

INSON TANASINING JISMONIY HOLAT DARAJASI

Tadjibayeva Dilafruz Raxmonberdiyevna¹

Fargʻona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
gistologiya va biologiya kafedrası

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Таджибаева Дилафруз Рахмонбердиевна

Ферганский медицинский институт
общественного здоровья
кафедры гистологии и биологии



dilytadjibaeva@gmail.com.

Orcid: 0009-0000-4843-8894

THE LEVEL OF PHYSICAL CONDITION OF THE HUMAN BODY

Dilafruz Tadjibaeva Rahmonberdiyevna

Fergana Medical Institute of Public Health
Department of Histology and Biology

Annotatsiya. Ushbu maqolada inson tanasining jismoniy holati va uning jismoniy tayyorgarligini oʻlchash va baholash uchun turli xil vosita testlari, murakkab diagnostika tizimlari, shu jumladan antropometrik indekslar, mashqlar testlari va boshqalar qoʻllanilishi tahlil qilingan. K. Kuper, K.P. Buteyko, E.A. Pirogov, V.I. Belovusulidir, G. L. Apanasenko, S.A. Dushaninaning metodlari keltirib oʻtilgan. Salomatlikni baholash uchun asosiy patologik sindromlar va holatlar xavfini miqdoriy baholash uchun avtomatlashtirilgan (kompyuter) ASCORS tizim qoʻllanilishi taʼkidlangan. Organizmning salomatlik holatini aniqlashda birinchi navbatda, belgilanadigan jismoniy faoliyat koʻrsatkichlari tiklanish vaqti, markaziy gemodinamikaning mutlaq koʻrsatkichlari hisobga olish kerak jismoniy rivojlanishning antropometrik koʻrsatkichlari, shuningdek, vazn-boʻy, hayot va dinamometr indeksi inobatga olinadi.

Kalit soʻzlar: sogʻlom turmush tarzi, kompensatsion imkoniyatlar, salomatlik darajasi, morfologik, funktsional, somatic, jismoniy holat.

Аннотация. В статье анализируется использование различных тестов, сложных диагностических систем, в том числе антропометрических показателей, тесты с физической нагрузкой для измерения и оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности. Методы исследований по уровню физического состояние организма ученых К. Купер, К.П. Бутейко, Е.А. Пирогов, В.И. Белову, Г.Л. Апанасенко, С.А. Приводятся С.А. Душаниной приведены. Акцент сделан на применении автоматизированной (компьютерной) системы АСКОРС для количественной оценки риска основных патологических синдромов и состояний для оценки здоровья. При определении состояния здоровья организма в первую очередь учитывают определяемые показатели физической активности, времени восстановления, абсолютные показатели центральной гемодинамики, антропометрические показатели физического развития, а также весоростовой, жизненный и динамометрический индекс.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, компенсаторные возможности, уровень здоровья, морфологическое, функциональное, соматическое, физическое состояние.

Abstract. The article analyzes the use of various tests, complex diagnostic systems, including anthropometric indicators, physical stress tests to measure and assess the physical condition of the human body and its physical fitness. Methods of research on the level of physical condition of the body by scientists

K. Cooper, K.P. Buteyko, E.A. Pirogov, V.I. Belov, G.L. Apanasenko, S.A. Given by S.A. Dushanina are given. The emphasis is on the use of the automated (computer) ASKORS system to quantify the risk of major pathological syndromes and conditions for health assessment. When determining the state of health of the body, first of all, the determined indicators of physical activity, recovery time, absolute indicators of central hemodynamics, anthropometric indicators of physical development, as well as weight-height, life and dynamometer index are taken into account.

Key words: healthy lifestyle, compensatory capabilities, health level, morphological, functional, somatic, physical condition.

Kirish. Sogʻlom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlaridan biri bu sogʻliqning xavfsiz darajasini oʻrganish va saqlashdir. Moslashuv mexanizmining zamonaviy tushunchasiga koʻra, salomatlik darajasi maʼlum bir vaqt ichida tananing moslashuv zaxirasini aks ettirishi kerak. Inson tanasining kompensatsion imkoniyatlari va xavfsizlik chegarasi shunchalik kattaki, ular uzoq vaqt davomida alohida organlar va tizimlar faoliyatidagi buzilishlarni qoplashi mumkin. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni koʻrsatadiki, hozirgi kunda, butun organizmning hayotiyiligini tavsiflovchi integral koʻrsatkichlar aniqladi. K. Kuper adaptasion moslashishni zahiralari asosan K.P Buteyko organizmning kislorod tashish tizimlarining faoliyati bilan bogʻlaydi; K.P Buteyko organizmning gipoksiyaga chidamliligi bilan belgilanadigan metabolik jarayonlarning koʻrsatkichini salomatlik darajasini baholash uchun asos deb hisoblaydi, hozirgi vaqtda asosiy maqsad bu organizm holatining keng doiradagi morfologik, funktsional, somatik va psixologik koʻrsatkichlarini hisobga oladigan salomatlikni baholash tizimlardiri. Bunday usullardan biri E.A. Pirogov usuli boʻlib inson organizmining jismoniy darajasini aniqlashdir, salomatlik darajasini har tomonlama baholash V.I. Belov usulidir, "Contrex" usuli yordamida jismoniy holatni baholash, G. L. Apanasenkoga koʻra "Contrex" usuli yordamida jismoniy holatni ekspress-baholash usulidir.[1]

Tadqiqot ob'ektlari va usullari. Koʻplab tibbiy va biologik tadqiqotlar mushak-skelet, yurak-qon tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish tizimlarining holatiga va jismoniy rivojlanishi sifatiga bevosita bogʻliqligini isbotladi. Adabiyotlar tahlili shuni koʻrsatdiki, jismoniy holatni baholash uchun jismoniy rivojlanishning turli koʻrsatkichlari koʻp yoki kamroq darajada qoʻllaniladi. Ulardan eng keng tarqalgan

S.A.Dushaninaning "Kontrex-2" deb nomlangan jismoniy holatni baholash metodologiyasi, unga koʻra jismoniy rivojlanish koʻrsatkichlari va turmush tarzi, shuningdek, umumiy chidamlilikning juda muhim koʻrsatkichlari va chidamlilik mashqlaridan keyin tananing tiklanishi kiritilgan: yoshi, tana vazni, qondagi qon bosimi, chekish, spirtli ichimliklar, dam olish paytidagi puls, pulsni tiklash, umumiy chidamlilik, moslashuvchanlik, tezlik, dinamik kuch, tezlikka chidamlilik, umumiy chidamlilik inobatga olinadi [3].

Umuman olganda, jismoniy holatni baholash parametrlari barcha tadqiqotchilar uchun bir xil. Masalan, E.A. Pirogov, insonning jismoniy holatini baholashda quyidagi parametrlarni hisobga oladi: ogʻirligi, balandligi, puls, dam olishdagi qon bosimi [4].

S.A.Dushanin, jismoniy holatni baholashning "Kontrex-1" usulida E.A.Pirogov bilan deyarli bir xil koʻrsatkichlarni hisobga olgan, lekin bir qator boshqa koʻrsatkichlarni ham qoʻshimcha qilgan: yosh, tana vazni, qon bosimi, chekish, spirtli ichimliklar, dam olishda puls, pulsning tiklanishi, umumiy chidamlilik.

Inson tanasining jismoniy holatini va uning jismoniy tayyorgarligini oʻlchash va baholash uchun turli xil vosita testlari, murakkab diagnostika tizimlari, shu jumladan antropometrik indekslar, mashqlar testlari va boshqalar qoʻllaniladi. Ularni tanlash oʻrganilayotgan masalalarga bogʻliqdir. Unga koʻra jismoniy holatni chuqur baholash holati yoki jismoniy holatni tezlashtirilgan (ekspress) baholash holati inobatga olinadi. Chuqur tadqiqot usullari laboratoriya sharoitida sub-va maksimal jismoniy faollikdan foydalangan holda amalga oshiriladi veloergometriya yordamida quvvat (intensivlik), sinov yugurish yoʻlakchasida sinovdan oʻtkazish va bizga tananing moslashish

qobiliyatini, yurak-qon tomir tizimining funksional zaxiralari aniqlashga imkon beradi va nafas olish tizimlari, jismoniy ish faoliyatini baholaydi [2].

Salomatlikni baholash uchun asosiy patologik sindromlar va holatlar xavfini miqdoriy baholash uchun avtomatlashtirilgan (kompyuter) tizim ham qo'llanilishi mumkin – ASCORS. Ushbu tizim profilaktik tekshiruvning birinchi bosqichida va rasmiylashtirilgan tibbiy ko'rikdan foydalangan holda keyingi dispanser kuzatuv dinamikasida foydalanish uchun mo'ljallangan. Shikoyatlar, anamnestik, genetik va psixologik ma'lumotlar, ish, hayot va ovqatlanish xususiyatlariga oid savollarni o'z ichiga olgan anketalar. ASCORSning ishchi versiyasi 13 ta eng keng tarqalgan patologik sindromlar (arterial gipertenziya, yurak tomirlari kasalligi, funksional buzilishlar uchun xavfning miqdoriy o'lchovi bo'yicha xulosa chiqarish imkonini beradi, oshqozon-ichak trakti organlari, jigar, nafas olish organlari, siydik tizimi, endokrinologik va allergik ogohlantirish) qamrab olgan. Bu aholining umumiy kasallanishining 90% ni tashkil qiladi, shuningdek, nevrologik sindrom xavfning og'irligi, chegaradagi ruhiy kasalliklar va spirtli ichimliklarga qaramlik xavfidir [5].

Eksperimentni muhokama qilish natijalari.

Inson salomatligi ko'plab omillar bilan belgilanadi, lekin eng muhim omil ular orasida to'g'ri tanlangan jismoniy faoliyatning optimal hajmiga tegishli [5]. Aynan shu ko'rsatkich butunlay odamga bog'liq va agar kerak bo'lsa, insonning irodasi va qat'iyati bilan o'zgarishi mumkin.

Organizmning salomatlik holatini aniqlashda birinchi navbatda, belgilanadigan jismoniy faoliyat ko'rsatkichlari tiklanish vaqti, markaziy gemodinamikaning mutlaq ko'rsatkichlari hisobga olish kerak jismoniy rivojlanishning antropometrik

ko'rsatkichlari, shuningdek, vazn-bo'y, hayot va dinamometr indeksi inobatga olinadi. [2]

Xulosa. Rivojlanish, ishlash va salomatlik jismoniy holatning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni nazarda tutadi. Shuning uchun jismoniy holat darajasini doimiy nazorat qilish organizmni individual yo'naltirilgan jismoniy tarbiya beradi va uni oshiradi muntazam mashg'ulotlarga qiziqish va motivatsiya beradi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Ефремова.Т.Г., Волкова.Е.А., «Оценка состояния здоровья по Г.Л.Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания», Воспитание и обучение: теория, методика и практика. Физическое воспитание и здоровье сберегающая деятельность. <https://interactive-plus.ru/e-articles/132/Action132-8577.pdf>.
2. Физическое состояние студентов и возможные пути его совершенствования: учебно-методическое пособие для студентов вузов /В.И. Вишнеvский [и др.]; под ред. В.И. Вишнеvского. – М.: МАДИ, 2017. – 120 с.
3. Душанин,С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле / С.А. Душанин. – М.: ФиС, 1986
4. Пирогова, Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – Киев: Здоров'я, 1989.
5. Н.И. Волкова., И.В. Якимец., Современные методы оценки уровня физического здоровья студентов специального учебного отделения.

