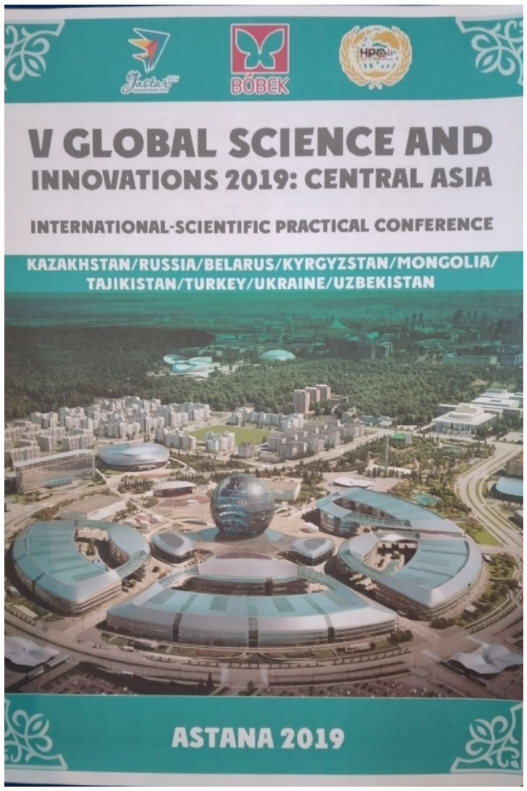

гурухларининг озиқ моддалар ва энергияга бўлган физиологик талаб меъёрлари, кондалари ва гигиена нормативлари. Сан Пин. № 0250 -08,Тошкент, ТТАИФ, 2008 йил, 38 бет.
3. Қурбонов Ш.Қ, Овқатланиш маданияти. Тошкент, 2005 йил.-206 бет.
4. Қурбонов Ш.Қ., Дўстчанов Б.О., Қурбонов А.Ш., Каримов О.Р. Соғлом овқатланиш физиологияси. Карши, 2018 йил.-435 бет.
5. Методические рекомендации по вопросам изучения фактического питания и состояния здоровья населения в связи с характером питания/ Зайченко А.И., Волгарев М.Н., Бондарев Г.И. и.др.-Москва, -1986.-86 стр.

УДК 611// 616.- 053. 2

O'SMIR YOSHLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI ANIQLASH – DOLZARB MASALA

Qurbonov Abdulaziz Shoniyozovich, dotsent
Qarshi davlat universiteti
Qarshi, O'zbekiston

Iskandarova Shahlo Azamat qizi
Qarshi davlat universiteti Tabiiy fanlar fakulteti, Biologiya mutaxassisligi
1-kurs magistranti
Qarshi, O'zbekiston

O'smir yoshlarning o'sishi va rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlaridan biri ularning organizmida jadal boradigan morfo-funksional o'zgarishlardir. Antropometrik ko'rsatkichlar (tana vazni, bo'y uzunligi, ko'krak qafasi aylanasi va boshqalar)ning holati ularning salomatligini belgilab beruvchi asosiy omillar qatoriga kiritiladi.

Bugungi kunda Respublikamizda yosh avlodni sog'lom o'sib rivojlanishini ta'minlash maqsadida keng ko'lamli amaliy chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Tibbiyot nuqtai nazaridan shifokor-mutaxassislar tomonidan ularning salomatligini o'rganib, olingan natijalarga asosan o'tkir va surunkali kasalliklarga uchramagan bolalar salomatligi me'yorda, deya qayd etiladi. Ma'lumki, valeologiyada kasallik va sog'lik holatidan tashqari uchinchi holat, ya'ni oraliq holat ajratiladi. Bizning tadqiqotlarimizda aynan o'smir yoshlar salomatligini valeologik tahlil qilish orqali ularning uchala holatdan qay biri ko'proq uchrashini aniqlash asosiy maqsad qilib belgilangan. Valeologik tahlil uchun o'smirlarning jismoniy rivojlanish darajasini belgilab beruvchi antropometrik va fiziometrik ko'rsatkichlarni aniqlash va ular asosida adabiyotlarda keltirilgan baholash indekslari va testlardan foydalanib tegishli xulosalar olish ko'zda tutilgan.

Jismoniy rivojlanish – insonning salomatligini va millatlar sog'ligining demografik ko'rsatkichlarini belgilab beruvchi me'zonlardan biridir. Bu holat organizmda kechayotgan o'ziga xos morfo-funksional o'zgarishlarga, odamning yoshiga, jinsiga, salomatligi darajasiga, irsiy va tashqi muhit omillariga bog'liq holda turlicha bo'ladi (6). Ta'kidlash joizki, Respublikamizning turli hududlarida bolalarning jismoniy rivojlanishini aniqlash bo'yicha 1999-yilda Komilova R.T. tomonidan olingan natijalar tahlil qilingan bo'lib, so'nggi 20 yildan buyon yuzaga kelgan va kelayotgan ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy, ekologik omillarning, ayniqsa jadal su'ratlar bilan rivojlanayotgan zamonaviy fan-texnologiyaning o'sib kelayotgan yosh avlodning rivojlanishiga salbiy, ijobiy ta'siri tufayli bir qancha ko'rsatkichlarning qay darajada ekanligini

aniqlash yoshlar orasida uchrayotgan "davr kasalliklari" ining oldini olishda muhim amaliy ahamiyatga ega. Bu masalalarning yetarli darajada o'rganilmaganligi esa tibbiyot amaliyotida tegishli qiyinchiliklarga olib keladi.

Bizning tekshirishlarimizda Qashqadaryo viloyati Kasbi tumaniga qarashli 43- va 25-umumiy o'rta ta'lim maktablarining 8-sinf o'quvchilari (26 nafar qiz va 17 nafar o'g'il bolalar) ishtirok etdi. Bunda ularning antropometrik (bo'y uzunligi, tana vazni, ko'krak qafasi aylanasi) hamda fiziometrik (arterial qon bosimi, yurak qisqarishlar soni) ko'rsatkichlari aniqlandi. Olingan natijalar asosida ularning o'sishi va rivojlanishidagi mavjud holatlar tahlil qilindi. Shu bilan birga tekshiruvchilarning jismoniy rivojlanishi va salomatlik holatini baholash maqsadida Ketle, Erisman va Pine indekslari va test Ruffe (проба Руфье) usullaridan foydalanildi(1,2,4,5,6,8,9).

Olingan natijalarga ko'ra, o'g'il bolalarning o'rta hisobdagi bo'y uzunligi 164,3 sm, tana vazni 48 kg, ko'krak qafasi aylanasi 69,8 sm, arterial qon bosimi 110 (sistolik) va 68,2 mm s. u (diastolik), tinch holatdagi puls soni 74,3 ga teng. Ushbu tekshirishlarimizda ishtirok etgan qiz bolalarning bo'y uzunligi 159,3 sm, tana vazni 48,3 kg, ko'krak qafasi aylanasi 76,8 sm, arterial qon bosimi 105,3 (sistolik) va 67,3 mm s. u (diastolik), tinch holatdagi puls soni 75,15 ga teng ekanligi aniqlandi.

Ko'rsatkichlar	O'g'il bolalar			Qiz bolalar		
	Min-max	M±m	σ	Min-max	M±m	σ
Bo'yi (sm)	144-174	164,3±2,0	8,4	125-170	159,3±1,6	8,4
Vazni (kg)	35-66	48±1,9	8,1	31-78	48,3±1,8	9,6
Ko'krak qafasi aylanasi (sm)	62-80	69,7±1,2	5,0	65-85	76,8±0,9	5,0
Arterial qon bosimi (sistolik)	100-130	110±2,5	10,6	70-120	105,3±2,4	2,4
Arterial qon bosimi (diastolik)	60-90	68,2±1,9	8,01	40-80	67,3±1,9	1,9
Puls soni tinch holatda	52-96	73,4±2,9	12,3	60-96	75,1±1,7	1,7

Shu o'rinda qayd etish kerakki, respondentlarning antropometrik va fiziometrik ko'rsatkichlari Komilova R.T. (3) tomonidan keltirilgan o'rtacha ko'rsatkichlar bilan taqqoslanganda o'g'il bolalarda tana vazni 5 %, bo'y uzunligi 6 % yuqori ekanligini, ko'krak qafasi aylanasini esa me'yorga nisbatan 6 % kam ekanligi aniqlandi. Qiz bolalarda bo'y uzunligi 3 % tana vazni 4 % yuqori ekanligini,ko'krak qafasi aylanasini esa me'yorga teng ekanligi aniqlandi. Fiziometrik ko'rsatkichlarni adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlar asosida baholaganimizda, qiz bolalarni sistolik arterial qon bosimi (AQB) me'yorga nisbatan 4,3 %ga, diastolik qon bosimi 3,9 % ga kam, tinch holatda puls soni 7 %ga yuqori, o'g'il bolalarda esa sistolik qon bosimining me'yorda, diastolik qon bosimining 2,4 %ga kam, puls sonining esa 7 % ga yuqori ekanligi aniqlandi.

tomonidan ko'rsatilayotgan qarshilikka uchraydi, tana massasi esa bu davrda jiddiy ortadi. Qon bosimining bunday ko'tarilishi odatda, vaqtinchalik xarakterga ega. Shu sababli, o'smirlik gipertoniyasi vaqtida jismoniy yuklamalarni dozalashda juda ehtiyot bo'lish talab qilinadi (7). Tajribada o'smirlarning yurak faoliyatinini hamda uning yuklamalarga nisbatan reaksiyasini aniqlash uchun Test Ruffe (proba Rufye) dan foydalanildi. Olingan natijalarga ko'ra, o'g'il bolalarning 17,6 %ida yurak faoliyatining jismoniy yuklamadan so'ng "a'lo", 17, 6 %ida "yaxshi", 35,2 %ida "qoniqarli", qiz bolalarning esa 61,5 %ida "yaxshi", 38,5 %ida "qoniqarli" deb baholandi. Ya'ni o'smirlarning 73.7 % da jismoniy yuklamadan keyin yurak qisqarishlar sonining meyorga qaytishida kamchiliklar borligi aniqlandi. Ko'rsatkichlarning meyorda emasligiga sabab qilib, bolalar ulg'aygan sayin jismoniy ish bajarganda puls soni ortib borishini, jumladan, jismoniy ish vaqtida 14-15 yoshli o'smirlarda puls soni 206 ga teng bo'lishini ta'kidlab o'tish joiz (7).

Shunday qilib, tekshirishlarimiz natijalariga ko'ra, tekshirilgan o'smir yoshlarning 17,4 % i sog'lom, 65,2 % i uchinchi, ya'ni oraliq holatda, 17,4 % sog'lom ekanligini ta'kidalash lozim. Holbuki, tibbiyot mutaxasislari tomonidan sinf jurnallarida qayd etilgan ma'lumotlariga ko'ra, tekshiriluvchilarning 84,2 % sog'lom, deb hisoblanadi (o'quvchilarning 8,7 % da buqoq, 6,5 % da kamqonlik kasalliklari mavjudligi belgilangan).

Mavjud holat bo'yicha aytish kerakki, bolalarning salomatligini baholashda turli valeologik me'zonlar qatorida ularing jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash, bunday tahlillarni yurtimizning turli aholi guruhlarida muntazam o'tkazish, tegishli tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi.

Foydalanilganadabiyotlar:

1. Кардашенко В.Н. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене детей и подростков. Москва, "Медицина". 1983. - 260 с.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. Москва. Медицина.1990. 40-47 с.
3. Комилова Р.Т. Ўзбекистон мактаб ёшидаги болалар ва ўсмирларнинг гавда катталигини аниқлаш кўрсаткичлари, организмни фаолият холати ва биологик ривожланиш даражаси стандартлари. Тошкент -1999. - 37 b.
4. Трушкин А.Г. Комплексная оценка физического развития детей и подростков г. РостовнаДону // Валеология. – 2000.– № 1. – С. 61–72.
5. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и функциональные возможности подростков 15–17 лет, обучающихся в школе и профессиональном училище // Педиатрия им. Г.Н. Сперанского. – 2007. – Т. 86, № 5. – С. 69–72.
6. Антонов.О.В., Богачева Е.В., Антонова И.В., Вельматова А.А., Кузьмина А.Л., Филиппов.Г.П., Мурашев.Е.В. Сибирский медицинский журнал, 2012. Том 27, № 4 20-27 с
7. Rajamurodov.Z.T., Bozorov.B.M., A.I.Rajabov. A.I., Hayitov.D.G`.Yoshfiziologiyasivagigiyenasi.Toshkent."Tafakkurbo`ston" 2013. 216-219 b.
8. Физическое развитие детей и подростков.Российской Федерации. Сборник материалов. Вып. VI / Под ред. Баранова А.А., Кучмы В.Р. — М.: Педиатрь; 2013. — 192 с. [Fizicheskoerazvitiedeteiipodrostkov Rossiiskoii Federatsii. Sbornik materialov. 4th ed.Ed by Baranov A.A., Kuchma V.R. Moscow: Pediatr; 2013. 192 p.(InRuss).]
9. Борисова Т. С., Лабодаева. Ж. П. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков Минск БГМУ ,2017. 49 с

МАЗМУНЫ
СОЖЕРЖАНИЕ
CONTENT

Nargiza Nigmatullaevna Muratova (Tashkent, Uzbekistan) ADVANTAGES OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN TEACHING ESP 3
Жаузина Н.С., Аймаганбетов М.Н (Актобе, Қазақстан) ТАРИХИ-ҒЫЛЫМИ КІТАПХАНА ҒИМАРАТЫНЫҢ ДИЗАЙН ЖОБАСЫ 5
Драенкова Е.А., Марченко Л.Н. (Гомель, Беларусь) ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ДИНАМИКИ ДЕПОЗИТНЫХ РЫНКОВ БЕЛАРУСИ И КАЗАХСТАНА 9
Буранова Гулноза Боймуратовна (Қарши, Ўзбекистон) ЭМИЗУВЧИ ОНАЛАР СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ 12
Qurbonov Abdulaziz Shoniyozovich, Iskandarova Shahlo Azamat qizi (Qarshi, O'zbekiston) O'SMIR YOSHLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI ANIQLASH – DOLZARB MASALA 14
Қурбонов Шониёз Қурбонович (Қарши, Ўзбекистон) МИЗОЖ (МИЖОЗ) ВА СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ 18
Рахматуллаев Е.Ш., Авлиёкулова М.Б. (Қарши, Ўзбекистон) ОЗИҚ-ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАРИ ТАРКИБИДАГИ АЙРИМ ОҒИР МЕТАЛЛАРНИНГ ОРГАНИЗМ'А ТАЪСИРИНИ ЎРҒАНИШ 22
Қурбонов Шониёз Қурбонович, Султонова Дилфуза Фахриддин қизи (Қарши, Ўзбекистон)ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИНИНГ ЖАНУБИЙ ВИЛОЯТЛАРИДАГИ МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАЛАРИДА (МТМ) БОЛАЛАРНИНГ АМАЛДАГИ ОВҚАТЛАНИШИ 26
Умедова Шоҳида Нумановна (Қарши, Ўзбекистон)ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖАНУБИЙ ВИЛОЯТЛАРИДАГИ ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ АМАЛДАГИ ОВҚАТЛАНИШИ ҲАҚИДА 29
Ҳазратова Х.Н.(Қарши, Ўзбекистон)ТАЛАБАЛАР ОВҚАТЛАНИШИ ВА УНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ 32
Хосилова З.Б., Дўстов К.Т. (Қарши, Ўзбекистон) СПОРТЧИ ХОТИН-ҚИЗЛАР ОВҚАТЛАНИШИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ҲАҚИДА 34
Jo'raxoliova Bahora Qurbonboyevna (Toshkent,O'zbekiston) O'ZBEK VA NEMIS SO'Z BIRIKMALARINING GENDER BELGILARI 36
Маклакова К.В., Кобяшева С.В., Скибинская А.Н., Кобяшева С.В. (Минск, Беларусь) ОПРЕДЕЛЕНИЕ УДЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ТРИТИЯ И РАДИОУТЛЕРОДА В ВОДНЫХ ИСТОЧНИКАХ Г. МИНСКА И Г. МОЗЫРЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 38
Абишов Генжебай, Сарсенбаева Толганай Темелбаевна (Нокис, Қарақалпақстан) ШЫМБАЙ РАЙОНЫНДАҒЫ АФФИКСЛИ ХӨМ АФФИКССИЗ ТОПОНИМЛЕР 41
Абдуллаева Эльнара Саламкызы, Торебек Дилара Маратқызы, Байжигитова Мадина Тораханқызы (Тараз, Қазақстан) СУ АРНАЛАРЫНЫҢ БҮРЫЛЫСТАРЫНДАҒЫ ҚОЗҒАЛЫСТАРДЫ ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ 44
Әбілханова Н., Бейсембин Қ.Р., Абдимомынова М.М. (Тараз, Қазақстан) ТҮЗДЫ СУЛАР ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ ЖАСАНДЫ ЖЕР АСТЫ СУ ҚОЙМАЛАРЫ 48
Нуралиева А.Г., Бейсембин Қ.Р., Абдимомынова М.М., (Тараз, Қазақстан) ИССЛЕДОВАНИЕ ГИДРАВЛИЧЕСКОГО И НАНОСНОГО РЕЖИМОВ НАНОСОПЕРЕХВАТЫВАЮЩИХ СООРУЖЕНИЙ 52