

O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti

“Jismoniy madaniyat” kafedrasi kata o'qituvchi, b.f.n. X. A. Musaev
“Valeologiya” fanidan ma'ruza matni

Mavzu: Sport antropologiyasi salomatlik «Norma» muammolari hal etish yo'lida. Konstitutsiya haqidagi nazariya va salomatlik

Reja:

1. Norma va salomatlik muammolari doirasida sport va tibbiyot antropologiyasi.
2. Salomatlik darajalari: norma, «chegaraviy yoki III xolat» kasalligi.
3. Salomatlik darajasini baholash uslublari.
4. Konstitutsiya va salomatlik.

1. Norma va salomatlik muammolari doirasida sport va tibbiyot antropologiyasi. Antropologiyaning sport, pedagogik, ergonomik va boshqa sohalari bizning tasniflashimizga muvofiq chegaraviy antropologiya fanlari xolatini egallaydi. Antropologik fanlar doirasidan tashqarida joylashgan va ma'lum darajada bilimning mustakil sohasi bo'lgan bu fanlar tibbiyot (sport antropologiyasi), pedagogika, ergonomika yoki sport muammolarini hal etish uchun antropologiyaning metodologiyasi va xususiy uslublaridan (boshqa fanlarning uslubiyoti bilan birgalikda) foydalanadi. Pedagogik antropologiyaning g'oyaviy va tashkiliy shakllanishi deyarli yuz yil oldin boshlangan. Ushbu atamani bolalar va pedagogik psixologiyaning taniqli vakili K. D. Ushinskiy o'zining «Inson tarbiya predmeti sifatida» (2 jildlik, 1868-1869 yy.) nomli asosiy ilmiy ishiga kichik sarlavxa sifatida kiritgan. Olim va uning izdoshlarining pedagogik va tarbiyaviy ta'sir o'tkazish predmeti - insonni biologik va psixologik tadqiqotlar usullari orqali anglab yetishga bo'lgan intilishi nafaqat pedagogika, balki pedagogik antropologiyani rivojlanishiga, bolalarning yoshi va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantiruvchi ta'limning asosiy yo'llari va usullarini aniqlashga yordam berdi. Biroq vaqt o'tishi bilan ilmiy pedagogikada pedagogik antropologiya g'oyalari singib ketdi va keyinroq qator g'arb faylasuflari, falsafiy antropologiya asoschilari unga bo'lgan qiziqishni tikladilar, bu fan uchun insonga metafizik yondashuv harakterlidir. Tibbiy antropologiyaning maqsadi sog'lom inson modelini ishlab chiqish uchun uning yoshi, jinsi, etno-xududiy mansubligi, kasbi va boshqa omillarga muvofiq tarzda insonning organizmi va shaxsiy xususiyatlari o'zgaruvchanligi chegaralari haqida tasavvurlar kompleksini ishlab chiqishdan

iborat. Ushbu fan shu masalalar boyicha amaliy tibbiyot bilan aloqadordir. Normani faqatgina patologiyadan chegaralab, o'tish buginini kasallik oldi sifatida ajratgan holdagina mamlakat aholisi salomatligini mustahkamlash masalalarini hal etish mumkin. Shu kungacha salomatlik xolatini metodologik jihatdan to'kis aniqlay olish yo'li mavjud emas (A. G. Shedrina, 1989 y.). Shaxsiy, xos aniqlash qarshi tarafdin – kasallik mavjud emasligi va u bilan bog'lik bo'lgan hamda u bilan chegaralab qoyilgan hayotiy faoliyatning chegaralanishidan amalga oshiriladi. Salomatlik mezonlarini aniqlash uchun sog'lom inson haqidagi amaldagi ma'lumotlar to'planishi, u to'g'risidagi bilimlarning sintezi zarur. Akademik Y. I. Borodinning (1984) majoziy ta'rificha, tibbiy antropologiya – bu sog'lom inson tibbiyotidir. U profilaktik tibbiyot bilan chambarchas bog'lik.

2. Salomatlik darajalari: norma, «chegaraviy yoki III xolat» kasalligi. Valeologiya inson organizmi xususiyatlarini nafaqat normadagi sharoitda, balki kasallik oldidan, shartli ravishda salomatlik darajasi deb atash mumkin bo'lgan organizm tarkibi va funksiyalari o'zgaruvchanligining yangi omillari paydo bo'lish vaqtida ham o'rganadi. Shuning uchun tibbiy antropologiyaning rivojlanishi uchun quyidagi masalalarni hal qilish metodologik ahamiyatga ega:

1. Falsafiy-qonseptual va aniq-ilmiy tarzda norma va patologiya tushunchalarini chegaralab olish; ular o'rtasidagi aniq chegara (qirra) yoki o'tish (chegaraviy) xolat mavjudligi haqidagi masalani hal etish; “salomatlik darajasi” tushunchasining qonuniy ekanligini aniqlash.

2. Norma va patologiya davrida morfogenez jarayonlaridagi o'xshashlik va farqlarni yuzaga chiqarish.

3. Kasallik oldi va patologiya sharoitlarida organizmning qayta moslashuvini keltirib chiqaruvchi omillar tabiatini, ularni faqatgina nasliy va muhit yoki qo'shimcha omillar ta'siri bilan bog'lash inkoniyatini, shuningdek, “norma-kasallik oldi-patologiya” xolatlari qatorida o'rta bo'g'inning birinchi yoki uchinchisiga yaqinligini aniqlash.

4. Salomatlik va havf-xatar omillarini taqqoslash, ularning tibbiy antropologiya va klinik tibbiyotda tushunilishi. Ushbu omillarning individda va individlar guruhida mujassamlanishi: individual va populyatsiya ahamiyatiga ega bo'lgan omillarning munosabati: profilaktik tibbiyot masalalarini hal etishda salomatlik va havf-xatar omillarining hisobini olib borish inkoniyatlari.

5. “Tibbiy antropologiya” va “tibbiyotda (avvalo klinik tibbiyotda) antropologik uslublarni qo'llash” tushunchalarini taqqoslash.

Sanab o'tilgan masalalar (ular sonini yanada ko'prok keltirish mumkin edi) "norma", "salomatlik", "salomatlik xolati" tushunchalarini aniqlashda umumiy yo'nalishga egadir. Tibbiy antropologiyaning inson patologiyasi masalalari bilan shug'ullanuvchi klinik tibbiyotdan farqi mana shunda.

Norma qontrastlik boyicha o'ziga qarama-qarshi bo'lgan anomaliyalar, patologiya, kasallik oldi xolatlari bilan anglanadi. Patologiya kabi, norma tadqiqotchining uni ko'rib chiqish istagiga bog'lik bo'lmagan ob'ektiv reallikdir. Normani ob'ektiv mazmundan ayirib, sub'ektiv idealizm tibbiy fan metodologiyasi asoslariga po'tur yetkazadi (V. P. Petrenko, V. F. Serjantov, 1984.).

Norma haqidagi tasavvurlar inson organizmi to'g'risidagi bilimlarning chuqurlashgani sari, shuningdek uning vaqt o'tishi bilan o'zgarishi natijasida almashib boradi. Masalan, ilgari to'lalilik yaxshi jismoniy rivojlanganlikning belgisi hisoblangan, keyinroq esa – insonning past darajadagi to'laligi, hozir ba'zi tadkikotchilar meyordagi yog' bilan koplanishida organizm uchun xech kanday xavfni kurmaydilar. Boshqa misol – akseleratsiya shuningdek, norma haqidagi tasavvurni o'zgartirdi. A. A. Korolkov, V. P. Petlenkolar (1977) amaliyot talablari sababli va shuningdek, norma va anomaliyalar haqidagi bilimlarning rivojlanish darajasi sababli normani anglashning turli bosqichlari mavjudligini ta'kidlaydilar. V. P. Petlenko va V. F. Serjantovlarning (1984 y.) aniqlashlaricha, norma organizmning muxit bilan optimal aloqasi, shuningdek uning barcha funksiyalari kelishuvida harakatchan chegaralari bo'lgan tirik tizimning optimal funktsiya olib borish intervalidir: normani o'rtacha statistik anglanishi biooptimallik bilan to'ldirilishi lozim. Individual baholashning o'rta statistik bilimlarga yaqinligi tabiiy tanlab olish ta'siri ostidagi evolyutsiya davomida shakllangan tasviriy qonstantalar bilan o'xshashlikni bildiradi. Ushbu qonstantalar organizm hayotiy faoliyatining ko'prok kulaylik tartibini belgilaydi. Binobarin, o'rta statistik ahamiyatga yaqin bo'lgan narsa hayotiy faoliyat jarayonlari uchun optimallikni ifodalaydi. Optimallik intervalini urnatish salomatlik xolatini darajalar buyicha qismlarga ajratish inkoniyatini beradi. Amalda bundan jismoniy tarbiyada foydalaniladi, unda shifokorlar qontingentni salomatlik guruxlariga taksimlashadi. Hozirgi vaqtda bunday kullanish yuto'q emas, balki aksincha, tibbiyotning xatosidir. Xatto 2-ming yillik boshlarida shifokorlar salomatlik xolatini tasniflashga katta e'tibor bilan karaganlar. Chunonchi, Ibn Sino (980-1037) organizmning 6 xolati ichida 4 xolatni salomatlikning turli ko'rinishlariga mansubligini ko'rsatib o'tgan. Hozirgi zamon tadkikotchilari normani urnatishda uning erkin xolati haqidagi tasavvurni emas, balki amalda statistik yondashuvni qo'llaydilar. Norma, kasallik oldi va kasallik tartibining koidalari hayotning o'zi belgilaydi. Agar kasallik avvalida yopik jarayon mavjud bo'lsa, muayyan vaqtdan boshlab organizmning ximoya reaksiyasi

orqali o'zini aniq namoyon qiladiki, u qanchalik ravshan namoyon bo'lsa, reaktivlik shunchalik baland bo'ladi. Masalan, yosh bolalarda kasallik immunna tizimining yoshga taalloqli xususiyatlari sababli katta yoshdagilar, kariyalarga nisbatan ko'p darajada yorokinrok kechadi.

Norma, kasallik oldi va kasallik xolatlarini ajratish ko'p xollarda kiyinchilik tugdiradi. Barcha kasalliklarda ham kasallik oldi pallasi o'zini aniq namoyon etmaydi. Yukumli kasalliklarda – bu inkubatsion davri, xavfli usimtalar paydo bo'lishida – bu ko'prok beozor shishlardir. Demak, ba'zi xollarda kasallik oldining o'ziyok boshqa harakterda bo'lsa ham, aslida kasallikdir. A. D. Adoning (1985) fikricha, kasallik oldi pallasini, aftidan, umumiy nozologiyada universal ahamiyatga ega bulmagan xolat, ba'zi kasallik deb hisoblash zarur. Faqatgina patologiyadan shartli ravishda ajratish doimo kiyin kechishi uchungina kasallik oldi xolatiga o'tish “statusini” berish metodologik jixatdan asossizdir. Kasallik oldi xolati narmo xolatigami yoki patologiyaga yakin turishini aniqlab hal qilish kiyin. Kasallik oldi xollarini qaytarish imqonini hisobga olgan holda uni norma xolatiga kushishadi. V. P. Petlenko, V. F. Serjantov (1984) ta'kidlashadiki, agar turli jarayonlar spektrini normaga kushilsa, unda unga ba'zi patologik (patologiya oldi) xolatlar ham kiradi, chunki norma va patologiya o'rtasida odatda aniq chegara o'tkazish mumkin emas. Lekin, bu chegaraviy xolatlarni, qaytarish inkoniyati majudligiga karamasdan (muhim darajada shartli, chunki kasallik oldi maxsus davolashsiz qayta rivojlanmaydi, tashxis aniqlangan bo'lsa, davolash amalga oshirilmaydi) patologiyaga kushish metodologiya jixatdan to'g'rirok bo'ladi.

Tibbiy antropologiya tibbiyotning turli bo'limlari: akusherlik, pediatriya, bolalar va o'smirlar gigienasi, ovkatlanish gigienasi, gerontologiya, sud tibbiyoti, sport tibbiyotlarini o'zining normativ ma'lumotlari bilan ta'minlaydi. Tibbiyotning ko'rsatib o'tilgan bo'limlaridan organizm karishi qonuniyatlarini o'rganuvchi gerontologiya tibbiy antropologiya bilan ko'prok aloqadordir. Bu – nazariy fan bo'lib, uning amaliy (klinik) bo'limi geriatriya nomi bilan aloxida o'rin to'tadi.

Gerontologiya sog'lom insonning hayotiy faoliyati xususiyatlarini urganadi. Ko'pchilik zamonaviy olimlar karish jarayonlari patologik o'zgarishlarsiz, fiziologiya qonunlari asosida kechadi deb hisoblashadi, karish – kasallik emas, balki katta yoshli va kariyalar yoshidagi organizmning morfofunktsional xolati bo'lib, u inson yoshining funksiyasidir. Xatto dastlabki karashda osteoporoz (yoshi ulg'aygan sari suyak moddasi qismining yo'qolishi) va ateroselezoz (tomirlar ichki devorlarining o'tkazish kobiliyatini kamaytiruvchi o'zgarishlari) kabi xolatlar organizmning yoshiga xos xususiyatlar bilan tushuntiriladi. Osteoporoz paydo bulayotganlariga karaganda yemirilayotgan suyak moddasining ko'payishi

oqibatida paydo bo'ladi, bunga yoshi ulg'aygani sari anabolik ta'sir etuvchi gormon maxsulotlarining kamayishi va organizmga oksil moddalarining kamrok kelib tushishi sababdir.

I. V. Davidovskiyning fikricha, ateroskleroz – kasallik emas, balki insonga xos bo'lgan tomir devorchalarining yoshga mansub o'zgarishlarining ko'rinishidir hamda bu narsa jonivorlar olamining boshqa vakillari uchun xos emas. Tadkikotchining ta'kidlashicha: “Ateroskleroz to'g'risidagi bilimlarning barchasi sof fiziologik, xususan yoshga taallo'qlik asosida, kandaydir o'ziga xos patogenetik shart-sharoitlarga o'rin koldirmasdan kurulishi mumkin. Aterosklerozning mohiyati arterial devorcha biologiyasining o'zida, uning tarkibida, shu tarkib orqali yoshga mansub o'zgarishlardadir, bu o'z navbatida o'tkazuvchanlik va gemodinamik sharoitlar omillari bilan bog'liqdir”. Ushbu no'qtai nazarni tibbiy mo'taxassislarining barchasi ham tasdiklamaydi. Birinchi navbatda terapevtlar baxs yuritadilar – chunki aterosklerozni inson yoshi bilan bog'liq fiziologik jarayon deb qabul qilish, uni profilaktikasi va davolash istikbolidan maxrum qiladi. Klinitsist-vrachlar fikricha, tomirlarning yosh bilan bog'liq o'zgarishiga ateroskleroz rivojlanishining hal qiluvchi va albatta bunga sabab bo'luvchi omil sifatida emas, balki muhim omil sifatida karash lozim (D. F. Chebotarev).

3. Salomatlik darajasini baholashning uslublari. Salomatlik bilan bog'liq bo'lgan atamalardan turmushda foydalanish salomatlikning turli darajalari mavjud ekanligidan dalolat beradi. Kundalik hayotda salomatligi zaif, salomatligi mustahkam va x.k.larni tez-tez eshitish mumkin. Mustahkam salomatlikka ega bo'lgan inson, unda paydo bo'luvchi kasallikka chidamli bo'ladi.

Salomatlikning ushbu misolini tavsiflash uchun olmiy-ommabop adabiyotda “salomatlik darajasi”, “salomatlik soni” iboralaridan foydalaniladi. Ushbu iboralardan nimani tushunish mumkin? Akademik N. M. Amosov (1978) salomatlik sonini organizm asosiy funksional tizimining “rezerv kuvvatlari” yigindisi deb talkin qiladi. Boshqacha kilib aytganda, salomatlikning darajasi yoki soni organizm funksional tizimining zarur holda organizmga bo'lgan yomon ta'sir ostida o'z faoliyatini ushbu yomon ta'sirlarni bartaraf etish uchun kuchaytirish (yoki o'zgartirish) bilan belgilanadi. Shu funksional tizimning “mustahkamlik zaxirasi” qanchalik yuqori bo'lsa, salomatlik darajasi shunchalik baland bo'ladi.

Mazkur yondashuvni yanada yaxshirok tushunish uchun N. M. Amosov o'zining “salomatlik soni”ga bo'lgan karashini namoyish etishi misolini keltiramiz. Deylik, kaysidir insonning yuragi xotirjamlik xolatida bir dakikada 4 litr qonni xaydaydi. Bu to'qimalarning kislorodga bo'lgan extiyojini to'la qondirish uchun yetarlidir. Shu bilan birga, muskullarning keskin ishlashi vaqtida uning yuragi 20

litrgacha qonni xaydashga kodir. Agar, ushbu odam toshma tif bilan kasallansa va uning harorati 40 darajagacha ko'tarilsa, to'qimalarning kislorodga bo'lgan extiyoji taxminan ikki baravarga ortadi va Yurak bir dakikada 10 litr qonni xaydashi lozim bo'ladi. Mustahkamlikning bunday zaxirasiga ega bo'lgan individumning yuragi bunday masalani oson hal eta oladi. Agar odam shunday zaxiraga ega bo'lmasa-yu, yuragining maksimal ishlab chikarishi bir dakikada bor-yugi 6-8 litrni tashkil etganda nima bulardi? Demak, yuqori salomatlik darajasiga ega bo'lish uchun organizm funksional tizimining rezerv inkoniyatlarini oshirish zarur.

Turli odamlardagi salomatlikning har-xil darajasi ushbu darajaning har bir muayyan insonda kandy kilib baholash kerak degan savolni keltirib chikaradi. Albatta, organizm barcha asosiy funksional tizimining zaxira inkoniyatlarini baholashga harakat kilib kurish mumkin. Lekin bu holda paydo bo'luvchi uslubiy kiyinchiliklar tezda uni amalda hal etib bo'lmaydigan muammoga aylantirib kuyadi. Vaxolanki, yetarli darajadagi ham oddiy, ham tadqiqotchilarning keng doirasiga makbul bo'lgan uslubi bo'lishi kerak-ku.

Sog'lomlashtirish texnologiyalari buyicha taniqli amerikalik olim K. Ko'per (1970) organizm bir funksional tizimining xolati boshqa tizimlar xolatini yaxshigina aks ettirishiga birinchilardan bo'lib dikkatni jalb etdi. Bunday tizim aerob kuvvat bilan ta'minlash tizimidir. Aerobli kuvvat bilan ta'minlash tizimi foydalana olish, organizm to'qimalariga kislorod yetkazib berish va undan foydalanish uchun makbul bo'lgan zaxiralari bilan belgilanadi. U quyidagilarni o'zida mujassamlashtirgan:

- tashqi nafas olish apparatining inkoniyatlari o'pkaning hayotiy xajmiga, ko'qrak kafasining harakatchanligiga, nafas olish muskullari kuchiga alveol devorchalarining o'tkazish, o'pka to'qimalarini qon bilan ta'minlash xususiyatlariga bog'liqdir;
- Yurak xajmlari, birinchi navbatda uning chap qorinchasi va Yurak muskuli kuchi bilan belgilanuvchi maxsuldorligi;
- qon-tomir tizimi va ayniksa kapillyar turi, uning turlanib ketishi, periferik kapillyarlarning ichki xajmi va elastikligi, devorlarining o'tkazuvchanligi;
- qonning umumiy xajmi, gemoglobin mikdori va qonning kislorodni ko'tarishga bo'lgan layokatiga ta'sir o'tkazuvchi boshqa komponentlarni o'zida mujassamlashtirgan qon tizimi;
- organ va to'qimalardagi mioglobin mikdori;
- aerobli biologik oksidlanish fermentlarining mikdori va faolligi.

Birok, aerobli kuvvat bilan ta'minlash tizimining bunday ko'p omilligiga karamasdan uning rivojlanish darajasini baholash nisbatan oddiydir. Aerobli kuvvat bilan ta'minlash tizimi darajasining ko'prok informativ ko'rsatkichi sifatida kislorodni maksimal iste'molidan (MPK) foydalaniladi – muskulning intensiv ish bajarishi davomida erishish mumkin bo'lgan kislorod iste'molining eng ko'p darajadagi ahamiyati. Bu uning aloxida komponentlariga emas, balki butun tizim xolatiga baho beruvchi integral ko'rsatkichdir.

MPK ni aniqlashning bevosita va bilvosita uslublari mavjud. Bevosita uslublar o'pka ventilyatsiyasi xajmlarini bevosita registratsiyasi va tajriba sifatida testli muolajani bajarayotgan vaqtdagi chikarilayotgan nafasning kimyoviy tarkibini taxlil qilishga asoslangan. Undan olingan natijalar asosida MPK ning ahamiyati hisob-kitob kilinadi. Bu yuqori informativ uslubdir. Lekin u ko'p mehnat, maxsus jixozlar va yaxshi tayyorgarlik kurgan mo'taxassislarni talab etadi. Shu sababdan bu uslubni keng foydalanishga kam tatbiq etiladi.

MPK ni aniqlashning bilvosita uslublari to'g'ridan-to'g'ri ravshanligi buyicha aniqlik darajasi kamroq bo'lsa ham, ular nisbatan oddiyroq va tadqiqotchilarning keng doirasida foydalanish imkoniyati mavjud. Biz MPK ni aniqlashning mavjud bo'lgan barcha bilvosita uslublarni tasvirlab o'tirmaymiz, ularning eng oddiy va osog'lar ustida tuxtalaymiz. Ushbu uslublarning ko'pchiligi asosida MPK darajasi va ko'prok aerobli kuvvat bilan ta'minlash mashklarida insonning ish kobilyati o'rtasidagi yuqori darajali aloqalar yotadi.

Chunonchi, V. L. Karpman (1987) xodimlar bilan bargalikda MPK xajmini hisob-kitob qilish uchun quyidagi formulani taklif etdilar:

$$MPK(\text{mlG'dak})q 1,7 PWC_{170}Q1240.$$

PWC_{170} – bu mashklar quvvati bo'lib, ularni bajarayotgan vaqtda Yurakning kiskarish tezligi (ChsS) bir dakikada 170 gacha ortadi. PWC_{170} ni hisob-kitob qilish uchun sinaluvchiga orasida 3 dakikalik dam olish bilan 5 dakika davom etuvchi yuklama taklif etiladi. Har bir yuklama oxirida Yurak kiskarishi tezligi hisoblab boriladi. Hisob-kitob quyidagi formula buyicha olib boriladi:

$$PWC_{170}qN_1Q(N_2 - N_1) \times (170 - f_1G' f_2 - f_1),$$

N_1 – birinchi yuklamaning quvvati (kgmG'daq); N_2 - ikkinchi yuklamaning quvvati; f_1 - birinchi yuklama oxiridagi ChsS (Yurak urishigidak); f_2 - ikkinchi yuklama oxiridagi ChsS.

Ko'p sonli eksperimentlar asosida V. L. Karpman xodimlari bilan PWC_{170} va MPK testidagi natijalar aloqasini aks ettiruvchi tablitsani to'zishdi.

PWC₁₇₀ testi va MPK ahamiyatlari natijalarining bir-biriga bog'liqligi

PWC ₁₇₀ testi (kgmG'dak)	MPK (IG'dak)	PWC ₁₇₀ testi (kgmG'dak)	MPK (IG'dak)
500	2,62	1300	3,88
600	2,66	1400	4.13
700	2.72	1500	4.37
800	2,82	1600	4.62
900	2,97	1700	4.83
1000	3,15	1800	5.06
1100	3,38	1900	5.19
1200	3,60	2000	5,32

4. Konstitutsiya va salomatlik.

Konstitutsiya – insonning integral ijtimoiy mavjudot sifatidagi turg'un tavsifnomasidir. Agar integral individuallik individ va shaxsning ierarxiya darajalari buyicha taksimlangan barcha xususiyatlarini namoyon etsa (V. S. Merlin, 1986), Konstitutsiya esa individuallikning faqatgina bir qismini ifodalaydi. Bu qism bir-biriga bog'liq holda biologik va ijtimoiy chegarasida (anatomo-fiziologik darajadan to psixologik darajagacha) joylashishi va organizmning tashqi muxit ta'siriga bo'lgan reaksiyasi xususiyatlari bilan bog'liq bo'lishi kerak. Birok, Konstitutsiyaning organizmga xos bo'lgan biologik vaqt bilan uyg'unlikda namoyon bo'luvchi yana bir xususiyati mavjud.

Shunday kilib, Konstitutsiya – inson xususiyatlari Konstitutsiyasining mujassamligi (morfoloqik va funksional alomatlarining bir butunligi) bo'lib, reaktivlik harakteri, biologik vaqtning individual o'ziga xosligi bilan aloqadordir.

«Konstitutsiya» tushunchasining bunday (kengaytirilgan) talkin etilishi odatdagi, an'anaviy talkindan farqlanadi. Unda Konstitutsiya atamasi ostida tadkikot vaqtidagi insonga xos bo'lgan tana – ko'qrak kafasi, yelka qismi, qorin, muskullar va yog' bilan koplanishning muayyan xolatlarining shakli tushuniladi. Oxirgi vaqtda bu ma'noda «Konstitutsiya» atamasi urniga boshqa – somatotik tur (somatotip) atamasi kirmokda. Biz keyingi xollarda kengaytirilgan «Konstitutsiya» atamasidan foydalanamiz.

Somatotip (yunoncha soma – tana, typos – belgi, nusxa) – inson fenotipining tarkibiy qismi. Shuning uchun, boshqa alomatlar kabi, somatotip muayyan atrof-muxit sharoitlaridagi nasliy dasturning amalga oshirilishida shakllanadi. Demak, somatotip – nasliy va keyin qabul qilingan jixatlar majmui (kompleksi)dir va unda shu ikkala tarkibiy qismlar teng xo'qo'qqa ega. Nasliylik ulushining ta'siri, egizaklik tadkikotlari ma'lumotlari buyicha kariyb 70% ni tashkil kilsa ham, atrof-muxitning shakllantiruvchi roli anchagina (B. A. Nikityuk, 1978). Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida bunga ko'plab misollar bor. U yoki bu somatotip namoyon bo'lishida nasliy ma'lumotlarni amalga oshirilishi ichki sekresiya bezlarining ishtirokida ruy beradi deb taxmin qilish mumkin. Gormonlar tana proporsiyasi shakllanishida rol uynaydiki, ular somatotip bilan juda yakindan bog'liqlikdadir. Jinsiy yeto'qlikdan oldingi o'sish sakrashlari deb ataluvchi davr buning uchun mas'ul hisoblanadi. Erkaklar jinsiy gormonlarini ishlab chikarishga yordam beruvchi yetarli darajadagi kuchli jismoniy yuklamalar vaqtida ugil bolalarda ham, kiz bolalarda ham tana proporsiyalari erkaklar turi buyicha shakllanadi. Bunday yuklamalarning yo'qligida tana proporsiyalari ayollar turi buyicha o'zgaradi. Ushbu proporsiya variantlarining farqi yelka va tos kengligini takkoslashda ko'zga tashlanadi. Birinchi holda ko'prok yelka kengligi, ikkinchi holda – tos kengligi oshadi.

Konstitutsiya omili biolog va vrach uchun oldindan ma'lumot olish inkoniyatini beradi. Konstitutsiyani hisobga olish bilan hayotning ham o'tgan, ham kelajak davrlaridagi individual rivojlanish xususiyatlarini yetarli darajada ishonchli tavsiflash mumkin. Konstitutsiya buyicha organizm reaksiyasi haqida fikr yuritish mumkin va muayyan individga xos bo'lgan ma'lum kasalliklar xavf-xatar omillari hamda ayrim ijobiy funksiyaviy xolatlarga nisbatan sog-salomatlik omillarini aniqlash mumkin.

Biokimyoy, molekulyar biologiya, fiziologiya, immunologiya bilan bog'liq bo'lgani tibbiy genetikaning yangi yo'nalishlari rivojlanishi bilan Konstitutsiya haqidagi ta'limot inson reaktivligi xususiyatlarini aniqlashga bo'lgan yo'nalishini yo'qotdi, jismoniy rivojlanishni urganish (ilgari sanitar Konstitutsiya deb atalgan), somatotipologiya masalalarini tadkikot qilish bilan o'z kobigiga uralib koldi. Inson reaktivligi xususiyatlarini aks ettiruvchi Konstitutsiyaning morfologik tavsifnomasidagi somatotip inson tana to'zilishi tavsifnomalaridan biriga aylanib koldi.

Tibbiy genetika qator patologik xolatlarning nasliy turg'un belgilar (organizmning antigen xossalari) bilan aloqasini aniqladi, ular genetik markerlar nomini oldi. Shu narsa ayon bo'ldiki, ular serologik ko'rsatkichlar (AVO, MN va

boshqa buyicha qon guruxlari), dermogliflik bo'lishi mumkin ekan. Genetik markerlarning tadqiqoti davom etmokda. Inson Konstitutsiyasi genetik markerlari sifatida uning ahamiyati va mazmunini keng ma'noda urganish inkoniyatlari haqida fikr bildirilgan (E. N. Xrisanfrva, L. V. Bes, ye. V. Tixomirova, 1983).

Antropologiya va psixologiya fanlarining to'tashuvidagi muammolarni ishlab chikkan psixofiziolog V. M. Rusalov Konstitutsiya tushunchasiga yangilik kiritdi (1979). U umumiy va xususiy Konstitutsiyani ajratishni taklif etdi. Umumiy Konstitutsiya insonning integral tavsifnomasini ifodalaydi, genotip xususiyatlari, organizmning reaktiv o'ziga xosligi va uning biologik vaqtiga bo'lgan mas'uliyat bilan aniqlanadi. Umumiy Konstitutsiya asosiy Konstitutsiyaning nasliy asosi bo'lib, u inson – jamiyat tobe ierarxik darajalar genetikasi (neyrodinamik, psixodinamik va psixologik jixatlarni kushgan holda anatomo-fiziologik) doirasida namoyon bo'ladi.

Konstitutsiyaning funksional majmuasi reaktivlik va biologik vaqt individual xususiyatlari bilan bog'liqdir. Adabiyotlardagi ma'lumotlar buyicha, ushbu belgilar qatoriga an'anaviy tarzda qonstitutsional deb hisoblanuvchi: yog' bilan koplanish, suyaklar va muskullar, tana proporsiyalari rivojlanishi, muayyan psixodinamik tavsiflar ham kiradi.

Psixodinamik sifatlarning muayyan tuplami bilan inson somatotipiga bog'liq masalalarga ko'plab ilmiy ishlar bagishlangan. Ulardan birinchilari E. Kretschmer (1921) va W. H. Sheldon (1940), da keltirilgan ishonchli fakt ma'lumotlariga karamasdan qator olimlar (A. I. Kliorin, V. P. Chtesov buyicha, 1979) tomonidan juda extiyotkorlik bilan qabul qilingan. Bunga ko'plab sabablar bor ediki, ularni taxlil qilishni lozim deb hisoblaymiz.

Birinchidan, E. Kretschmer barcha biologik jixatlar aniqrok va qarama-qarshirok bilinuvchi ruxiy kasalmand odamlarni tadqiqot qilishda tana to'zilishi bilan temperament xususiyatlari aloqasining tamoyillarini urnatdi. Ushbu ma'lumotlarni sog'lom insonlarga so'zsiz o'tkazib kurishga bo'lgan o'rinishlar har doim ham ularning tasdiklanishiga olib kelmadi, bundan tashqari, ko'plab olimlar adolatli tarzda bunda tipologiyani biologlashtirishga intilishni kurdilar.

Ikkinchidan, aniqlangan qonuniyatlar o'rta statistik harakterga ega bo'lib, har bir odamda ham namoyon bo'lishi majburiy emas edi. Mazkur qoidaga so'nggi vaqtlargacha xakikiy tarzda baho berilmagan.

Uchinchidan, E. Kretschmer (yanada ko'prok darajada W. H. Sheldon) psixodinamik va shaxsiy sifatlarni bir-biridan aniq chegaralamagan edi (ozirgi kunda ularni ko'plab xorijiy olimlar aralashtirib yuborishadi). Shuning uchun

somatotipni shaxsning oldindan unga buysunmaydigan – insonning siyosiy karashlari, uning ijtimoiy roli kabi xususiyatlari bilan boglashni olimlar ma’kullashi mumkin emas edi.

Temperamentlar tipologiyasiga turlicha karashlar mavjud. Bir yondashuv psixodinamik sifatlarni o’rta arifmetik baholash va individual mazmunning o’rta arifmetik mazmundan chetga ogishni normalashga asoslangan. Temperament haqidagi ta’limot soxasining obruli mo’taxassisi V. S. Merlin (1970) temperament turiga tushuntirish berib, ta’kidlaydi – bu tadkikot kilinuvchilarning ma’lum guruxi uchun harakterli bo’lgan psixik xossalarning qonuniy aloqasidir.

So’nggi vaqtlarda Konstitutsiyadagi dermoglifika belgilarining ahamiyatini aniqlashga aloxida e’tibor karatilmokda. Ularning organizmning qator patologik xolatlari bilan to’tashligini aniqlash kasallik yoki kasallik oldi davridagi reaktivlik xususiyatini tavsiflashi mumkin. Birok, dermatoglifika belgilari norma doirasidan chetga chikmaydigan va optimal darajada yaqqol (masalan harakat) ko’zga tashlanuvchi ma’lum sifatlari rivojlanishiga ham o’xshashib ketadi. Chunonchi, bolalarni pedagogik testdan o’tkazish ma’lumotlariga karaganda, tarokchalarining jami past hisobi (demak, oddiy barmok chiziklarining ko’p uchrashi) kuch va tezlik harakat sifatlarining yuqori darajada rivojlanganligi bilan bog’liqdir (B. A. Nikityuk, 1985).

Asosiy adabiyot

1. V. G. Kovyoshnikov., B. A. Nikityuk – “Tibbiy antropologiya”. 33-46 bb., Kiev “Zdorove”, 1992 y.
2. V. N. Cheremisinov «Valeologiya», 19-24 bb., «Flinta» nashriyoti, «Nao’qa», Moskva 2004 y.
3. A. G. Shedrina - «Ontogenez i teoriya zdorovya», Novosibirsk «Nao’qa», 1989 y.