



O'SMIRLARDA JISMONIY FAOLLIKNING YURAK-QON TOMIR TIZIMIGA TA'SIRINI O'RGANISH

Eshdavlatov B.M., Otashexov Z.I., Mirdadaeva D.D., Mirzoev O.M.

Toshkent pediatriya tibbiyot instituti
Buxoro davlat tibbiyot instituti

✓ Rezyume

Maqolada jismoniy yuklamalarning yurak-qon tomir tizimiga ta'sir qilish xususiyatlari o'rganiladi va tahlil qilinadi. Tadqiqotda Petrovning zond usuli ishlatilgan. Reaksiyaning gipotonik turi yurak uchun irratsional bo'lgan va eng noqulay deb hisoblanadigan sistolik hajmning ko'payishidan ko'ra ko'proq yurak tezligining oshishi tufayli jismoniy mashqlar paytida qon aylanishining oshishi bilan tavsiflanadi. Tsiklik sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar guruhida yurak-qon tomir tizimlarining funktsional testga bo'lgan reaksiyalarining quyidagi natijalari aniqlandi: reaksiyaning normal tonik turi bo'lgan etti kishi, bir bosqichli, ikkita gipotonik. Yurak urishi tezligi (YUT) va arterial bosimning (AB) faqat bir martalik gemodinamik ko'rsatkichlarining ma'lum bir yo'nalishi va siljish darajasi turli yo'nalishdagi jismoniy shovqinlarning ta'sirini kuchaytirdi. Gipotonik va gipertonik turdagi reatoinlari bo'lgan talabalarga tibbiy korreksiya tavsiya etildi. Normtonik reaksiyaga ega bo'lganlarga mashg'ulotlarni davom ettirish va musobaqalarda qatnashish tavsiya etildi.

Kalit so'zlar: xususiyat, ta'sir, jismoniy faollik, yurak-qon tomir tizimi, tur, sport, funktsional.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ У ПОДРОСТКОВ

Эшдавлатов Б.М., Оташехов З.И., Мирдадаева Д.Д., Мирзоев О.М.

Ташкентский педиатрический медицинский институт
Бухарский государственный медицинский институт

✓ Резюме

Основное значение сердечно-сосудистой системы состоит в снабжении кровью органов и тканей. Кровь непрерывно движется по сосудам, что дает ей возможность выполнять все жизненно важные функции, включающая сердце, кровеносные сосуды и кровь, выполняет многие функции, в том числе питания, защиты и даже удаления шлаков. Она должна взаимодействовать с каждой клеткой организма и немедленно реагировать на любое изменение условий внутренней среды, чтобы обеспечивать максимальную эффективность функционирования всех систем организма.

Сердце и считается наиболее неблагоприятным. Гипертонический тип реакции свидетельствует о нарушении регуляторных механизмов, обуславливающих снижение экономичности функционирования сердца. В ситуационных видах спорта, где преобладают скоростные и скоростно-силовые нагрузки, выявлено большее количество со ступенчатым типом реакции сердечно-сосудистой системы, чем циклических видах спорта, им предложено уменьшить объем скоростных нагрузок. Студентам с гипотоническим и гипертоническим типом реакции сердечно-сосудистой системы рекомендована медицинская коррекция.

Ключевые слова: особенность, воздействие, физическая нагрузка, сердечно-сосудистой системы, тип, спорт, функциональный.

STUDY THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN ADOLESCENTS

Eshdavlatov B.M., Otashexov Z.I., Mirdadaeva D.D., Mirzoev O.M.

Tashkent Pediatric Medical Institute
Bukhara State Medical Institute

✓ **Resume**

The main importance of the cardiovascular system is to supply blood to organs and tissues. Blood is constantly moving through the vessels, which gives it the ability to perform all vital functions, including the heart, blood vessels and blood, performs many functions, including nutrition, protection, and even the removal of toxins. It must interact with every cell of the body and immediately respond to any change in the conditions of the internal environment in order to ensure the maximum efficiency of the functioning of all body systems, сердца и считается наиболее неблагоприятным heart and is considered the most unfavorable. The hypertonic type of reaction indicates a violation of the regulatory mechanisms that cause a decrease in the efficiency of the functioning of the heart. In situational sports, where speed and speed-strength loads predominate, a greater number of athletes with a stepped type of reaction of the cardiovascular system were revealed than in cyclic sports, they were asked to reduce the amount of speed loads. Medical correction is recommended for students with hypotonic and hypertonic type of reaction of the cardiovascular system.

Key words: feature, impact, physical activity, cardiovascular system, type, sport, functional.

Dolzrabligi

Inson salomatligi hayotning eng muhim qadriyatidir. Uni hech qanday pulga sotib olish mumkin emas, uni erta bolalikdan himoya qilish, rivojlantirish, yaxshilash va mustahkamlash kerak. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra: "Salomatlik nafaqat kasallik yoki kasallikni yo'qligi emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir". Yurak-qon tomir tizimining asosiy ahamiyati organlar va to'qimalarni qon bilan ta'minlashdir. Qon doimiy ravishda tomirlar bo'ylab harakatlanadi, bu unga yurak, qon tomirlari va qonni o'z ichiga olgan barcha hayotiy funktsiyalarni bajarish qobiliyatini beradi, ko'plab funktsiyalarni bajaradi, jumladan, ovqatlanish, himoya qilish va hatto toksinlarni olib tashlash. U tananing har bir hujayrasi bilan o'zaro ta'sir qilishi va barcha tana tizimlari faoliyatining maksimal samaradorligini ta'minlash uchun ichki muhit sharoitidagi har qanday o'zgarishlarga darhol javob berishi kerak. Siz dam olayotganda ham yurak-qon tomir tizimi tana to'qimalarining ehtiyojlarini qondirish uchun ishlashni to'xtatmaydi. Bugungi kunda oliy ta'limning ahamiyati ortib borayotgani fonida uning muammolari soni mutanosib ravishda oshib bormoqda. Va eng dolzarb masalalardan biri bu yoshlarning salomatligi. So'nggi o'n yilliklardagi ushbu sohadagi tendentsiyalar nafaqat ayrim ko'rsatkichlarning pasayishini, balki talabalarning sog'lig'ini saqlashni tashkil etish va ularning turmush tarzini o'zgartirish bilan bog'liq tizimli yomonlashuvni ko'rsatadi, bu esa kasbiy yo'nalish, shuningdek, kasbiy yaroqlilik masalasiga salbiy ta'sir qiladi. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabarlari orasida eng past salomatlik ko'rsatkichlari tibbiy ta'lim muassasalarida o'qitishni tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari, katta sinf va darsdan tashqari o'quv yuki natijasida aniqlanadi, bu esa bo'lajak shifokorlarning sog'lig'ini yomonlashtiradi, bu esa ularning sog'lig'ini kamaytiradi. professional qobiliyatlar. Zamonaviy jamiyatda inson bir qator salbiy omillarni boshdan kechiradi: hissiy stress, axborotning haddan tashqari yuklanishi, yomon ekologik sharoit. Bu omillar juda tez-tez jismoniy faoliyatning etarli emasligi bilan birlashtiriladi. Noqulay ekologik omillar va harakatsiz turmush tarzining birgalikdagi ta'siri organizmga juda salbiy ta'sir ko'rsatadi, uning normal faoliyatini buzadi va turli kasalliklarning rivojlanishiga yordam beradi. Bunday sharoitda tananing sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga hissa qo'shadigan turli xil vositalar majmuasidan foydalanish juda muhimdir. Sog'lom inson - bu jamiyatning to'la huquqli a'zosi bo'lib, u yuqori darajadagi jismoniy va aqliy qobiliyat, mustahkam sog'liq, ichki ma'naviy qulaylik bilan ajralib turadi. Tananing salomatligiga foydali ta'sir ko'rsatadigan mashg'ulotlardan biri bu ertalabki jismoniy mashqlardir. Ertalabki mashqlarni bajarish dam olish holatidan faol uyg'onish holatiga o'tish jarayonini osonlashtiradigan o'ziga xos ta'sirdan tashqari, insonning umumiy jismoniy faolligi darajasini oshiradi. Shahar aholisining ko'pchiligi uchun ertalabki mashqlar ko'pincha maxsus tashkil etilgan yagona mashqdir. Tanadagi ko'plab ta'sirlar singari, ertalabki jismoniy mashqlar faqat to'g'ri qo'llanilganda foydali bo'ladi, bu uyqudan keyin tananing ishlashining o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, ma'lum bir shaxsning individual xususiyatlarini hisobga oladi. Ertalabki jismoniy mashqlar har bir inson uchun sog'lig'ining normal holatini yaxshilash va saqlash uchun zarurdir. Bu, ayniqsa, shahar aholisi uchun, shuningdek, "o'tiradigan ish" deb ataladigan bir lavozimda

uzoq vaqt qolishni o'z ichiga olganlar uchun dolzarbdir. Bolalar salomatligi holatini tavsiflovchi asosiy parametrlardan biri jismoniy rivojlanish bo'lib, uning tendentsiyalari so'nggi yillarda jiddiy tashvish tug'dirmoqda [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Tadqiqot maqsadi: Hozirgi davrda yosh organizmni kasalliklarga qarshi, hamda immun tizimini oshirishda o'smirlarda me'yoridan ko'p jismoniy yuklamalar faoliyatining yurak-qon tomir tizimiga ta'sirini o'rganish va tahlil qilishdan iborat.

Material va usullar

Mavzular jismoniy madaniyat fanidan 1-kurs talabalari soni 44 kishi. Petrov testi funktsional yuk sifatida ishlatilgan bo'lib, u turli yo'nalishdagi jismoniy yuklarning ta'siri ostida yurak urishi tezligi va qon bosimining bir martalik gemodinamik ko'rsatkichlarining siljish yo'nalishi va zo'ravonligini, shuningdek, ishni tiklashdan keyin ularning tezligini aniqlashga asoslangan.

Natijalar va tahlillar

Mavzuni dam olishda (bo'shashgan holatda o'tirgandan 5 daqiqadan so'ng) tekshirganda, yurak urish tezligi va qon bosimi ko'rsatkichlari o'lchanadi (barqaror raqamlar olinmaguncha), olingan qiymatlar 100 ga teng bo'ladi. %. Keyin unga uchta standart yukni bajarish taklif etiladi:

1-yuk - 30 soniyada 20 ta chayqalish; 2-yuk - 15 soniya davomida ishlaydi, yuqori kestirib ko'tarish bilan maksimal tezlikda joylashtirish;

3-yuk - 3 daqiqa davomida 1 daqiqada 180 qadam tezlikda joyida yugurish.

1 va 2 yuklar orasidagi dam olish oralig'i - 3 minut, 2 va 3-yuklar orasida - 4 minut; 3-yukdan keyin qattiq tiklanish vaqti - 5 min. Belgilangan vaqt oralig'ida o'tirgan holatda bemorning har bir daqiqasi, yurak urishi (har bir daqiqaning birinchi 10 tasi) va qon bosimi (har daqiqaning 15 dan 45 gacha) aniqlanadi. Mavzular sport turiga nisbatan shartli ravishda ikki guruhga bo'lingan (tsiklik va vaziyat). Tsiklik sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar guruhida yurak-qon tomir tizimlarining funktsional testga bo'lgan reaksiyalarining quyidagi natijalari aniqlandi: reaksiyaning normal tonik turi bo'lgan etti kishi, bir bosqichli, ikkita gipotonik. Bosqichli reaksiya turi tartibga soluvchi qon aylanish tizimining funktsional zaifligini aks ettiradi, shuning uchun u noqulay deb baholanadi va, qoida tariqasida, yuqori tezlikdagi yuklardan keyin qayd etiladi. Reaksiyaning gipotonik turi yurak uchun irratsional bo'lgan va eng noqulay deb hisoblanadigan sistolik hajmning ko'payishidan ko'ra ko'proq yurak tezligining oshishi tufayli jismoniy mashqlar paytida qon aylanishining oshishi bilan tavsiflanadi. Vaziyatli sport turlari bo'yicha mashq qilayotgan talabalar guruhida yurak-qon tomir tizimlarining funktsional testga bo'lgan reaksiyalarining quyidagi natijalari aniqlandi: o'nta odam normal atonik turdagi reaksiyaga ega, o'ntasi bosqichli va ikkitasi gipertonik turdagi reaksiyaga ega. Reaksiyaning gipertonik turi yurak faoliyati samaradorligini pasayishiga olib keladigan tartibga solish mexanizmlarining buzilishini ko'rsatadi. Markaziy asab tizimi va yurak-qon tomir tizimining surunkali ortiqcha kuchlanishida kuzatiladi va qoniqarsiz deb baholanadi.

Xulosa

Shunday qilib, tezlik va tezlik-kuch yuklamalari ustun bo'lgan situatsion sport turlarida tsiklik sport turlariga qaraganda yurak-qon tomir tizimining bosqichma-bosqich reaksiyasi bo'lgan talabalar soni ko'proq aniqlangan, ularga tezlik yuklari miqdorini kamaytirish so'ralgan. Yurak-qon tomir tizimining gipotonik va gipertonik turdagi reaksiyasi bo'lgan talabalar uchun tibbiy tuzatish tavsiya etiladi. Yurak-qon tomir tizimining normal tonik tipidagi reaksiyasi bo'lgan sub'ektlar mashg'ulotlarni davom ettirishlari va musobaqalarda ishtirok etishlari mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Летяго А.В. Самооценка здоровья студентов-медиков по результатам. Анкетирования. Карельский научный журнал. – 2019. – № 3. – С. 35-37. [Letyago A.V. // Samootsenka zdorov'ya studentov-medikov po rezul'tatam anketirovaniya / Karel'skiy nauchnyy zhurnal. – 2019. – № 3. – S. 35-37].
2. Седов Я.Е. Изучение гармоничности физического развития школьников, занимающихся по направлению физическим воспитанием, Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: /Учебное пособие, 2019. – С. 99-102.

[Sedov YA.Ye. // Izucheniye garmonichnosti fizicheskogo razvitiya shkol'nikov, zanimayushchikhsya po napravleniyu fizicheskim vospitaniyem, Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: nauka, obrazovaniye, tekhnologii: Uchebnoye posobiye, 2019. – S. 99-102].

3. Сарманова С.Б. Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты, //Теория и практика физической культуры, 2018, № 9. – С. 177-180. [Sarmanova S.B. // Kompleksnyy kontrol' i upravleniye v sporte: teoretiko-metodicheskiye, tekhnicheskkiye i informatsionnyye aspekty, //Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2018, № 9. – S. 177-180].
4. Назарова О.Т. Мониторинг физического состояния школьников занимающихся по инновационной педагогической технологии. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 5. – С. 48-50. [Nazarova O.T. // Monitoring fizicheskogo sostoyaniya shkol'nikov zanimayushchikhsya po innovatsionnoy pedagogicheskoy tekhnologii. Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. – 2016. – № 5. – S. 48-50].
5. Футорной С. Характеристика состояния здоровья студентов высших учебных заведений. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2013. – № 2. – С. 99-105. [Futornoy S. Kharakteristika sostoyaniya zdorov'ya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy / S. Futornoy, O. Rudnitskiy // Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. – 2013. – № 2. – S. 99-105].
6. Чеков Н.А. Мониторинг физического состояния занимающихся по инновационной педагогической технологии – 2017. – № 5. – С. 148-150. [Chekov N.A. // Monitoring fizicheskogo sostoyaniya zanimayushchikhsya po innovatsionnoy pedagogicheskoy tekhnologii – 2017. – № 5. – S. 148-150].

Qabul qilingan sana 09.01.2022