

CHINIQTIRISH OSTIDA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY ISSIQLIK ALMASHINUVINI O‘ZGARISHLARI

Shoyusupova Hadichaxon Bobirxon qizi

Sanitariya, gigiena va kasb kasalliklar instituti Kichik ilmiy xodimi.

Maxammatqulov Xusanboy Erkin o‘g‘li

Sanitariya, gigiena va kasb kasalliklar instituti Kichik ilmiy xodimi.

Ilyasova Aygul Jusipbayevna

O‘rta chirchiq tumani SEO va JSX gigiena vrachi

Atamuratova Oybarchin Saparbay qizi

Sanitariya, gigiena va kasb kasalliklar instituti Kichik ilmiy xodimi.

Bobodjonov Begzod Ro‘zmatovich

Sanitariya, gigiena va kasb kasalliklar instituti Kichik ilmiy xodimi.

ANNOTATSIYA

Zamonaviy odamlarning hayot sharoiti ularning salomatligiga yuqori talablarni qo‘yadi. Hozirgi vaqtda atrof muhitning noxush omillari ta‘siriga organizmning chidamliligini oshirisha olib keluvchi vositalarni izlash va shamollash kasalliklarini oldini olish ayniqsa dolzarb bo‘lib qolmoqda. Ayniqsa bu masalaga maktabgacha yoshdagi bolalarda katta ahamiyat qaratilmoqda, chunki aynan shu yoshda bola organizmi jadal rivojlanadi, uning salomatlik xolati shakllanadi. Organizmni bir qator tizimlariga ta‘sir ko‘rsatuvchi, shuningdek shamollash kasalliklarini oldini oluvchi asosiy vositalardan biri bo‘lib, katta ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyatga ega bo‘lgan chiniqtirish hisoblanadi.

***Kalit so‘zlar:** mikroiklim, komfort sharoit, shamollash, chiniqtirish, mashq, salomatlik, suvli vannalar.*

ABSTRACT

The living conditions of a modern person make increased demands on his health. At present, the search for means that contribute to an increase in the body's resistance to the effects of unfavorable environmental factors among and the prevention of colds is becoming especially relevant. Particular attention should be paid to this issue at preschool age, since during this period the processes of the formation of the child's body are intensively going on, and his health is laid. One of the main means that affects a number of body systems, as well as the prevention of colds, is hardening, which is of great socio-economic importance.

***Key words:** microclimate, comfortable condition, inflammation, hardening, exercise, health, water baths.*

АННОТАЦИЯ

Условия жизни современного человека предъявляет повышенные требования к его здоровью. В настоящее время особенно актуальным становится поиск средств, способствующих повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и профилактики простудных заболеваний. Особое внимание этому вопросу додано уделяться в дошкольном возрасте, так как в этот период интенсивно идут процессы формирования организма ребенка, закладывается его здоровье. Одним из основных средств, оказывающих влияние на ряд систем организма, а также профилактику простудных заболеваний является закаливание, имеющие большое социально-экономическое значение

Ключевые слова: *микроклимат, комфортное условие, воспаление, закаливание, упражнение, здоровье, водяные ванны.*

KIRISH

Noxush meteorologik omillar ta'siriga nisbatan organizmning chidamliligini oshirgan holda, chiniqish uning hayotiy muhim bo'lgan funksiyalarini ijobiy rivojlanishiga olib keladi va bolalardagi o'tkir kasalliklarga qarshi kurashishning eng samarali vositasi bo'lib hisoblanadi.

Chiniqish haqida ko'p sonli ilmiy ishlar nao'r etilgan bo'lib, ularning aksariyat qismida organizmning chiniqishini sovuqqa nisbatan tezkor moslashuv sifatida tushunilgan. Bunda chiniqishni mavjudligini ob'ektiv ko'rsatkichi deb sovuq ta'sirlantiruvchilariga teri-qon tomir reaksiyasini kamayishi deb hisoblanadi (Yu.N.Chusov, N.I.Bobrov). Chiniqish jarayonida teri-qon tomir reaksiyasini pasayishi bilan bir qatorda kislorod iste'moli ortadi. Bundan kelib chiqadiki, organizm yoki uning alohida qismlarini yaqqol namoyon bo'lgan sovuq ta'siriga moslashishi natijasida qon tomirining himoya reaksiyasi qisman energetik almashinuvining ortishi bilan qoplanadi.

Amaliyotda olingan natijalarni ko'rsatishicha issiq iqlimli mintaqalarda keskin sovuq ta'siriga sezgir bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar ozchilikni tashkil etadi. Shu bilan bog'liq xolda yilning sovuq davrida olib borilgan tekshirishlarni ko'rsatishicha, bolalar organizmini issiqlik holatini shakllantiruvchi gigienik omillarni norasional ta'sir etilganligi hisobiga sovuq ta'sirlantiruvchilarga nisbatan hatto dezadaptatsiya yuzaga kelishi mumkin (G.T.Terentev v boshqalar, 2017).

Kundalik hayotda bolada ko'pincha haroratni o'zgarishlar kuzatiladi, ular organizmni sovishini ham, haddan tashqari isib ketishini ham keltirib chiqarishi mumkin. Organizmni qizib ketishi bolani faol harakatlanishi bilan og'irlashishi mumkin. Bundan kelib chiqadiki, ham atrof muhitning termal ta'siri, ham organizmning o'zini energetik rejimidagi o'zgarishlarga jismoniy issiqlikni

boshqarishni (birinchi navbatda qon tomir komponentiga) tez va mos javobni rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Modomiki, bolalar, ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalar kasallanishi haligacha yuqori ko'rsatkichlarga ega ekan, bolalar organizmini chiniqtirish muammosini oxirigacha hal etilgan deb hisoblab bo'lmaydi. Shu nuqtai nazardan sog'lomlashtirish chora tadbirlarini optimallashtirish, birinchi navbatda maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida muhim ahamiyat kasb etadi.

MATERIALLAR VA USULLAR

Bizlar tomonimizdan bolalar organizmini jismoniy issiqlikni boshqarishni funktsionl imkoniyatini eng qulay va optimal xollarda oshirishga sabab bo'luvchi, o'rnatilgan tarbiyalash dasturlarini buzmaganda maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalari kun tartibida qanday chiniqtiruvchi chora tadbirlar olib borish mumkinligini aniqlash vazifasi qo'yildi. Buning uchun Toshkent shahridagi qator maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida chiniqtirishni turli shakllarini jismoniy issiqlikni boshqarish funksiyasiga ta'sirini o'rganish bo'yicha tajriba tadqiqotlari tashkil etildi. Kuzatuv ostida 5-6 yoshdagi 4 guruh (jami 114 nafar) bolalar bo'ldi.

Barcha guruhlar uchun chiniqtirishning ilgari ishlab chiqilgan prinsiplariga va chiniqtirish chora tadbirlarini o'tkazish uchun uslubiy yondoshuvlarga rioya qilindi. Chiniqtiruvchi chora tadbirlarni tashkil etishda bizlar adabiyot ma'lumotlaridan kelib chiqdik, chiniqtirishda bayon etilgan, chiniqtirish turli kuch va vaqtdagi ta'sir etuvchi omillarga nisbatan shug'ullanish, tanani turli sohasiga yo'naltirish, organizmni bir xilda bo'lmagan issiqlik imashiruviga yo'naltirilgan holatida o'tkazilishiga qaratilgan ishlar ko'ndal tutilishi kerak, bu esa mushak yuklamlarining turli quvvati bilan bog'liqdir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Natijada 2-guruhda har kuni "Bolalar bog'chidagi tarbiyalash dasturi" ga mos xolda suvli chiniqtiruvchi muolajalar amalga oshirildi (birinchi guruh bemorlarini oyoqlari suvli vannga solindi, ikkinchi guruhni esa kurak suyaklari orasiga suv quyildi va sochiq bilan tan yaxshilab artildi). Uchinchi guruh bolalari suvli muolajadan tashqari davomida uzluksiz ravishda toza havoda sport kiyimida jismoniy mashqlar bilan shug'ullandi. To'rtinchi guruh bolalari yuqorida aytib o'tilgan chiniqtirish mashqlaridan (suvli muolajalar va ochiq havoda mashq qilish) dan tashqari, bolalarni guruh xonalarida bo'lish vaqtida organizmning issiqlik komfort sharoiti ta'minlandi.

Olib borilgan tadqiqotlarimiz ko'rsatdiki, issiqlik imashinuv funksiyasining optiml holati issiqlik komforti sharoitida kuzatiladi. Bu bilan komfort mikroiklim sharoitlarida o'tkaziladigan chiniqtiruvchi muolajalarning eng yuqori samarasi bog'liq. Biroq, bolalar maktabgacha ta'lim muassasalari guruh xonalaridagi havo

harorati, yilda sovuq davri uchun 50% kunlariga yaqin muddatda juda ham pasayadi (20⁰Sdan yuqori). Bundan kelib chiqadiki, aniq sharoitlarda maktabgacha yoshdagi bolalar juda ko‘p xollarda issiqlik almashinuvini boshqarish apparatida zo‘riqishga uchraydi.

Bizning tadqiqotlarimizda bolalar organizmining issiqlik holatini optimallashtirishga kiyimlarni issiqlikni himoya qilish xususiyatlarini o‘zgartirish yordamida erishildi. Kiyimlarni issiqlikni himoya qilish xususiyati xonadagi havo harorati 23⁰S bo‘lganda-0,7klo; 19⁰S bo‘lganda-1,2 klo; 18⁰S da -1,5 klo ni tashkil etadi. Jismoniy issiqlikni boshqarishning funksional imkoniyatlarini baholash uchun standart sovuq ta’sirlantiruvchiga teri –qon tomir reaksiyasining ko‘rsatkichlaridan foydalandik. Bunda bizlar o‘zgaruvchanlik ko‘rsatkichi (O‘K)- teri haroratini kamaytirish kattaligini umumiy tiklanish vaqtiga nisbatan sovuq ta’sirlantiruvchilarning javobini qisman taqsimlanishidan foydalandik. Shunday qilib, ushbu ko‘rsatkich ham reaksiya kuchi, ham tiklanish vaqtini aks ettiruvchi integrallik ko‘rsatkich bo‘lib hisoblanadi. Bunda O‘K ni ortishi bola organizmining issiqlikni boshqarish tizimi funksional imkoniyatlarini kengaytiruvchi sifatida ko‘riladi. Teri –qon tomir reaksiyasini tahlilida tiklanish davrining tavsifi katta ahamiyatga ega. Sovuq ta’sirlantiruvchidan so‘ng terining harorati notekis tiklanadi, tiklanishni 2ta tez va sekin fazalari farqlanadi. Tez tiklanish deganda 30 sekundlik teri haroratini 0,5⁰Sga ortishi tushuniladi, tiklanish tezligi sekinlashganda sekin tiklanish fazasi boshlanadi. Tez tiklanishni umumiy tiklanish davriga nisbatan reaksiyasi “sifat ko‘rsatkichi ” ni tashkil etadi. Har ikki ko‘rsatkich birgalikda termoregulyatsiya reaksiyasi holatini aks ettiradi. Issiqlikni boshqarish apparatini asosiy reaksiyasini o‘rganishga intilib, bizlar yelka sohasida ya’ni chiniqtirish ishlari bevosita yo‘naltirilmagan tananing bir qismiga standart sovuq ta’sirlantiruvchilarni yo‘naltirib, termoregulyatsion javob reaksiyasini o‘rgandik.

Barcha sanab o‘tilgan chiniqtirish tadbirlari barcha 4 guruhda yil davomida o‘tkazildi. Kuz va bahor mavsumida guruh xonalarida tonggi vaqtda bir xildagi mikroiklim sharoitida jismoniy termoregulyatsiyaning nazoratli tekshirishlari bajarildi. Barcha guruhdagi bolalarda kuzgi ko‘rsatkichlar statistik ishogchsiz bo‘lib, deyarli bir xildagi natijalarni ko‘rsatdi v yosh me’yorlari yaqinida o‘zgarib turdi (O‘K=3,2; O‘K=0,4). Bahorgi ko‘rsatkichlar esa ancha farqlarga ega bo‘ldi (Jadvalda ko‘rsatilgan).

Guruh xonalarida bahor mavsumidagi issiqlik komfort sharoitida 4 guruh bolalarida teri –qon tomir reaksiyasini ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	1-guruh bolalari	T	2-guruh bolalari	t	3-guruh bolalari	t	4-guruh bolalari

Me'yor	29		59		63		67
O'K	2,3±0,113	0,7	2,5±0,06	5,5	3,2±0,1	1,0	3,4±0,13
SK	0,32±0,02	1,1	0,29±0,014	4,2	0,39±0,02	3,5	0,48±0,017

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, teri –qon tomir reaksiyasi 3- va 4-guruhlarga nisbatan 2-guruh bolalarida salbiy natijalarni ko'rsatdi. O'rtacha O'K birinchi v ikkinchi guruh bolalarida mos xolda 2,3 v 2,5, SK esa 0,32 v 0,29, bunda ular o'rtasidagi farq statistik ishonchsiz ($r < 0,05$). Modomiki teri-qon tomir reaksiyasining mazkur ko'rsatkichlari issiqlik boshqarish tizimini funksional imkoniyatlarini aks ettirar ekan, hisoblash mumkinki, yuqorida turuvchi 2 guruh bolalarida qish davomida issiqlik boshqarish funksiyasi holatini yomonlashishi kuzatiladi va bundan kelib chiqadiki, aloxidalashgan chiniqtiruvchi muolajalarissiqlikni boshqarishning barch tizimlariga bir xilda ta'sir etadi.

2- va 3-guruhlarda bir xildagi chiniqtiruvchi chora tadbirlar o'tkazildi, ammo 3-guruhda ularga qo'shimcha ravishda ochiq havoda jismoniy mashqlar ham tashkil etildi. Ushbu 2 guruh bolalaridagi yilning sovuq davridagi teri-qon tomir reaksiyasining o'rtacha ko'rsatkichlari solishtirilganda ko'rinadiki, 3-guruh bolalarida O'K ko'rsatkichlari ham, SK ko'rsatkichlari ham ishonchli ravishda yuqori bo'ldi. Bundan kelib chiqadiki, suvli muolajalarga ochiq havoda, sport kiyimida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishni ham qo'shilishi issiqlik almashinuv apparatining funksional imkoniyatlarini yanada yuqori darajada saqlanishini ta'minlaydi.

4-guruh bolalarida O'Kning teri qon tomir reaksiyasining harakatchanlik ko'rsatkichlari 3-guruhda aniqlangan ko'rsatkichlardan juda kam farq qildi. Biroq 4-guruh bolalarida sezilarli darajada yaxshi natijalarga erishdi, bundan 3 v 4-guruhdgi O'K ko'rsatkichlari guvohlik beradi.

XULOSA

Shunday qilib, jismoniy issiqlik almashinuvining juda yuqori darajadagi funksional imkoniyatlari 4-guruh bolalarida kuzatiladi. Aynan ularda organizmning umumiy qarshiligini ortishi qayd etiladi, bu esa o'tkir kasalliklar davomiyligi va sonini pasayishi bilan namoyon bo'ldi. ayniqsa shuni ta'kidlash lozimki, bu gurua tez tez kasal bo'luvchi bolalar soni 23% dan 3,8% gacha pasayadi, ya'ni bu umumiy kasallanish ko'rsatkichlarida 5 marta kamayishni ko'rsatadi. 3-guruhda esa tez tez kasal bo'luvchi bolalar soni faqat 3,3%ga kamaygan bo'lsa, kuzatuvlarning butun davri moboynda 1- va 2- guruh bolalarida tez tez kasal bo'luvchi bolalar soni bir xil darajani (2,0%) ni tashkil etdi.

REFERENCES

1. Бобров Н.И.-Физиолого-гигиенические аспекты климатизации человека. Л., 2012
2. Громбах С.М. Гигиеническое обоснование норм температуры воздуха в учреждениях для детей раннего возраста. М., 2014.
3. Кондаков Л.П. Закаливание детей в системе физического воспитания в детских садах. М., 2016.