

## JISMONIY RIVOJLANISH SOG‘LIQNI SALASH HOLATINI BAHOLASHDAGI O‘RNI

**Muhiddinov Abdubanob**

Farg‘ona davlat universiteti o‘qituvchisi

**Tuychiyeva Xilola Zokirjon qizi**

Farg‘ona davlat universiteti o‘qituvchisi

[tuychiyevafdu1993@gmail.com](mailto:tuychiyevafdu1993@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

*Jismoniy rivojlanish tug‘ilish, kasallanish va o‘lim bilan birga aholi salomatligi darajasining ko‘rsatkichlaridan biridir. Jismoniy va jinsiy rivojlanish jarayonlari o‘zaro bog‘liq bo‘lib, o‘sish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlarini aks ettiradi, ammo shu bilan birga ular ijtimoiy, iqtisodiy, sanitariya-gigiyena va boshqa sharoitlarga sezilarli darajada bog‘liq bo‘lib, ularning ta’siri asosan yoshi bilan belgilanadi.*

***Kalit so‘zlar:** genotipik potensial, fenotipik ko‘rinish, ontogenez, jismoniy rivojlanish, rekreatsion tadbirlar, geografik muhit, jinsiy rivojlanish, aqliy faoliyat.*

## THE ROLE OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN HEALTH STATUS ASSESSMENT

### ABSSTRACT

*Physical development is one of the indicators of population health along with birth rate, morbidity and mortality. The processes of physical and sexual development are interrelated and reflect the general laws of growth and development, but at the same time they are significantly dependent on social,*

*economic, sanitary and hygienic and other conditions, and their the effect is mainly determined by age.*

**Key words:** *genotypic potential, phenotypic appearance, ontogenesis, physical development, recreational activities, geographical environment, sexual development, mental activity.*

Jismoniy taraqqiyot, genotipik potentsialning fenotipik ko‘rinishga aylanishi aniq bo‘lgan postnatal ontogenezning ayrim bosqichlarida (individual rivojlanish) organizmning o‘sishi va rivojlanish jarayonlarini aks ettiradi. Insonning jismoniy rivojlanishi va jismoniy xususiyatlari asosan uning konstitutsiyasiga bog‘liq.

Jismoniy rivojlanish deb doimiy biologik jarayonlar tushuniladi. Har bir yosh bosqichida ular organizmning bir-biri bilan va tashqi muhit bilan bog‘liq bo‘lgan morfologik, funktsional, biokimyoviy, aqliy va boshqa xususiyatlarining ma‘lum majmuasi va shu o‘ziga xoslik tufayli yuzaga kelgan jismoniy kuch zaxirasi bilan tavsiflanadi. Jismoniy rivojlanishning yaxshi darajasi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, mushak va aqliy faoliyat bilan birlashtiriladi.

Jismoniy rivojlanish deganda organizmning kattaligi, shakli, strukturaviy va mexanik fazilatlari va inson tanasining uyg‘un rivojlanishini, shuningdek uning jismoniy kuchining zaxirasini tavsiflovchi morfologik va funktsional xususiyatlar majmuasi tushuniladi.

Jismoniy rivojlanish - bu aholi salomatligi darajasini belgilaydigan eng muhim belgilaridan biri. Ammo jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari rasmiy statistik tahlil uchun majburiy emas va hisobotda aks ettirilmaydi, bu butun respublika bo‘ylab aholining ayrim guruhlarining jismoniy rivojlanish darajasi va dinamikasini har joyda va doimiy ravishda kuzatib borishga imkon bermaydi.

Jismoniy rivojlanish darajasiga ijtimoiy-biologik, tibbiy-ijtimoiy, tashkiliy, tabiiy va iqlim omillari majmuasi ta’sir qiladi. Turli xil iqtisodiy-geografik zonalarda yashovchi aholining, turli millat vakillarining jismoniy rivojlanishida farqlar mavjud. Uzoq muddatli noqulay omillarning ta’siri ostida jismoniy rivojlanish darajasi

pasayadi, aksincha, sharoitlarning yaxshilanishi, turmush tarzining normallasishi jismoniy rivojlanish darajasining oshishiga yordam beradi.

Jismoniy rivojlanishni o'rganish quyidagilarni o'z ichiga oladi.

- 1) aholining turli yosh va jinsiy guruhlarida jismoniy rivojlanish va uning qonuniyatlarini o'rganish va ma'lum vaqt oralig'ida siljish;
- 2) xuddi shu jamoalarda jismoniy rivojlanish va sog'lig'ini dinamik ravishda kuzatish;
- 3) bolalarning jismoniy rivojlanishini individual va guruhli baholash uchun mintaqaviy yosh-jinsiy standartlari tadbirlarini ishlab chiqish;
- 4) rekreatsion tadbirlar samaradorligini baholash.

Jismoniy rivojlanish ma'lum darajada irsiyat qonunlari bilan belgilanadi, ular insonning jismoniy rivojlanishiga ko'mak beradigan yoki aksincha, to'sqinlik qiladigan omillar sifatida hisobga olinishi kerak. Insonning qobiliyatlari va sportdagi muvaffaqiyatlarini bashorat qilishda, ayniqsa, irsiyatni hisobga olish kerak.

Jismoniy rivojlanish jarayoni ham yoshni belgilash qonuniga bo'ysunadi. Insonning jismoniy rivojlanishi jarayonida uni boshqarish uchun faqat turli xil yoshdagi davrlarda inson tanasining xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda aralashish mumkin: shakllanish va o'sish davrida, qarish davrida uning shakllari va funktsiyalarining eng yuqori rivojlanishi.

Jismoniy rivojlanish jarayoni organizm va atrof-muhit birligi qonuniga bo'ysunadi va shuning uchun mohiyatan inson hayoti sharoitlariga bog'liq. Turmush sharoitlari birinchi navbatda ijtimoiy sharoitlarni o'z ichiga oladi. Hayot, mehnat, tarbiya va moddiy ta'minot sharoitlari insonning jismoniy holatiga sezilarli ta'sir qiladi va organizm shakllari va funktsiyalarining rivojlanishi va o'zgarishini belgilaydi. Geografik muhit jismoniy rivojlanishga ham ma'lum ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlarning biologik qonuni va organizmning o'z faoliyatidagi shakllari va funktsiyalarining birligi qonuni jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy rivojlanishni boshqarish uchun katta ahamiyatga ega. Ushbu qonunlar har bir holatda jismoniy tarbiya vositalari va usullarini tanlash uchun boshlang'ich nuqtadir.

Jismoniy rivojlanishning asoslari bolalik davrida qo'yiladi, shuning uchun uni tavsiflovchi ko'rsatkichlar yosh avlodning sog'lig'ini baholashda majburiydir. Jismoniy rivojlanish odatda yangi tug'ilgan chaqaloqlarda, har xil yoshdagi bolalar va o'spirinlarda, shuningdek, katta yoshdagi populyatsiyada har xil tug'ilgan yil avlodlarini tavsiflash uchun o'rganiladi.

Turli xil iqtisodiy va geografik zonalarda yashovchi aholining, turli millat vakillarining jismoniy rivojlanishida farqlar qayd etiladi. Uzoq muddatli noqulay omillarning ta'siri ostida jismoniy rivojlanish darajasi pasayadi va aksincha, sharoitlarning yaxshilanishi, turmush tarzining normallasishi jismoniy rivojlanish darajasining oshishiga yordam beradi.

### ***FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI***

1. Tuychiyeva, X. Z. qizi. (2023). BIOLOGIYA DARSLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING AFZALLIKLARI. *INTERNATIONAL CONFERENCES*, 1(1), 378–380. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/cf/article/view/1180>
2. Tuychiyeva, X. Z. qizi. (2023). O'SIMLIKLARNI ZARARKUNANDA HASHAROTLARDAN HIMOYA QILISH USULLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(1), 33–39. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/1047>
3. Tuychiyeva, X. Z. qizi, & Turdibekov, M. (2023). ANTROPOGEN MUHIT OMILLARI VA ULARNING HASHAROTLARGA TA'SIRI. *GOLDEN BRAIN*, 1(2), 296–273. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/goldenbrain/article/view/1341>
4. Tuychiyeva, X. Z. kizi, & Turdibekov, M. (2022). BIOECOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SOPHORA JAPONICA. *Educational Research in Universal Sciences*, 1(7), 146–151. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/852>

5. Muhiddinov Abdubanob. (2022). THEORY OF INSTALLATION IN SPORTS ACTIVITY. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 *Impact Factor: 7.429, 11(09)*, 144–147. Retrieved from <http://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR/article/view/1000>