

## BASIC LAWS OF GROWTH IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

**Hayitova Moxichehra Najim Kizi**

Assistant Lecturer, Kattakurgan Branch, Samarkand State University

## BOLALAR VA O'SMIRLAR RIVOJLANISHIDAGI O'SISHNING ASOSIY QONUNIYATLARI

**Xayitova Moxichehra Najim Qizi**

Samarqand Davlat Univesiteti Kattaqo'rg'on Filiali Assistant o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Bolaning tanasi o'ta murakkab va ayni paytda juda zaif ijtimoiy-biologik tizimdir. Kelajakdagi kattalar salomatligining poydevori bolalik davrida qo'yiladi. Bolaning jismoniy rivojlanishini adekvat baholash faqat tegishli yosh davrining xususiyatlarini hisobga olgan holda, bolaning hayotiy faolligi ko'rsatkichlarini uning yosh guruhi standartlari bilan taqqoslaganda aniqlash mumkin. Bolaning o'sishi va rivojlanishi bilan deyarli barcha fiziologik ko'rsatkichlar sezilarli o'zgarishlarga uchraydi: qon parametrlari, yurak-qon tomir tizimining faoliyati, nafas olish, ovqat hazm qilish va boshqalar o'zgaradi. Rivojlanishni baholash uchun har bir yosh davriga xos bo'lgan turli fiziologik ko'rsatkichlarni bilish kerak.

**Kalit so'zi:** organizm, o'smirlik, rivojlanish, individual, fiziologik ko'rsatkichlar

Bolalik va o'smirlik davrining asosiy xususiyati- doimiy ravishda o'sib borayotgan o'sish va rivojlanish jarayoni, uning davomida kattalarning bosqichma-bosqich shakllanishi amalga oshiriladi. Bu jarayonda organizmning miqdoriy ko'rsatkichlari oshadi (alohida organlar va butun tananing hajmi), shuningdek, normal hayot imkoniyatini ta'minlaydigan organlar va fiziologik tizimlarning ishi yaxshilanadi. etuk odam, uning asosiy nuqtalari mehnat faoliyati va sog'lom nasl tug'ilishi. Bola va o'smirning kelajagi ko'p jihatdan bola va o'smirning qanday o'sishi va rivojlanishiga bog'liq va shuning uchun bu jarayon bola tug'ilgandan boshlab o'sish va rivojlanish jarayonlari tugaguniga qadar doimiy nazorat ostida bo'lishi kerak. shifokorlar, ota-onalar va o'qituvchilar. Va har bir bola butunlay boshqacha bo'lsa-da, ba'zilar bolalarning o'sish va rivojlanish shakllari hamma uchun umumiydir. Bola rivojlanishi to'xtovsiz jarayon bo'lib, unda sekin miqdoriy o'zgarishlarning barcha bosqichlari asta-sekin bola tanasining tuzilmalari va funktsiyalarida keskin o'zgarishlarga olib keladi. Ko'pincha bunday o'zgarishlar keskin uzilishli shaklga ega. Bola va o'smirning normal o'sishi va rivojlanishi uning tanasining qulay holatini, aniq zararli ta'sirlarning yo'qligini va shuning uchun bu yoshdagi jismoniy rivojlanish salomatlikning asosiy belgilaridan biri bo'lib, uning boshqa ko'rsatkichlari ham ko'rsatiladi. ham bog'liq. Jismoniy rivojlanish darajasi shifokor tomonidan tibbiy ko'rik paytida baholanadi va bola va o'smirning sog'lig'ini umumiy baholashning zaruriy mezonini hisoblanadi. Insonning jismoniy rivojlanishini belgilovchi ko'rsatkichlar soni juda katta. Tibbiyot uchun va o'qitish amaliyoti ko'pincha somatometrik deb ataladigan nisbatan oson o'lchanadigan ko'rsatkichlar qo'llaniladi: tana uzunligi, tana vazni, ko'krak atrofi. Tananing tashqi tekshiruvi aniqlanadi somatoskopik ko'rsatkichlar: ko'krak qafasining shakli, orqa, oyoq, holat, mushaklarning holati, yog 'birikishi, terining elastikligi, balog'atga etish belgilari. Tananing funktsional imkoniyatlarini baholash uchun fiziometrik ko'rsatkichlar qo'llaniladi - o'pkaning hayotiy sig'imi (VC), qo'lning siqilish kuchi (dinamometriya). Ushbu ko'rsatkichlarning barchasi baholashda hisobga olinadi bolalarning jismoniy rivojlanishi va o'smirlar, bu ko'rsatilgan barcha ko'rsatkichlardan foydalangan holda kompleks tarzda amalga oshirilishi kerak. Bolaning jismoniy rivojlanishini to'g'ri baholash uchun bolalar va o'smirlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlarini va ushbu jarayonning yosh xususiyatlarini bilish kerak, bu esa shaxsning faoliyatini tushunish va tushuntirishga imkon beradi. organlar va tizimlar, ularning munosabatlari, bolaning butun organizmining turli yosh davrlarida ishlashi va tashqi muhit bilan birligi.

Insonning hayot aylanishi shartli ravishda uch bosqichga bo'linadi: yetuklik, yetuk yosh va qarish. Organizmning o'sish va rivojlanish xususiyatlarini, atrofdagi (shu jumladan ijtimoiy) muhit bilan o'zaro ta'sirini o'rganish asosida bir bosqichdan ikkinchisiga o'tishning xronologik chegarasini chizish mumkin. Yetuklik bosqichi, eng avvalo, balog'at yoshiga erishish, organizmning qobiliyati va turning saqlanishini ta'minlaydigan reproduktiv funktsiyani bajarish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Har qanday tirik mavjudotning, shu jumladan odamlarning individual o'sishi va rivojlanishining biologik ma'nosi turni saqlab qolishdan iborat. Biroq, insonning etukligini faqat jinsiy rivojlanish darajasiga qarab baholash xato bo'ladi. Bir xil darajada muhim belgi - bu shaxsning ijtimoiy funktsiyalarni, mehnat va ijodiy faoliyatni amalga oshirishga tayyorligi va bu uning rivojlanishining ijtimoiy va ijtimoiy ma'nosidir. Balog'at yoshi 13-15 yoshda sodir bo'ladi. Mehnatning etukligi ancha kechroq, odatda maktab yoki kollejni tugatishda, ya'ni 17-18 yoshda sodir bo'ladi. Bu faqat jismoniy rivojlanishni yakunlash va ijtimoiy va ijtimoiy faoliyat tajribasini o'zlashtirishga yaqinlashishi bilan keladi. Hozirgi vaqtda balog'atga etishish va mehnat etukligining boshlanishi vaqtlarida nomuvofiqlik mavjud. Agar balog'at yoshiga kirgan bo'lsa **zamonaviy sharoitlar** birmuncha oldinroq kuzatilgan, keyin esa zamonaviy ishlab chiqarish sharoitida yetarlicha yuqori darajadagi tayyorgarlikni talab qiladigan mehnat etukligi, aksincha, keyinroq kuzatilgan. Shuning uchun organizmning to'liq etukligi va etuklikning boshlanishining xronologik chegarasi 20-21 yil deb hisoblanishi kerak. Aynan shu yoshga kelib, nafaqat to'liq kamolot va o'sish jarayoni tugaydi, balki zarur bilimlar to'planadi, axloqiy asoslar shakllanadi, ya'ni insonning biologik va ijtimoiy funktsiyalarni bajarishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Kamolotning butun bosqichida (tug'ilgan paytdan boshlab to'liq etuklikka qadar) organizmning o'sishi va rivojlanishi ob'ektiv mavjud qonunlarga muvofiq davom etadi, ularning asosiylari:

notekis o'sish va rivojlanish sur'atlari, individual organlar va tizimlarning bir vaqtning o'zida o'sishi va rivojlanishi (heteroxronizm), jinsiy aloqa bilan bog'liq o'sish va rivojlanish (jinsiy dimorfizm), o'sish va rivojlanishning genetik sharti, omillar bo'yicha o'sish va rivojlanishning shartliligi yashash joyi bolalar, tarixiy rivojlanish tendentsiyalari (tezlanish, sekinlashuv).

Tana qanchalik yosh bo'lsa, o'sish va rivojlanish jarayonlari shunchalik intensiv bo'ladi. Bu kunlik energiya iste'moli ko'rsatkichlarida eng aniq namoyon bo'ladi. Bolada 1-3 oylik bor. 1 kg tana vazniga kunlik energiya iste'moli kuniga 110-120 kkal, bir yoshli bolada - 90-100 kkal. Bolaning hayotining keyingi davrlarida nisbiy kunlik energiya sarfining kamayishi davom etmoqda. O'sish va rivojlanishning notekisligi bolalar va o'smirlar tanasining uzunligidagi o'zgarishlardan dalolat beradi. Hayotning birinchi yilida yangi tug'ilgan chaqaloqning tanasining uzunligi 47% ga, ikkinchisida - 13% ga, uchinchisida - 9% ga oshadi. 4-7 yoshda tana uzunligi har yili 5-7% ga, 8-10 yoshda esa atigi 3% ga oshadi.

Shunday qilib, o'rta yoshdagi bolaning o'sish va rivojlanish sur'atlarining individual og'ishlari biologik yosh va xronologik yosh o'rtasidagi tafovutni aniqlaydi, bu ham oldinga, ham ayniqsa orqada qolsa, shifokorlar va ota-onalarning e'tiborini talab qiladi. Biologik yosh mezonlari: skeletning ossifikatsiya darajasi, tishlarning chiqishi va o'zgarishi, ikkilamchi jinsiy xususiyatlarning paydo bo'lishi, hayz ko'rishning boshlanishi, shuningdek jismoniy rivojlanishning morfologik ko'rsatkichlari (tana uzunligi va uning yillik o'sishi) . Yoshi bilan biologik yosh ko'rsatkichlarining axborot mazmuni darajasi o'zgaradi. Bolaning tanasi bir butun sifatida ko'rib chiqiladi, lekin uning alohida a'zolari va tizimlarining o'sishi va rivojlanishi bir vaqtning o'zida (geteroxron) sodir bo'lmaydi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Aripov, N. Shaxmurova. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. - T.: Yangi asr avlodi, 2009.
2. Sodiqov B., Suchkarova L. Bolalar va o'smirlar fiziologiyasi va gigiyenasi. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi davlat nashriyoti. T.. 2005.
3. Z. T. Rajamurodov, B. M. Bozorov, A. I. Rajabov, D. G. Hayitov Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi «TAFAKKUR BO'STONI»—TOSHKENT – 2013
4. Sodiqov Q.S. va boshqalar. Yoshlar fiziologiyasi va gigiyenasi. Toshkent, 2009 yil
5. Rajamurodov Z. T., Bozorov B. M., D.G. Hayitov "Yosh fiziologiyasi va gigiyenasidan laboratoriya va amaliy mashg'ulotlar". –SamDU, 2013 yil.