

UO‘T:574.2:001

**QORAQALPOG‘ISTON SHAROITIDA KICHIK MAKTAB YOSHI O‘QUVCHILARINING
BO‘Y KO‘RSATKICHLARI****Duysenbaeva Biybiruza Ospan qızı – magistrant****Saparniyazov In‘omjan Artiqbaevich – qishloq xo‘jaligi fanlari falsafa doktori, dotsent**
i.saparniyazov@ndpi.uz*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti***Berdibaeva Gulshat Sultamuratovna – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori**
gulshatberdibaeva770@gmail.com*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali***ПОКАЗАТЕЛИ РОСТА УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В УСЛОВИЯХ КАРАКАЛПАКСТАНА****Дуйсенбаева Бийбируза Оспановна – магистрант****Сапарниязов Ин‘омжан Артикбаевич – доктор философии по сельскохозяйственным наукам, доцент**
*Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза***Бердибаева Гулшат Султамуратовна – доктор философии по педагогическим наукам**
*Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта***HEIGHT INDICATORS OF PRIMARY SCHOOLCHILDREN
IN THE CONDITIONS OF KARAKALPAKSTAN****Duysenbaeva Biybiruza Ospanovna – master’s student****Saparniyazov Inomjan – Doctor of Philosophy in Agricultural Sciences, Associate Professor**
*Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz***Gulshat Sultamuratovna Berdibaeva – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences**
Nukus Branch of the Uzbek State University of Physical Education and Sports

Tayanch so‘zlar: ekologik sharoit, kichik maktab yoshi, bo‘y ko‘rsatkichlari, ovqatlanish rejimi, vitamin va mineralga boy mahsulotlar.

Rezyume. Maqolada kichik maktab yoshi maktab o‘quvchilarining yoshiga nisbatan bo‘y ko‘rsatkichlari hamda ularning tana vaznlariga standart normadagi kabi mos kelishlari, o‘sishi va rivojlanishiga atrof-muhitning ekologik va maktab jihozlarining gigiyenik ahamiyati tadqiq etilgan. Tadqiqot ishlari Qoraqalpog‘iston Respublikasi Chimboy tumani hududida joylashgan ikkita maktabning 1-4 sinflarida borilgan bo‘lib, o‘g‘il bolalar va qiz bolalardagi yoshiga nisbatan bo‘y ko‘rsatkichlari aniqlanilib, solishtirma tahlil qilindi. O‘quvchilarning bo‘y ko‘rsatkichi va tana vazniga mutanosibligi haqidagi ma‘lumotlar muhokama qilingan.

Ключевые слова: экологические условия, младший школьный возраст, показатели роста, режим питания, богатые витаминами и минералами продукты.

Резюме. В статье исследуется экологическое значение окружающей среды и гигиеническое значение школьного оборудования для роста и развития учащихся младшего школьного возраста по сравнению с их возрастом, а также для соответствия их массы тела стандартным нормам. Исследовательская работа проводилась в 1-4 классах двух школ, расположенных на территории Чимбайского района Республики Каракалпакстан, были определены и сравнительно проанализированы показатели роста мальчиков и девочек по отношению к их возрасту. Обсуждались данные о пропорциональности роста и массы тела учащихся.

Key words: ecological conditions, primary school age, height indicators, diet, vitamin and mineral-rich products.

Summary. The article, the ecological significance of the environment and the hygienic significance of school equipment for the growth and development of younger schoolchildren, their height relative to the age of schoolchildren, as well as the correspondence of their body weight to the standard norm, were studied. The study was conducted in grades 1-4 of two schools located in the Chimbay district of the Republic of Karakalpakstan, where height indicators were determined and compared with the age of boys and girls. Data on the proportionality of students' height and body weight were discussed.

Kirish. Bugungi kunda butun dunyoda kichik maktab yoshi maktab o‘quvchilarining bo‘y ko‘rsatkichlari bo‘yicha juda ko‘plab tadqiqotlar olib borilmoqda. Rivojlangan davlatlarda akseleratsiya jarayonini bugungi kundagi axborotlarning almashtiruvining tezlashuvi va yoshga doir bo‘lmagan xabarlarini mutolaa qilish hamda ovqat tarkibidagi oqsil, yog‘ boshqa moddalarning mahsulotlar tarkibida ko‘p miqdorda bo‘lishi bilan bog‘lashmoqda. Ayrim davlatlardagi soha mutaxassislari-ning fikricha kichik maktab yoshi maktab o‘quvchilarining bo‘y ko‘rsatkichlarida barchasida birdek akseleratsiya jarayoni kechayotgan yo‘q degan fikrda. Genetik nuqtayi

nazardan qaralganda bo‘y bilan bog‘liq genlarning ustunlik qilishi avlodlar avlodga o‘tishi, atrof-muhitning organizmga ta‘sir va boshqa har xil omillar ta‘sirida bo‘y ko‘rsatkichlarida mutanosibliklar vujudga kelmoqda. Kichik maktab yoshi maktab o‘quvchilarining morfo-fiziologik ko‘rsatkichlari ularning qanchalik darajada jismoniy mehnat bilan shug‘ullanishiga ham bog‘liqdir. Lekin, soha mutaxassislari ta‘kidlashicha kichik maktab yoshi maktab o‘quvchilari bo‘y ko‘rsatkichlari nisbatan past bo‘lganlari bilan yoshga doir savol-javob qilinganida o‘z tengqurlari bilan aqliy ko‘rsatkichlari teng ekanligi qayd etilgan.

Ushbu ma'lumotlardan kelib chiqib, butun dunyoda kichik maktab yoshi o'quvchilarining morfofiziologik ko'rsatkichlari bo'yicha keskin munozarali tadqiqot ishlari olib borilmoqda, dolzarbligi yuqori bo'lgan mavzulardan biri bo'lganligi sababli, biz ham Qoraqalpog'iston ekologik sharoitida kichik maktab yoshi o'quvchilarining morfofiziologik ko'rsatkichlari bo'yicha tadqiqot ishlarini olib borishni o'z oldimizga maqsad qilib qo'ydik.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Bugungi kunda butun dunyoda kichik maktab yoshi o'quvchilarining bo'y ko'rsatkichlari, ularning ovqatlanish bilan bog'liq tomonlari hamda atrof-muhitning ta'siri haqida ko'plab tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Turli yosh davrlarida bola organizmi morfologik va funksional o'zgarishlarining kechishi ko'pgina genetik hamda atrof-muhitning ta'sirlariga uchraydi [1].

Kichik maktab yoshi 7 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Asosan kichik maktab yoshida bola organizmi bir tekisda davom etadi. Bir yil davomida bolalar tana uzunligi o'rtacha 1 yoshdan keyingi davrlarda 4-5 sm o'sib boradi [2,3].

Shu bilan birga bola organizmining sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun toza va ochiq havoda sayr qilish D, A, C, E vitaminlari hamda B guruh vitaminlarining ahamiyatli juda katta hisoblanadi. Bu vitaminlarga yangi mevalar, sut mahsulotlari, baliq go'shti, tuxum hamda ko'katlar juda ham boy bo'ladi [4,5].

Tahlil va natijalar. Tadqiqot kuzatuv ishlari Qoraqalpog'iston Respublikasi Chimboy tumani hududida joylashgan geografik tomondan bir biridan uzoqda joylashgan maktablarda 1-4-sinf o'quvchilarida olib borildi. Tadqiqot ishlarida biometrik o'lchov va kuzatish hamda solishtirish metodlaridan foydalanildi.

Bizning statistik tahlillarimiz Chimboy tumanida yashovchi 4-sinfgacha bo'lgan o'quvchilarda ularning yoshiga nisbatan bo'yi, vazni o'lchanib va bugungi kundagi salomatligi haqida savollar berilib umumiy salomatligi aniqlandi. Bugungi kundagi qanday ovqatlar iste'mol qilayotganligi, ovqatlanishlar oralig'i haqida ma'lumotlar olindi. O'quvchilar orasida 1-sinflarda bo'yi uzunligi 119 sm dan 141 sm gacha tana vazni 21 kg dan 30 kg gacha bo'ldi, ikkinchi maktabdagi 1-sinflarda bo'yi uzunligi 114 sm dan 137 sm gacha, tana vazni esa 20 kg dan 41 kg gacha tana vaznga ega o'quvchilar bor ekanligi aniqlandi. 2-sinflarda bo'y ko'rsatkichlari 111-142 sm, vaznlari 31-37 kg, ikkinchi maktabda bo'y ko'rsatkichlari 127-152 sm oralig'ida, vazn ko'rsatkichlari esa 24-41 kg gacha bo'ldi. 3-sinflarda bo'y ko'rsatkichlari 119-151 sm, vazni 22-71 kg, ikkinchi maktabda bo'y ko'rsatkichlari 133-144 sm oralig'ida, vaznlari 25-42 kg gacha bo'ldi. 4-sinflarda bo'y ko'rsatkichlari 128-154 sm oralig'ida, vaznlari 22-52 kg, ikkinchi maktabda bo'y ko'rsatkichlari 126-155 sm oralig'ida, vaznlari 25-44 kg gacha bo'ldi. Bu har ikkala maktab sinflarida o'quvchilarning yoshi teng bo'lishiga qaramasdan bo'y ko'rsatkichlari va unga mos ravishda tana vaznlari orasida bir qancha farqlar bor ekanligi aniqlandi. Endi ularning orasida bo'y ko'rsatkichlari tengdoshlariga nisbatan uzun va tana vazni yuqori ko'rsatkichga ega o'quvchilar bilan individual tarzda savol-javoblar olib borildi. Tana vazni yuqori bo'lganligi bilan ularda hali sut tishlari to'liq tushmaganligi aniqlanildi. Adabiyotlarda va tegishli soha mutaxassislarining fikrlariga ko'ra bo'ying

uzun bo'lishi tana vaznining yoshga nisbatan normada yoki yuqori bo'lishi bu sog'lom degani emas ekan.

Adabiyotlarda keltirilishicha 1-sinf o'quvchilarining bo'y ko'rsatkichi standarti 99-110 sm bo'ladi ekan. Birinchi maktabdagi 1-sinf o'quvchilari umumiy soni 15, ularning 10 tasi o'g'il bola 5 tasi qiz bola, sinfdagi bo'y ko'rsatkichi o'g'il bolalarda bo'yi 132 sm, qiz bolalarda esa 141sm gacha ekanligi aniqlanildi. 2-sinflarda normada bo'y ko'rsatkichlari 103-115 sm bo'ladi ekan. Bu sinfda 17 o'quvchidan 7 o'g'il bola, 10 tasi qiz bola ekan. O'g'il bolalar bo'y ko'rsatkichi 142 sm, qiz bolalarniki 137 sm gacha ekanligi aniqlandi. 3-sinfda 26 o'quvchi bo'lib, ulardan 14 o'g'il bola, 12 qiz bola bo'lib, standart bo'yicha bularning bo'y ko'rsatkichlari 120 sm atrofida bo'ladi. O'g'il bolalar bo'yi 151 sm, qiz bolalar bo'y ko'rsatkichi 143 sm gacha ekanligi aniqlandi. 4-sinfda 23 o'quvchi bo'lib, ulardan 12 o'g'il bola, 11 tasi qiz bola bo'lib, normada bo'y ko'rsatkichlari 125 sm atrofida bo'ladi. O'g'il bolalar bo'yi 145 sm, qiz bolalarning bo'yi 154 sm gacha ekanligi aniqlandi.

Tanlab olingan ikkinchi maktab 1-sinfida 25 o'quvchi bo'lib, 13 o'g'il bola, 12 tasi qiz bola, bo'y ko'rsatkichi 129 sm, qiz bolalarda 125 sm gacha ekan. 2-sinfda jami 13 o'quvchi bo'lib, ulardan 9 o'g'il bola, 4 tasi qiz bola bo'lib, tegishli 152 sm va 137 sm gacha ekanligi aniqlandi. 3-sinfda jami 10 o'quvchi bo'lib, 3 o'g'il bola, 7 tasi qiz bola bo'lib, tegishli 142 sm, 144 sm gacha ekanligi aniqlandi. Ushbu maktabning 4-sinfida jami 21 o'quvchi bo'lib, ulardan 10 o'g'il bola, 11 tasi qiz bola. Tegishli ularning bo'ylari 141 sm hamda 153 sm gacha ekanligi aniqlandi.

Har ikkala maktabdagi o'quvchilarning bo'y ko'rsatkichlari adabiyotlarda keltirilgan standart normalardan yuqori bo'lishi bilan birga, past ko'rsatkichga ega o'quvchilar ham mavjudligi aniqlandi. Bunday bo'lishining asosiy sabablari ularning organizmiga hozirgi ekologik sharoitlarning ta'siri, ovqatlanishning har xil bo'lishi hamda eng asosiysi genetik jihatlari muhim o'rinni egallaydi. Bo'y ko'rsatkichlari bilan birga ularda tana vaznlarining ham bo'y ko'rsatkichlariga standart normadagi kabi to'g'ri keladigan o'quvchilar kam ekanligi kuzatildi. Bundan o'quvchilar ovqatlanadigan mahsulotlar tarkibida organizm uchun kerakli vitamin va minerallar qandayda bir miqdorda yetishmayotganligi mumkin degani. Asosan tana vaznining yuqori bo'lishi ovqatlanayotgan mahsulotlar orasida qaysidir vitamin hamda minerallar kam, juda kam yoki yo'q ekanligidan kelib chiqishi aniqlangan. Ularda bunday tana vaznining ortib ketishi birinchi navbatda hozirgi ekologik sharoitlarning barqaror emasligi, ichimlik suvlarining tarkibi, havo va atrof muhitning ta'siri, kasalliklar tufayli har xil antibiotiklar hamda gormonlarning qabul qilinishi bilan bog'liq.

Xulosa. Qoraqalpog'iston Respublikasi Chimboy tumani hududida joylashgan ikkita maktabning 1-4 sinf o'quvchilarining bo'y ko'rsatkichlari o'lchandi va ularning yoshiga nisbatan tana vaznining bo'yiga mos kelishi, bo'y ko'rsatkichlari orqada qolganlari bilan alohida savol-javob qilinib solishtirma tahlil qilindi. Bo'y ko'rsatkichlari orqada qolgan va yuqori bo'lganlari asosan genetik jihatlari asosiy omil ekanligi aniqlandi. Kam qismida ovqatlanish, ijtimoiy sharoitlar va yoshlikdagi ko'p kasallanishlar hamda boshqa omillarning ta'siri ekanligi aniqlanildi.

Adabiyotlar

1. Rajamurodov Z.T., Bozorov B.M., Rajabov A.I., Hayitov D.G'. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. – Toshkent: // «Tafakkur bo'stoni», 2013. 31-35-b.
2. Qashkinbaev A.P. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining ayrim ko'rsatkichlari va xususiyatlari. Zamonaviy ilm-fan va ta'lim istiqbollari. Ilmiyamaliy konferensiyasi 2025 may.
3. Abdullayev Z. Maktab o'quvchilarida jismoniy rivojlanishni monitoringini olib borish orqali mashg'ulotlarda yuklamani taqsimlash. // Academic Research in Educational Sciences, №6, 2022. – P. 33-36.
4. Raximova D.J., Islomov Q.A., Mardanova M.E. Samarqand viloyati kichik maktab yoshidagi bolalarning haqiqiy ovqatlanishini va somatometrik ko'rsatkichlarni gigiyenik baholash. // Доктор ахборотномаси № 2 (119). 2025.
5. Rustamova R.P. Ekologiya buzilishining inson salomatligiga ta'siri. // Academic Research in Educational Sciences, №2, 2022. – P. 809-814.