali bronxit va boshqa nafas yo’llari kasalliklari ko’proq uchraydi. Bundan tashqari, havodagi og’ir metall zarrachalari bolaning asab tizimiga ham salbiy ta’sir ko’rsatadi. Natijada tez charchash, diqqatning pasayishi, xotira sustlashuvi va uyqu buzilishlari kuzatiladi [3, 278-285].

Shuningdek, ichimlik suvining sifati ham bolalar organizmi rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Sifatsiz suv tarkibidagi nitratlar, bakteriyalar va kimyoviy birikmalar modda almashinuvi jarayonlarini izdan chiqaradi. Bu esa oshqozon-ichak tizimi kasalliklari, immunitet pasayishi va kamqonlikka olib keladi. Ayniqsa, ekologik muammolar mavjud hududlarda suv tarkibidagi zararli moddalar miqdorining ortishi bolalar salomatligiga jiddiy xavf tug‘diradi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishida ovqatlanish omili ham muhim ahamiyatga ega. O‘sayotgan organizm oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va minerallarga boy oziq moddalarga ehtiyoj sezadi. Shu sababli noto‘g‘ri va balanslashmagan ovqatlanish organizm rivojlanishining sustlashuviga olib keladi. Masalan, oqsil yetishmovchiligi mushak tizimining rivojlanishini sekinlashtiradi, temir moddasi tanqisligi esa kamqonlikni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, vitamin D yetishmasligi suyak tizimining noto‘g‘ri shakllanishiga sabab bo‘ladi. Hozirgi kunda fastfud mahsulotlari va sun‘iy qo‘shimchalarga boy oziq-ovqatlarni ko‘p iste‘mol qilish bolalarda semizlik va metabolik kasalliklarning ortishiga olib kelmoqda.

Jismoniy faollik ham bolaning sog‘lom rivojlanishida muhim omillardan biri hisoblanadi. Sport mashg‘ulotlari, harakatli o‘yinlar va muntazam jismoniy mashqlar mushak va skelet tizimini mustahkamlaydi, yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilaydi hamda organizmning moslashuv imkoniyatlarini oshiradi. Ammo zamonaviy texnologiyalar rivojlanishi natijasida bolalar orasida kamharakatlilik kuchaymoqda. Telefon, planshet va kompyuter qarshisida uzoq vaqt o‘tirish jismoniy faollikni kamaytirib, qomat buzilishi, ko‘rish qobiliyatining pasayishi va semizlik kabi muammolarni yuzaga keltirmoqda [1].

Bundan tashqari, oiladagi psixologik muhit ham bolaning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Oiladagi stress, nizolar va ruhiy bosim bolaning asab tizimiga salbiy ta‘sir qilib, organizmning funksional faoliyatini zaiflashtiradi. Aksincha, sog‘lom oilaviy muhit bolaning ruhiy barqarorligini ta‘minlaydi va organizm rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ekologik jihatdan noqulay hududlarda yashovchi bolalarda fiziologik moslashuv imkoniyatlari ekologik toza hududdagi bolalarga nisbatan ancha past bo‘ladi. Ayniqsa, atmosfera havosi ifloslangan hududlarda yashovchi bolalarda nafas olish tizimi kasalliklari ko‘proq uchraydi. Shuningdek, urbanizatsiya va texnologik rivojlanish bolalar salomatligiga ikki tomonlama ta‘sir ko‘rsatmoqda. Bir tomondan, zamonaviy tibbiyot va ta‘lim imkoniyatlari kengaymoqda, ikkinchi tomondan esa ekologik muammolar va kamharakat turmush tarzi kuchaymoqda.

Xulosa qilib aytganda, atrof-muhit omillari bolalarning jismoniy rivojlanishida muhim o‘rin egallaydi. Ekologik holat, ovqatlanish sifati, sanitariya-gigiyena darajasi, jismoniy faollik va psixologik muhit bolaning sog‘lom shakllanishiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, ekologik jihatdan noqulay hududlarda yashovchi bolalarda immunitet pasayishi, surunkali kasalliklarning ortishi va fiziologik rivojlanishning sustlashuvi kuzatiladi. Shu sababli bolalar salomatligini mustahkamlash uchun ekologik muhitni yaxshilash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, sport faoliyatini rivojlantirish va to‘g‘ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish zarurdir. Bundan tashqari, ota-onalar va pedagoglarning ekologik savodxonligini oshirish ham sog‘lom avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Axmedov, A. A. (2023). Ijtimoiy pedagogika. Maktabgacha ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun o‘quv qo‘llanma.–2023.

2. Isroiljon o‘g‘li, I. I. (2025). BOLALARNING KOMPLEKS RIVOJLANISHI: INTELLEKTUAL, IJTIMOY-EMOTSIONAL VA JISMONIY TARBIYA INTEGRATSIYASI. KONFERENSIYA, 1(2), 350-354.
3. Normo‘minovich, E. A. (2026). ATROF-MUHIT OMILLARI VA BOLALAR SALOMATLIGINI KOMPLEKS GIGIYENIK BAHOLASH. Ustozlar uchun, 94(6), 278-285.
4. Turg‘unboyev, K., Tolipov, M., & Oxunov, I. (2008). Ijtimoiy pedagogika asoslari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent" Fan va texnologiya.