

**Andijon Davlat Tibbiyot instituti,
Tibbiyot fanlari nomzodi
Xankeldiyeva X.K. taqrizi ostida**

**Xayitmatov Muxammadamin Murodiljon o'g'li
Andijon davlat tibbiyot instituti
Pediatriya fakulteti 5 kurs talabasi**

MAKTABGACHA YOSH DAVRIDAGI BOLALARNING FIZIOLOGIK O'ZGARISHLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada maktabgacha yosh davridagi bolalarning psixofiziologik rivojlanishi bu davrda bolalardagi kunlik suv balansi, uyqu me'yori, optimal va sifati past oqsilga bo'lgan talab haqida so'z yuritiladi. Bundan tashqari bu davrda bolalardagi psixologik xolatlar va muammolarga yechimlar keltirib o'tiladi.

Kalit so'zlar: Ontogenez, oliy nerv faoliyati, bola, usul, fiziologiya, psixafiziologiya, pedagogika, o'yin faoliyati.

АННОТАЦИЯ: В статье рассматриваются вопросы психофизического развития детей дошкольного возраста, при котором изменяется суточный водный баланс у детей, нормализация сна, оптимальность и качество детского белка. Кроме того, в этот период решается психологическое благополучие и проблемы детей.

Ключевые слова: Онтогенез, высокая нервная деятельность, ребенок, метод, физиология, психофизика, педагогика, игровая деятельность.

ABSTRACT: This article discusses the psychophysical development of preschool children during which the daily water balance in children, the normality of sleep, the optimal and quality of children's protein. In addition, during this period, children's psychological well-being and problems are solved.

Keywords: Ontogenesis, high nervous activity, child, method, physiology, psychophysics, pedagogy, gaming activity.

KIRISH.

Odam organizmi tuxum hujayra urug'lanishidan to o'lgunicha juda murakkab o'sish va rivojlanish jarayonlarini kechadi. Shu davrda sodir bo'ladigan morfologik va funksional o'zgarishlar shaxsiy rivojlanish – ontogenezni tashkil qiladi. Odam ontogenezni biz 4 ta yirik davrga bo'lib o'rganishimiz mumkin. Bular: ona qornidagi rivojlanish davri (antenatal rivojlanish), bolalik davri, yetuklik davri, qarili davri (keyingi uchta davr postnatal rivojlanishni tashkil etadi).

N.A.Menchinskaya, V.S.Muxinalaming oqilona mulohazalariga qaraganda, bolalardagi injiqliklarning bosh omili atrofda odamlarning ular shaxsiga adolatsiz, noto'g'ri, mensimay munosabatda bo'lishidan iboratdir, bizningcha, o'zini tan oldirishga intilish ham bunga sababdir.

Uch yoshdan boshlab bolada “bu nima?” – degan savol paydo bo'ladi. Demak, u atrof – muhit hodisalarini faol holda anglashga kirishadi. Avvalgi davrdaboshlangan nutqning rivojlanishi bu davrda davom etadi. Endi bola nutqida kelishik, fe'l, olmosh, sonlarni to'g'ri ishlata boshlaydi. Turli o'yinlarni o'ynash skelet muskullari zimmasiga tushadigan ish miqdorini keskin oshiradi. Ikkinchi tomondan, o'yinlar ma'naviy rivojlanishning muhim omili hisoblanadi

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Biz esa ushbu ontogenezning bolalik davri aniqroq qilib aytadigan bo‘lsak maktabgacha yosh davridagi bolalarni fiziologik va psixologik o‘zgarishlarni ko‘rib chiqamiz. Dastavval biz ulardagi bu davrda bo‘ladigan psixologiyasini ko‘rib chiqadigan bo‘lsak maktabgacha yoshga qadar bolalarning psixologik xususiyatlari yuzasidan mulohaza yuritishda kimning ilmiy tadqiqoti va asari bo‘lishidan qat’i nazar, unda vujudga keladigan xohish, istak hamda niyatning qondirilishi individni kamol toptirishga, shakllantirishga qaror qilgan kattalar tomonidan amalga oshiriladi va boshqariladi. Mana shu yosh davrida namoyon bo‘ladigan tarbiya jarayonidagi ayrim qiyinchiliklarning tashqi va ichki alomatlari (belgilari) ham psixologik tadqiqotlarda va ilmiy – psixologik adabiyotlarda ko‘p marta ta’kidlangan bo‘lib, birinchi navbatda o‘jarlik, negativizm, qaysarlik, injiqlik kattalarning bolalar nazarida obro‘sizlanishi va qadrsizlanishi kabi illatlar bilan bog‘liqdir. Qator ilmiy-psixologik manbalarda aytilishicha, shu yoshdagi bolalarning his-tuyg‘ulari na irodasida muhim o‘zgarishlar sodir bo‘ladi va bularning hammasi boladagi xudbinlik, o‘ziga bino qo‘yish, aksilijtimoiy mayl, urinish, qaysarlik, rashk kabi illatlarda yaqqol aks etadi. Izlanishlarga qaraganda A.P.Laparin bolalar psixalogiyasida bu davrda o‘jarlikning asosiy sababi – bolaning mustaqilligini cheklab qo‘yish, erkinlik tuyg‘usi va tashabbusini so‘ndirish va uning ong xususyatini(anglash xususyatini) kamsitishdan iboratligini ko‘rsatadi.

Mazkur omillar bolaning kattalarga munosabati negizida shakllanib boradi va uning psixik o‘shishi davomida muayyan darajada o‘zgarib boradi. Endi esa ularning o‘zgarishiga keladigan bo‘lsak uning o‘zgarishi kattalarning bolaga u erishgan kamolot bosqichini hisobga olib, oqilona munosabatda bo‘lishiga bog‘liq. Agar maktabgacha davrda bolaga tegishli munosabatda bo‘linilmasa, unda o‘jarlik vujudga kelishi mumkin.

Fiziologik jihatdan tahlillarga qaraganda bolalarda kunlik suvga bo‘lgan ehtiyoj turli yoshlarda turlichani tashkil etadi. Buni quyidagi jadvalda ko‘rishimiz mumkin.

1 – jadval

Yoshi	Suv bo‘lgan kundalik ehtiyoj	
	ml	ml/kg
3 kunlik	250-300	80-100
10 kunlik	400-500	130-150
6 oylik	950-1000	130-150
1 yosh	1150-1300	120-140
2 yosh	1400-1500	115-125
5 yosh	1800-2000	90-100
10 yosh	2000-2500	70-85
14 yosh	2200-2700	50-60
18 yosh	2200-2700	40-50

Yana shuni ta’kidlash joizki jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ekspertlarining birlashgan guruhi 1 yoshdan katta bolalar uchun oqsillarga bo‘lgan ehtiyojning quyidagi ko‘rsatkichlarini keltirib o‘tadi.

2 – jadval

Yoshi	Oqsilga bo‘lgan ehtiyoj g/kg	
	Optimal oqsil	Sifati past oqsil
1-3	1,19	2,02
4-6	1,01	1,68
7-9	0,88	1,46
O‘g‘il bolalar		
10-12	0,81	1,35
13-15	0,72	1,24
Qiz bolalar		
10-12	0,76	1,26
14-15	0,63	1,04

Bolalarda oliy nerv faoliyatining shakllanishi juda murakkab jarayon. Bu faoliyatda yoshga bog‘liq bo‘lgan jiddiy o‘zgarishlar kuzatiladi. Ular po‘stloqning assotsiativ, xususan peshona va pastki chakka sohalari kengayishi bilan bog‘liq. O‘shish jarayonida bu sohalarning yuzasi 9 marta ko‘payadi va po‘stloq umumiy yuzasining 2/3 qismini egallaydi.

Bu davr uchun ichki tormozlanishning tez rivojlanishi xosdir. So‘nish va farqlash tormozlanishini avvalgi davrdan ancha tez yuzaga chiqarish mumkin bo‘ladi. Tormozlanish jarayonining kuchi va davomiyligi ortadi. Bular natijasida harakatlar oydinlashadi, befoyda harakatlar soni kamayadi. Avval ortirilgan tajriba va ko‘nikmalardan foydalanish darajasi ortadi. Stereotiplarning ahamiyati oshib boradi, ular bolaning xatti-harakatlari shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Stereotiplarni o‘zgartirish bola uchun endi qiyinchilik tug‘dirmaydi, ularni o‘zgartirishni bola o‘yin sifatida qabul qiladi.

L.S.Vygotskiy (1956) ta'kidlaganidek, maqsadli pedagogik va psixofizik tuzatishning o‘z vaqtida boshlanishi rivojlanish muammolari bo‘lgan bolalarning rivojlanishida ko‘plab ikkinchi darajali anormalliklarning oldini olishga yordam beradi. Ushbu yo‘nalishni amalga oshirish bolalarning neyrodinamik jarayonlarining xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Ma'lumki, tizimli tuzatish, intellektual rag‘batlantirish, sog‘lomlashtirish muammolari bo‘lgan bolalar sog‘lom tengdoshlar darajasiga jinsi va yoshiga qarab neyrodinamik funksiyalarni shakllantirish va rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlariga ega bo‘ladi.

Endi esa fiziologik jihatdan bolalarda bu birinchi bolalik davrida qo‘zg‘alish jarayonining markaziy nerv sistemasida kuchli tarqalishiga (irradiatsiyaga) uchrashi ko‘zga tashlanadi. Masalan, bog‘cha tarbiyachisi: “Besh deganda, qo‘lni ko‘tarasizlar”- desa, bolalar boshqa so‘zlarga ham qo‘lni ko‘taraveradilar. Bolalikning bu davrida murakkab ta‘sirlovchilarga shartli reflekslar hosil bo‘ladi, I va II signal tizimlar o‘rtasidagi munosabatlar rivojlanadi.

Biz maktabgacha yosh davrida ilk bosqichda turgan uch yoshlilar shaxsini ularni psixologiyasini shakllantirishda ularni boshlagan ishni oxiriga yetkazishga, bir ishni oxirigacha bajarish kerakligiga, qiyinchiliklarni yengishga, sabr-toqatga, asabiylashmaslikka, bardoshlilikka, yig‘idan o‘zini tiyishga, agar uning shaxsi o‘gil bola bo‘ladigan bo‘lsa unda yigitlarga xos bo‘lgan ham irodali bo‘lishni, unda endigina paydo bo‘layotgan qo‘rquvni yo‘qotishga ahamiyat berishimiz qolaversa ortiqcha xatti-harakat qilmaslikka o‘rgatish juda katta ahamiyatga ega. Bolada ijobiy-axloqiy ko‘nikma va malakalar, odatlar mustaqil ishlarni bajarishga intilishda vujudga kela boshlaydi. Shuning uchun kattalar bolani topshiriqni qanday bajarishini nazorat qilib turishlari lozim. Umuman aytganda, bolani o‘z holiga tashlab qo‘yish nafaqat pedagogik nazokatga (taktga) balki ota-onalik xulqiga ham xilofdir.

Har qanday rivojlanish davrida ham bolaning o'sib rivojlanishida ham uyquning ahamiyati katta. Uyqu bolaning oliy nerv faoliyatida ro'y beruvchi jarayonlar ritmini, metabolizm jarayonlarini, jismoniy rivojlanishni, o'sish va yetilishni ta'minlovchi fiziologik faoliyatning tarkibiy qismidir. Bolalarda uyqu ko'p bosqichli bo'lib, kun davomida chaqaloq 4-11 marta uyquga ketishi va uyg'onishi mumkin. Yillar o'tishi bilan ko'p bosqichli uyqudan bir bosqichli uyquga o'tish ro'y beradi. Bola hayotini birinchi oyining oxiriga kelib tungi uyqu vaqti kunduzgi uyqu vaqtidan ortiqroq bo'ladi. Bolaning yoshi ortgan sari uyquga bo'lgan ehtiyoj kamayib boradi.

3 – jadval

Bolaning yoshi	Uyquning davomiyligi (soat)	Kecha-kunduzga nisbatan % hisobida
0-2 oy	19	79
3-5 oy	17	71
6-8 oy	15	63
9-12 oy	13	54
2-3 yosh	12,5	52
4-5 yosh	11,5	48
6-9 yosh	10	42
10-12 yosh	0,9	40
13-15 yosh	9	37

Uyqu vaqtida elektroensefalogrammaning xarakteriga, ko'z soqqalarining tez harakatlari mavjudligiga va vegetativ faoliyatlar o'zgarishiga qarab, uyquning ortodoksal (sekin uyqu) va paradoksal (tez uyqu) bosqichlari tafovut qilinadi. Bola hayotining dastlabki yillarida tez uyqu bosqichi uyquning 50 % ini, 3-5 yashar bolada 30 % ini, 5 yoshdan keyin 22-28 % ini tashkil qiladi. Chuqur uyquning davomiyligini va strukturasi o'rganishni uyqu vaqtidagi harakatlar soniga qarab baholash mumkin. Bola hayotining dastlabki yillarida bunday harakatlar soni (80 ta) katta yoshdagi bolalardagidan (60 ta) ko'proq. Biroq uyquda ko'p harakatlar qilish yosh bolaning uxlashiga xalaqit bermaydi, kattaroq bolaning esa uyg'onib ketishiga sabab bo'ladi.

Tez uyqu bosqichi uchun fiziologik miokloniyalar xosdir. Bunda alohida muskul tolalarining va guruhlarining tez-tez qisqarishlari, qo'l barmoqlari va mimika muskullarining qisqarishlari ro'y beradi. Natijada bola uyqusida jilmayadi, lablarini va qoshlarini qimirlatadi, oyoq-qo'llarini harakatlantiradi. Sekin uyqu bosqichida miokloniyalar kamroq kuzatiladi.

Rolli o'yin – maktabgacha yoshdagi bolalarning yetakchi faoliyati. Rolli o'yin mazkur yosh davridagi bolalarning eng muhim faoliyati bo'lib, ular bunday o'yinda go'yo katta yoshdagi odamlarning barcha vazifalari va ishlarini amalda bevosita "bajaradilar". Bu borada yirik psixologlar A.Vallon, J.Piaje, L.S.Vigotskiy, S.L.Rubinshteyn, A.N.Leontev, B.G.Ananov, D.B.Elkonin va boshqalarning fikricha, go'daklik davrida bolaning predmetli faoliyati negizida rolli o'yin uchun eng zarur sharoitlar asta-sekin vujudga kela boshlaydi deb aytib o'tishadi. Rolli o'yin faoliyatini vujudga keltiruvchi eng zarur omillardan biri — bolada o'z xatti-harakatini kattalar xatti-harakati bilan solishtirish, undan nusxa olish, aynan unga o'xshatish tuyg'usining mavjudligidir. Xuddi shu sababli kattalar va ularning xatti-harakatlari bolaning ham tashqi, ham ichki ibrat namunasi bo'ladi va kattalar uning xulq-atvori yurish-turishining ham ob'ekti, ham sub'ekti hisoblanadi. Go'daklik davridan maktabgacha yoshga o'tgan bolalarning faoliyati

kattalar rahbarligidagi faoliyatdan mustaqil o‘z-o‘zini nazorat qilish darajasiga o‘sib boradi. Biroq yuqorida ta’kidlangan barcha shart-sharoitlar o‘zaro uzviy bog‘lanmasligi sababli har qanday rolli o‘yinning negizi vazifasini o‘tay olmaydi va shunga ko‘ra ma’lum davrgacha o‘yin faoliyati predmetlarga bog‘liq tarzda amalga oshadi.

Maktabga psixologik tayyorgarlikning asosiy komponentlaridan biri emotsional tayyorgarlikdir. Bu tayyorgarlik nafaqat maktabda ta’lim boshlashni xursandchilik bilan kutish, balki shu bilan birga oliy hissiyotlarning ancha rivojlangan bo‘lishi, bola shaxsining emotsional xususiyatlari shakllangan bo‘lishini taqozo qiladi. Emotsiyalar va hissiyotlar maktabgacha yosh davrida yetakchi bo‘lmagan faoliyat turi - o‘yinda juda intensiv rivojlanadi.

Xulosa

Shunday qilib, psixologik adabiyotlar tahliliga tayanib maktabgacha yoshdagi bolalarning o‘ziga xos xususiyatlari qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin: 1) bola odamlarning faoliyati, ularning predmetlarga munosabati va o‘zaro muomalasiga qiziqadi; 2) bolalar rolli o‘yinda atrofdagi voqealarning eng tashqi ifodali, jo‘shqin his-tuyg‘uli jihatlarini aks ettiradilar; 3) rolli o‘yinda bola kattalar bilan bir xil sharoitda, yagona zaminda yashayotganini his etgan holda o‘z istagini amaliyotga tatbiq qiladi; 4) kattalarning hayoti va faoliyatiga kirish bolaning tasavuri timsollari tariqasida namoyon bo‘lsa ham, umuman uning chinakam shaxsiy hayotida o‘chmas iz qoldiradi.

REFERENCES

1. U.Z.Qodirov. A.A.Abdumadjidov. V.P.Askaryans BOLALAR FIZIOLOGIYASI.
2. Ежова Н.В. Педиатрия: учеб. пособие / Н.В. Ежова, Е.М. Русакова, Г.И. Кащеева. – Мн.: Высш. шк., 1999. – 524 с.
3. Olimjonova Ziyat “МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ YOSHIDAGI BOLALAR EMOTSIONAL SOHASI PSIXOFIZIOLOGIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI” maqola.
4. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: программа курса и планы семинарских занятий: Воронеж. гос. ун-т; сост. Ю.А. Гончарова – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. – 19 с.
5. E G‘oziyev. Ontogenezi psixologiyasi/darslik /.Tosbkent:”NIF MSH”, 2020, 288 bet.
6. U.Z.Qodirov. A.A.Abdumadjidov. V.P.Askaryans. BOLALAR FIZIOLOGIYASI
7. Ежова Н.В. Педиатрия: учеб. пособие / Н.В. Ежова, Е.М. Русакова, Г.И. Кащеева. – Мн.: Высш. шк., 1999. – 524 с.