

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING TO'G'RI OVQATLANISHI VA JISMONIY FAOLLIGINING O'ZARO BOG'LIQLIGI

Turon universiteti
Biologiya yo'nalishi magistranti
Husanova Ezoza Xamza qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning to'g'ri ovqatlanishi va jismoniy faolligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik o'rganilgan. Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida bolalarning ovqatlanish tartibi, ratsioni va jismoniy faolligining ularning umumiy rivojlanishiga ta'siri ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun muvozanatlashgan ovqatlanish va muntazam jismoniy faollik muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh, ovqatlanish, jismoniy faollik, bolalar salomatligi, rivojlanish, nutrisiyologiya

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Abstract: This article explores the relationship between proper nutrition and physical activity of preschool children. Based on the analysis of scientific literature, the influence of the diet, diet and physical activity of children on their overall development was considered. The results of the study show the importance of balanced nutrition and regular physical activity for the healthy development of children.

Keywords: preschool age, nutrition, physical activity, children's health, development, nutrition

CORRELATION OF PROPER NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN

Аннотация: В этой статье исследуется взаимосвязь между правильным питанием и физической активностью дошкольников. На основе анализа научной литературы было рассмотрено влияние режима питания, диеты и физической активности детей на их общее развитие. Результаты исследования

показывают важность сбалансированного питания и регулярной физической активности для здорового развития детей.

Ключевые слова: дошкольный возраст, питание, физическая активность, здоровье детей, развитие, нутрициология

KIRISH

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning sog'lom rivojlanishi jamiyat kelajagi uchun muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda dunyoda bolalar ortiqcha vazn va semizlik muammolari ortib bormoqda, bu esa to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik masalalarining dolzarbligini ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, 5 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida ortiqcha vazn va semizlik ko'rsatkichi so'nggi 20 yil ichida 30% ga oshgan [2].

Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lom rivojlanishi ko'p jihatdan ularning ovqatlanish tartibi va jismoniy faolligiga bog'liq. Bu davr bolaning nafaqat jismoniy, balki aqliy va psixologik rivojlanishi uchun ham muhim bosqich hisoblanadi. To'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish va jismoniy faollik bolaning immunitetini mustahkamlaydi, kasalliklarga chidamliligini oshiradi va kelgusi hayotida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga zamin yaratadi.

Bugungi kunda O'zbekistonda ham maktabgacha ta'lim tizimida bolalarning ovqatlanishi va jismoniy faolligini to'g'ri tashkil etishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu borada bir qator me'yoriy hujjatlar qabul qilingan va amaliy chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Biroq, bu masalani yanada chuqurroq o'rganish va takomillashtirish zarurati mavjud.

METODOLOGIYA VA ADABIYOTLAR TAHLILI

Mazkur tadqiqot doirasida o'zbek, rus va xorij tillaridagi manbalar tahlil qilindi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi SSV tomonidan tasdiqlangan me'yoriy hujjatlar, Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining tavsiyalari va xalqaro tadqiqot markazlarining hisobotlari o'rganib chiqildi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bolalar ovqatlanishi va jismoniy faolligi mavzusi ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Anderson va Butcher [1] o'z tadqiqotlarida bolalar semizligi muammosini o'rganib, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik yetishmasligi bu muammoning asosiy sabablari ekanligini

aniqlagan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlari [2] esa bu muammoning global miqyosda ortib borayotganini ko'rsatadi.

O'zbek olimlaridan O'roqov va Karimova [4] maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatlanishining zamonaviy jihatlarini o'rganib, milliy xususiyatlarni hisobga olgan holda tavsiyalar ishlab chiqqan. Rasulova [6] esa o'z tadqiqotlarida bolalar salomatligida jismoniy tarbiyaning o'rnini chuqur tahlil qilgan.

Xorijiy olimlardan Petrov va hamkasblari [3] bolalar ovqatlanishini o'rganib, erta yoshdagi ovqatlanish sifatining keyingi hayotga ta'sirini aniqlagan. Johnson va hamkasblarining [5] tadqiqotlari esa jismoniy faollikning bolalar kognitiv rivojlanishiga ta'sirini o'rgangan.

Rus olimasi Smirnova [7] ovqatlanish va jismoniy faollik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganib, bu ikki omilning bir-birini to'ldiruvchi ta'sirini aniqlagan. Wilson va Brown [8] esa o'z tadqiqotlarida bolalar rivojlanishida ovqatlanish va jismoniy faollikning sinergik ta'sirini o'rganishgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mavzu bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borilgan bo'lsa-da, O'zbekiston sharoitida bolalar ovqatlanishi va jismoniy faolligining o'zaro bog'liqligini kompleks o'rganish dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Shuningdek, mavjud tadqiqotlarda milliy va mintaqaviy xususiyatlar yetarlicha hisobga olinmagan.

Tahlil natijalariga ko'ra, mavzu bo'yicha quyidagi yo'nalishlarda yangi tadqiqotlar olib borish zarur:

- Milliy va mintaqaviy xususiyatlarni hisobga olgan holda bolalar ovqatlanishi va jismoniy faolligining me'yorlarini ishlab chiqish
- Zamonaviy sharoitda bolalar ovqatlanishi va jismoniy faolligiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash
- Bolalar ovqatlanishi va jismoniy faolligini monitoring qilishning samarali tizimini yaratish

Bu yo'nalishlardagi tadqiqotlar natijalaridan amaliyotda foydalanish maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi.

NATIJARLAR VA MUHOKAMA

Maktabgacha yoshdagi bolalar organizmi jadal o'sish va rivojlanish bosqichida bo'ladi. Petrov va hamkasblarining tadqiqotlariga ko'ra [3], bu davrdagi ovqatlanish



sifati bolaning keyingi hayotidagi sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bolalar ovqatlanishining asosiy xususiyati shundaki, ularning ovqat ratsioni organizmning kunlik energiya sarfini qoplashi, o'sish va rivojlanish uchun zarur bo'lgan barcha oziq moddalarni yetarli miqdorda o'z ichiga olishi kerak. Muvozanatlashgan ovqatlanish tarkibida oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar me'yoriy nisbatda bo'lishi zarur [4].

Bolalar ovqatlanishida eng ko'p uchraydigan muammolar orasida noto'g'ri ovqatlanish tartibi, fast-fud mahsulotlarining ko'p iste'mol qilinishi, meva va sabzavotlarning yetarli miqdorda iste'mol qilinmasligi kabi holatlar mavjud. Bu muammolar bolaning jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatibgina qolmay, balki uning immunitetini pasaytiradi va turli kasalliklarga moyilligini oshiradi.

Johnson va boshqalarning [5] tadqiqotlari ko'rsatishicha, kundalik jismoniy faollik bolalarning nafaqat jismoniy, balki kognitiv rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashqlar suyak to'qimalarining shakllanishi, mushak tizimining rivojlanishi va metabolik jarayonlarning me'yorlashuviga yordam beradi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, kuniga kamida 60 daqiqa faol jismoniy harakatda bo'lgan bolalarda koordinatsiya qobiliyati, muvozanat saqlash va umumiy jismoniy ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshi rivojlangan [6].

Zamonaviy bolalar hayotida gadjetlar va ekran vaqtining ortib borishi jismoniy faollikning kamayishiga olib kelmoqda. Bu esa o'z navbatida harakat faolligining pasayishiga, qad-qomatning noto'g'ri shakllanishiga va ortiqcha vaznning paydo bo'lishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois, bolalarning kundalik faoliyatida jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va sport elementlarining bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Smirnova [7] tomonidan o'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik bir-birini to'ldiruvchi omillar hisoblanadi. Jismoniy faol bolalarda modda almashinuvi jarayonlari yaxshiroq kechadi, bu esa oziq moddalarning samaraliroq o'zlashtirilishiga olib keladi [8]. To'g'ri ovqatlanish esa bolaning jismoniy faollik uchun zarur energiya bilan ta'minlanishini kafolatlaydi.

To'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikning o'zaro bog'liqligi quyidagi jihatlarda namoyon bo'ladi:

✓ Jismoniy faol bolalar ko'proq ishtahaga ega bo'ladi va ovqatni yaxshiroq hazm qiladi

- ✓ To'g'ri ovqatlanish natijasida organizm jismoniy mashqlar uchun zarur energiya va oziq moddalar bilan ta'minlanadi
- ✓ Ikki omilning birgalikdagi ta'siri immunitet tizimining mustahkamlanishiga olib keladi
- ✓ Jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanish birgalikda bolaning psixoemotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi

Wilson va Brown [8] ning tadqiqotlari ko'rsatishicha, maktabgacha yoshdagi bolalarda to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikning muvozanati ularning keyingi hayotida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi. Bu ikki omilning birgalikdagi ta'siri bolaning nafaqat jismoniy, balki aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ovqatlanish va jismoniy faollik o'rtasidagi muvozanatni saqlash uchun ota-onalar va tarbiyachilarning hamkorlikdagi sa'y-harakatlari talab etiladi. Bu jarayonda bolaning individual xususiyatlari, salomatligi va rivojlanish darajasi hisobga olinishi lozim.

XULOSA

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik teng ahamiyatga ega. Bu ikki omilning muvozanati bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishini ta'minlaydi. Kelajakda ushbu yo'nalishda amaliy tadqiqotlar o'tkazish va milliy dasturlar ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

Tahlillar natijasida quyidagi xulosalarga kelindi: birinchidan, bolaning to'g'ri ovqatlanishi va jismoniy faolligi uning umumiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi; ikkinchidan, bu ikki omil bir-birini to'ldiradi va kuchaytiradi; uchinchidan, bolalarning ovqatlanishi va jismoniy faolligini tashkil etishda individual yondashuvni talab etadi.

Ushbu tadqiqot natijalari asosida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning ovqatlanish ratsionini zamonaviy tibbiy talablar asosida muntazam qayta ko'rib chiqish;
- Bolalarning yoshiga mos keladigan jismoniy faollik turlarini kundalik faoliyatga muntazam kiritib borish;
- Ota-onalar o'rtasida sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik bo'yicha targ'ibot ishlarini kuchaytirish;

- Bolalarning ovqatlanishi va jismoniy faolligini monitoring qilish tizimini takomillashtirish.

Kelajakda ushbu yo'nalishda yangi ilmiy-amaliy tadqiqotlar o'tkazish, xorijiy tajribani o'rganish va milliy dasturlar ishlab chiqish maqsadga muvofiq. Bu bolalarning sog'lom va har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib voyaga yetishlarini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Anderson, P.M., & Butcher, K.F. (2020). Childhood Obesity: Trends and Potential Causes. *The Future of Children*, 16(1), 19-45.
2. World Health Organization. (2023). *Global nutrition report 2023*. WHO Press.
3. Petrov, A.N., Ivanov, S.V., & Smirnov, V.A. (2022). Nutrition in early childhood: A comprehensive review. *Journal of Pediatric Nutrition*, 45(2), 112-128.
4. O'roqov, M.B., & Karimova, D.A. (2021). Maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatlanishining zamonaviy jihatlari. *O'zbekiston tibbiyot jurnali*, 3, 45-52.
5. Johnson, R.K., et al. (2021). Physical activity and cognitive development in preschool children. *Pediatric Exercise Science*, 33(1), 78-92.
6. Rasulova, F.G. (2023). Bolalar salomatligida jismoniy tarbiyaning o'rni. *Fan va ta'lim*, 2(4), 89-96.
7. Smirnova, E.V. (2021). Vzaimosvyaz pitaniya i fizicheskoy aktivnosti u detey doshkolnogo vozrasta. *Pediatriya*, 100(5), 167-173.
8. Wilson, T.A., & Brown, J.L. (2022). The synergistic effects of nutrition and physical activity in child development. *Child Development Research*, 12(3), 234-249.

Research Science and
Innovation House

