

TABIY FIZIOLOGIK UYQUNING BOLA ORGANIZMIGA IJOBIY TA'SIRI

Damira Turdibekovna Atabayeva

Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti o'qituvchisi
atabayeva1982@mail.ru

Oygul Davron qizi Rimboyeva

Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada kun tartibidagi tabiiy fiziologik uyquning bola organizmiga ijobiy ta'siri to'g'risida yozilgan bo'lib, biologik ritmning ikkinchi vaqti tunda organizmdan ajralib chiqadigan garmonlar va ularning organizm faoliyatiga ko'rsatadigan ta'siri to'g'risida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: uyqu, ritm, garmon, melotonin, epifiz, serotonin, immunitet, nerv sistema, kun tartibi, gigiena, fiziologiya, to'qima, hujayra.

ABSTRACT

This article discusses the positive effects of natural physiological sleep on the child's body, and discusses the hormones released by the body at night during the second phase of the biological rhythm and their effect on the body's functioning.

Keywords: sleep, rhythm, hormones, melatonin, pineal gland, serotonin, immunity, nervous system, agenda, hygiene, physiology, tissue, cell.

KIRISH

Hozirgi vaqtda hammamiz yaxshi bilamizki, fan texnika juda rivojlanayotgan bir davr hisoblanadi. Shuningdek ijtimoiy tarmoq juda katta tezlik bilan rivojlanayotgan bu davrda yosh bolalarda fiziologik uyqu bilan bog'liq bo'lgan juda ko'p muammolarni keltirib chiqarmoqda. Avvalombor, yosh bolalarning uyqu fiziologiyasini normada bo'lmasligi, ularda uyqu bilan bog'liq bo'lgan turli ruhiy kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda.

Bolalarning jizzaki, asabiy bo'lib qolishiga ota-onlarning bolaga e'tiborining kamligi, bolada kun tartibining yo'qligi, ya'ni bola belgilangan tartibga ega emasligi hisoblanadi.

Har bir yosh davrida bolaning belgilangan uyqu miqdori mavjud bo'lib, shu miqdorga tayangan holda organizm faoliyat

yuritadi. Organizmdagi barcha fiziologik jarayonlarning normada bo'lishida uyqu muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, ko'rish, eshitish, yurak qon – tomir tizimi, nerv tizimi, tayanch – harakatlanish tizimining faoliyatida uyquning ahamiyati juda kattaligi isbot talab etmaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Uyqu - har bir insonning zaruriy ehtiyoji bo'lgan organizmda davriy yuz beradigan fiziologik holat hisoblanadi. Uyqu vaqtida organizmning barcha fiziologik jarayonlari tormozlanish holatiga o'tadi. Inson hayotining taxminan uchdan bir qismi uyqu jarayonida o'tadi. Shunday bo'lsada uyqu holatining endogen mexanizmlari to'liq o'rganilmagan [4]. Fiziologik uyqu kattalar va bolalar organizmi normal ish faoliyatida muhim jarayondir. Ayniqsa, bolalarda asosiy fiziologik jarayonlar- uyqu va uyg'oqlik o'z vaqtida almashinib turishi katta ahamiyatga ega. Bolaning har kuni ma'lum bir soat uxlashi va uyg'onishi bolaning nerv sistemasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Odam o'rta hisobda bir sutkada 8 soat uxlaydi. 4-5 kun uxlamasdan yurishi mumkin, lekin keyinchalik odam organizmi toliqadi, yurayotgan vaqtida ham uxlab qolishi mumkin. Bir necha kun uxlamaslik ba'zan nerv, ruhiy kasalliklarini keltirib chiqaradi. Uyqu vaqtida miyaning shartli reflekslari tormozlanadi, yurak qisqarishlari soni kamayadi, nafas olish siyraklashadi. Shuningdek, muskullar bo'shashadi, qovoqni yumuvchi muskulllar, ko'z qorachig'i, to'g'ri ichak muskulllarining tonusi ortadi. Chaqaloqlarda 16-18 soat, kichik maktab yoshidagi bolalar 13-14 soat, 7 yoshdagi bolalar 11,5 -12 soat, 12 yoshdagi bolalar esa 10 soat, 13- yoshdagi bolalar 9,5 soat va 17-18 yoshdagi o'smirlar 8-8,5 soat uxlashi kerak. Odam ko'pincha bir maromdagi alla, soatning chiqillashi, shivirlayotgan suv va shivirlab oqayotgan yomg'ir ovozi ta'sirida mudrab uxlab qoladi [12].

Bolalar uyqusining asosiy qismini tez uyqu tashkil qiladi. Bu davrda bola uyqusida jilmayishi, oyoq-qo'llarini harakatlantirishi mumkin. Bola ulg'aygani sari uyquning sekin davri ko'payib, bola tinchroq uxlay boshlaydi. Uyquning buzilishi barcha bolalarning uchdan bir qismida kuzatiladi [4]. Besh yoshgacha bo'lgan bolalarning taxminan 25% i uyqu bilan bog'liq muammolarga duch keladi [5]. Uyqu va uyg'onish ritmlari tana harorati bilan bog'liq, ya'ni ertalab tana haroratining ko'tarilishi hushyorlikka to'g'ri keladi, asosiy tana haroratining eng pastki nuqtasida, ertalabki soat 4:00 atrofida uyquchan bo'ladi [4].





1-rasm. Bolaning uyqu holati

Yosh bolalar hayotining ko'p qismi uyquda o'tadi. Uyqu rivojlanayotgan nerv sistemasi va organizm uchun muhim hisoblanadi. Uch oygacha bo'lgan chaqaloqlar uyqusida quyidagi jarayonlar:

- ❖ suyaklar shakllanishida muhim rol o'ynaydigan somatotropin garmoni ishlab chiqariladi;
- ❖ immunitetni kuchaytiradigan T- limfositlar faollashadi;
- ❖ to'qimalarda metabolizm jarayoni kuchayadi;
- ❖ hujayralar yangilanadi;
- ❖ asab sistemasi bo'shashadi.

Bolalarda ham uyqu kattalarniki kabi ikki xil bo'lishi mumkin:

1. **Sekin uyqu davri:** miya nafaol, tana bo'shashgan, nafas olish bir tekis, organizm to'liq dam oladi.

2. **Tez uyqu davri:** yurak urishi va nafas olish tezlashadi, ko'zlar va qo'l oyoqlar harakatlanadi, tush ko'radi.

O'sish garmoni gipofizning oldingi bo'lagidan ajralib chiqish darajasi uyqu vaqtida ko'tariladi [6-7]. Uyqu vaqtida melatonin gormoni ham ishlab chiqariladi. Melatonin gormoni epifiz bezidan ishlab chiqariladi. Tungi vaqtlarda melatonin ishlab chiqarilishi 70% ga ko'payadi. Melatonin antioksidant hisoblanib, organizmni stressga qarshi reaksiyani kuchaytiradi. Melatonin uyqu va bedorlik ritmini nazorat qiladi. Melotoninni boshqarish uyqu kechishini kamaytiradi, umumiy uyqu vaqtini oshiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi. Bolalarda o'sish gormoni chuqur uyqu soatlarida ishlab chiqariladi [8-9]. Kortizol sirkadiyalik ritmini paydo qiladi. Kortizolning darajasi fiziologik uyquning o'rtasida ko'payadi. Ertalabki uyqu vaqtida kortizol miqdori ortadi [10-11].

OLINGAN NATIJALAR VA ULARNING TAHLILI

Bolalarda sog‘lom turmush tarzining asosi bo‘lgan kun tartibining asosiy elementi normal fiziologik uyquga bolalarning amal qilish darajasini aniqlash maqsadida Qibray tumaniga qarshli 28 – umumiy o‘rta ta’lim maktabining boshlang‘ich sinf (1-sinf) o‘quvchilarida kuzatishlar olib borildi. O‘quvchilardan anketa so‘rovnoma olindi va to‘laqonli uyquga amal qilish darajasi o‘rganildi va natijalar taxlil qilindi (1-jadval).

1-jadval

Toshkent viloyati Qibray tumaniga qarshli 28- umumiy o‘rta ta’lim maktabida olib borilgan tajriba natijalar tahlili

Maktab raqami	Sinf	Jami o‘quvchilar soni	Uyquga amal qiladigan o‘quvchilar soni	Uyquga amal qilmaydigan o‘quvchilar soni
28	1 “A”	30	8	22
	1 “B”	28	9	11
Jami		58	17	33

Demak, olingan natijalar tahliliga ko‘ra tajribada qatnashgan 58 nafar boshlang‘ich sinf o‘quvchilaridan 17 nafari belgilangan uyqu normasiga amal qiladi, ya’ni me’yorida uxlaydi. Bu o‘quvchilar darslarda faol qatnashadi va besh bahoga o‘qishadi, 33 nafar o‘quvchilar bir me’yorda, belgilangan vaqtda uxlashmaydi bu esa o‘qish jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

XULOSA

Bolalarning tabiiy fiziologik uyqu me’yoriga amal qilish darajasini aniqlash maqsadida o‘tkazilgan anketa so‘rovnomasida qatnashgan jami 58 nafari birinchi sinf o‘quvchilardan 17 nafari kundalik uyqu normasiga amal qilishi aniqlandi bu 29% ni tashkil etadi. 71% birinchi sinf o‘quvchilari uyqu normasiga amal qilmasligi aniqlandi. Uyquning o‘z vaqtida belgilangan normada bo‘lmasligi, bolaning o‘sish, rivojlanishiga, xotiraning susayishiga, fanlardan o‘zlashtirish ko‘rsatkichining pasayishiga, jismoniy xarakterning susayishiga, bosh miya yarim sharlar fiziologiyasining normada bo‘lmasligiga olib keladi. Uyquning buzilishi, aynan bosh miya yarim sharlar faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatgani uchun, muntazam uyqusizlik, yoki kam uxlash, tungi uyqu bilan kunduzgi uyqunining almashib qolishi yosh bola organizmda, nafaqat yosh bolalarda katta yoshlilarda ham turli xil ruhiy psixik kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi.

REFERENCES

1. Almatov K. T., Karimova G. M. Oliy asab faoliyati fiziologiyasi. Toshkent 2012 yil,
2. Atabayeva D. T., Fayziyev V.B. O'quvchilarning sog'lom o'sishi va rivojlanishida uyquning ahamiyatini o'rganish. Toshkent 2020 - yil. Biologiya va ekologiya jurnali.
3. Е. Б. Бабиский, А.А. Зубков, Г. И. Косицкий , Б. И. Ходоров. Одам физиологияси. 1972 й
4. Edery I. Circadian rhythms . *Physiol Genomics*. 2000; 3(2): 59-74;
5. Van Cauter E., Kerkhofs M., Caufriez A., Van Onderbergen A., Thorner MO, Copinschi G, Quantitative growth hormone secretion in normal person assessment: repetition and dependence on sleep and time of day . *Clinical Journal of Endocrinology and Metabolism*. 1992; 74 [6] : 1441.
6. Pietowsky R, Meyrer R, Kern W, Born J, Fehm HL Daily sleep cortisol, luteinizing hormone, and growth hormone in humans effect on secretion. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. 1994 year; 78 (3): 683-687. Doi: 10.121 / jc.78.3.683
7. Weibel L, Follenius M, Spiegel K, Gronfier C, Brandenberger G, Growth hormone secretion in evening workers, *Chronobiology International*. 1997; 14 (1): 49-60 .doi 10.3109 / 074205654665166651641.
8. Wehr TA, Aeschbach D, Duncan WC, Jr. The time a person spends in vinegar Evidence for biological morning and evening in the computing system *Physiology magazine*. 2001; 535 (3): 937 - 951 doi 10.1111 / j.1469-7793.2001.t01-1-00937.Sx.
9. Scheer FAJL, Hilton MF, Mantzoros CS, Shea SA Circadian Fault negative metabolic and cardiovascular effects of adaptation. *America*.
10. Aeschbach D, Lockyer BJ, Dijk D.J, et al. Daytime sleep use of transdermal melatonin delivery for improvement. *Clinical pharmacology and therapy*. 2009; 86 (4): 378-382 .doi: 10.1038 / clpt.2009.109.
11. Sharkey K.M.Fogg.L.F, Eastman C.I. Stimulated night shift Effects of melatonin on daytime sleep after work. *Sleep Research Journal*.
12. Sodiqov. Q, Aripova S. X, G. A. Shakhmurova . Yosh fiziologiyasi va gigiyena. Toshkent 2009 yil. 99-100 b.