

Date: 23rd December-2025

**ILK BOLALIK DAVRIDA OZIQLANISH TARTIBINI HARAKAT
KOORDINATSIYASIGA BOG'LIQLIGI**

Haitboyeva Dilduza G'ayratovna

G'aniyeva To'xtaxon Rashidovna

Abu Ali ibn Sino nomidagi Qo'qon jamoat salomatligi texnikumi

info@qjst.uz

Dolzarbli. So'nggi yillarda bolalar sog'lom rivojlanishida to'g'ri ovqatlanish tartibining ahamiyati alohida ta'kidlanmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo miqyosida 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning 22 foizi to'yib ovqatlanmaslik yoki noto'g'ri ovqatlanish oqibatida jismoniy va psixomotor rivojlanishda orqada qolmoqda. O'zbekiston Respublikasida olib borilgan epidemiologik kuzatuvlarga ko'ra, 2023-yilda ilk bolalik davridagi bolalarning 18,7 foizida oziqlanish bilan bog'liq muammolar qayd etilgan, ularning 9,2 foizida esa harakat koordinatsiyasi rivojlanishida kechikish holatlari kuzatilgan. Bu esa, ilk bolalik davrida ratsional ovqatlanishning bolaning mushak-tonusi, harakat koordinatsiyasi va umumiy rivojlanish jarayonida hal qiluvchi omil ekanligini ko'rsatadi.

Material va usullar. Tadqiqot 2023-2024-yillarda Qo'qon shahri oilaviy poliklinikalarida dispanser kuzatuvda bo'lgan 2-5 yoshdagi 120 nafar bolalar ishtirokida olib borildi. Asosiy guruhda 60 nafar bola (oziqlanish tartibi to'liq va muvozanatli emas, ya'ni meva-sabzavot, oqsil va mikroelementlar yetishmasligi kuzatilgan). Nazorat guruhida esa 60 nafar bola (yoshga mos va ratsional ovqatlanish tartibiga amal qiluvchi oilalardan). Baholash mezonlari sifatida antropometrik ko'rsatkichlar (bo'y, vazn, tana massasi indeksi), neyropsixologik testlar yordamida harakat koordinatsiyasi (qo'l-harakat muvofiqligi, muvozanatni saqlash, kichik motorika mashqlari), statistik tahlil uchun Student t-test va χ^2 usullari qo'llanildi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ilk bolalik davrida bolalarning oziqlanish tartibi bilan harakat koordinatsiyasi o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Asosiy guruhdagi bolalarning 36,7 foizida tana massasi indeksi yosh me'yoridan past bo'lib, bu ko'rsatkich nazorat guruhida atigi 11,5 foizni tashkil etdi ($p < 0,05$). Bu esa noto'g'ri va yetarli bo'lmagan ovqatlanish bolaning jismoniy rivojlanishida orqada qolishga olib kelishini ko'rsatadi. Kichik motorika mashqlarini bajarish baholanganida, asosiy guruh bolalarining 41,6 foizida topshiriqlarni bajarishda qiyinchiliklar kuzatildi, nazorat guruhida esa bu holat 13,3 foizni tashkil etdi ($p < 0,01$). Bu natija oqsil, vitamin va mikroelementlarning yetishmasligi asab-mushak tizimining rivojlanishiga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Muvozanatni saqlash qobiliyatini aniqlash sinovlarida asosiy guruh bolalarining 28,3 foizida normadan og'ish qayd etildi, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 8,3 foizni tashkil etdi. Yakuniy tahlillarga ko'ra, to'yib ovqatlanmagan bolalarda koordinatsion rivojlanish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan 1,5-2 baravar past ekani aniqlandi. Bu esa murakkab motor vazifalarni bajarishda, xususan, sakrash,



Date: 23rd December-2025

yugurish vaqtida yo'nalishni o'zgartirish yoki qo'l va oyoq harakatlarini uyg'unlashtirishda yanada yaqqol namoyon bo'ldi. Olingan ma'lumotlar ilk bolalik davrida to'g'ri ovqatlanish bolaning nafaqat jismoniy o'sishi, balki harakat koordinatsiyasi shakllanishida ham hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari ilk bolalik davrida ratsional ovqatlanish tartibi bolaning nafaqat jismoniy rivojlanishi, balki harakat koordinatsiyasi shakllanishida ham muhim omil ekanligini ko'rsatdi. Oziqlanishda oqsil, vitamin va mineral moddalar yetishmovchiligi mushak-tonusi va neyromotor tizim faoliyatini susaytirib, bolalarning koordinatsion rivojlanishini sekinlashtiradi. Shuning uchun pediatrik amaliyotda ovqatlanish profilaktikasini kuchaytirish, ota-onalar o'rtasida tushuntirish ishlarini olib borish va bolalarning erta davrdan muvozanatli ovqatlanishini ta'minlash sog'lom avlodni tarbiyalashda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

