

YOSH ORGANIZMNING ADAPTATSION MOSLASHUVI

Isroiljonov Saminjon ¹

Farg'ona davlat universiteti Biologiya
kafedrası dotsenti

saminisroilov@gmail.com

Tojibayeva Dilafruz Rahmonberdiyevna ²

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
gistologiya va biologiya kafedrası

dilytadjibaeva@gmail.com.

Annotatsiya. Maqolada adaptatsiya jarayonida organizmning haddan tashqari zo‘riqishi olib keladigan fiziologik tizimlarini uning sharoitlari bilan tartibga solish, adaptatsion jarayonining buzilishiga olib keladigan omil yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Adaptiv potentsial, yurak urish tezligining o‘zgaruvchanligi, funktsional tizim, yurak urishi tezligi, qon bosimi, sistolik qon bosimi, diastolik qon bosimi.

Abstract. The article describes the regulation of the physiological systems of the organism caused by excessive stress during the adaptation process, the factor that causes the disruption of the adaptation process.

Key words: Adaptive potential, heart rate variability, functional system, heart rate, blood pressure, systolic blood pressure, diastolic blood pressure.

Аннотация. В статье описана регуляция физиологических систем организма, вызванная чрезмерным стрессом в процессе адаптации, фактором, вызывающим нарушение адаптационного процесса.

Ключевые слова: Адаптивный потенциал, вариабельность сердечного ритма, функциональная система, частота сердечных сокращений, артериальное давление, систолическое артериальное давление, диастолическое артериальное давление..

Talabalarni universitetda o‘qishga adaptatsion moslashuv, moslashuvning eng qiyin turi hisoblanadi. Avvalo, bu yangi o‘quv sharoitlari va o‘quv jarayonining tuzilishi bilan bog‘liq. Yosh organizmning o‘rnatilgan xatti-harakatlari adaptatsiya jarayonini boshlashning dastlabki mexanizmi bo‘lgan odatiy muhitni o‘zgartirishi. Bu paydo bo‘lgan qiyinchiliklarni doimiy ravishda bartaraf etishga va xulq-atvor jarayonlarining yangi turlarini shakllantirishga olib keladi. Natijada, adaptatsiya jarayoni tananing ortiqcha zo‘riqishiga, shuningdek, tananing fiziologik tizimlarini tartibga solishga olib kelishi mumkin. Yangi o‘quv jarayoni o‘z shartlari bilan adaptatsion jarayonining buzilishiga olib keladigan eng shikast yetkazuvchi omil hisoblanadi. Ko‘plab tadqiqotlar davomida yurak-qon tomir tizimining avtonom regulyatsiyasi (YuQT) yurak urish tezligining oshishi (YuT), qon bosimining oshishi (QB) mushak va psixo-emotsional kuchlanishning oshishi aniqlandi. Bularning barchasi yangi o‘quv jarayoniga moslashish davrida salbiy omillarning ta’sirining kuchayishi natijasidir, masalan, ma’lumotlarning haddan tashqari yuklanishi, statik yukning ortishi bilan harakatsizlik, uyqu vaqtining qisqarishi, hissiy o‘zgarishlar va boshqa ko‘plab omilardir. Chet ellik talabalar O‘zbekistonga kelganlarida, ular ijtimoiy va fiziologik omillarni o‘z ichiga olgan murakkab adaptatsiya jarayonidan o‘tishga majbur bo‘ladilar. [1].

O‘qish jarayoning dastlabki yillarida yangi ijtimoiy sharoitlarga adaptatsiya tanani faol safarbar qilishga olib keladi (R. M. Bayevskiy, 1979; N. A. Axmatova, 2005). Semestrda

va imtihon mashg’ulotlarida o‘quv materiallarining ortib borayotgan hajmini hissiy o‘zgarishlar bilan birgalikda o‘zlashtirish, bilim, ko‘nikma va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarining yetarli emasligi, jismoniy harakatsizlik, organizmning past jismoniy rivojlanganlik, o‘quv jarayoniga adaptatsion moslashishni qiyinlashtiradi va tanadagi salbiy siljishlarni keltirib chiqaradi, bu esa sog‘lig‘ining yomonlashishiga, talabalarning aqliy va jismoniy ko‘rsatkichlarining pasayishi olib keladi. (p.S.Hakobyan, 1995; Yu.P. Kobayakov 2004; V. V. Olontsev, 2004).

Foydalanilgan adabiyotlar.

1.Репалова Н.В., Авдеева Е.В. Изменение адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы у иностранных студентов в условиях пред экзаменационного стресса// Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2021. – № 4. – С. 12-16;

2.Марьянских С.Г.Оценка адаптационного потенциала студентов с различным уровнем двигательной активности // Фундаментальные исследования. – 2007. – № 5. – С. 47-49;