

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

4-2023

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

<b>O.T.Tursunov, F.R.Holboev</b> Qashqadaryo viloyatining aholi zich joylashgan hududlarida tarqalgan <i>Rodentia</i> turkumi vakillarining ekologik holati.....	117
<b>B.M.Sheraliyev, D.E.Urmonova, O.S.Azamov</b> <i>Cottus spinulosus</i> kessler, 1872 (Teleostei: Cottidae) populyatsiyalari orasidagi genetik farqlanish .....	120
<b>F.N.Xabibullayev, M.M.Yunusov</b> Farg'ona vodiysida turli xil genotipdagi asalarilardan to'plangan asalning kimyoviy tarkibi .....	125
<b>U.I.Obidjanov</b> Biologiya o'qitish metodikasi kursi «Hayvonlar» bo'limi" infuzoriya-tufelka" mavzusi bo'yicha laboratoriya ishlarini takomillashtirish .....	129

#### GEOGRAFIYA

<b>B.B.Eshquvvatov</b> O'rta Zarafshon konussimon yoyilma landshaft komplekslari.....	133
<b>Y.Karimov, Q.Yarashev</b> Sirdaryo viloyatida tuproq sho'rli sizoq suvlari sathi va minerallashuvio'zgarishini o'rganish usullari .....	139
<b>R.T.Pirnazarov</b> To'g'onli ko'llar va ularning genezisi haqida.....	144

#### ILMIY AXBOROT

<b>M.M.Xolmatova</b> Talabalarda gigiyenik madaniyatini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari.....	150
<b>R.R.Mamatov</b> Gerta Myuller asarlarining badiiy xususiyatlari .....	156
<b>R.U.Abdullazizova</b> Boshlang'ich sinf o'quvchilarida olam rangli-lisoniy manzarasini shakllantirishning samaradorligi .....	156
<b>R.U.Abdullazizova</b> Boshlang'ich sinf o'quvchilarida olam rangli-lisoniy manzarasini shakllantirishning samaradorligi .....	159
<b>A.A.Mirzayev</b> Ibn Arabiyning tasavvufiy-irfoniy qarashlarida "Vahdat ul-vujud" konsepsiyasi tahlili .....	163
<b>L.K.Karshibayeva, H.E.Egamqulov</b> Sirdaryo viloyatining demografik vaziyati va uning geografik jihatlari.....	166
<b>A.A.Yo'ldoshev</b> O'zbekistonda ta'lim-tarbiya sohasidagi islohotlar strategiyasi.....	171
<b>S.Kunduzaliyeva</b> Dars jarayonlarida mediyata'limdan foydalanishning ahamiyati .....	174
<b>N.R.Eshchanova</b> Nafs tarbiyasida tasavvuf ilmining ahamiyati .....	178
<b>M.B.Radjabova</b> O'zbekistonda turar-joy masalasining tarixiy-huquqiy asoslari va davlat tomonidan tartibga solinish asoslari .....	182
<b>S.Isroiljonov, V.A.Karimov</b> Talabalarni jismoniy salomatlik ahvolini darajasi .....	186
<b>D.I.Umirzakova</b> Bo'lajak xorijiy til o'qituvchilarining tolerantlik tafakkurini "Yumshoq ko'nikmalar" asosida rivojlantirish mazmuni .....	190
<b>K.N.Murodov</b> Sport kurashida sportchilarining kuch chidamliligini rivojlantirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish texnologiyasi .....	196
<b>Q.Sh.Omonov, N.A.Abdullayeva</b> Oziq-ovqat mahsulotlarini kishi sog'ligiga ta'siri aks etgan maqollarning lingvomadaniy tahlili .....	203
<b>Sh.N.Nurova</b> Ibn Sino ta'limotida inson masalasi va insoniy xislatlar to'g'risida .....	206
<b>Z.N.Usmonov</b> Sog'lom bo'lish uchun och qolish .....	209

## TALABALARNING JISMONIY SALOMATLIK AHVOLINING DARAJASI

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

## LEVEL OF PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

Isroiljonov Saminjon<sup>1</sup>, Karimov Valijon Ahmadjonovich<sup>2</sup><sup>1</sup>Isroiljonov Saminjon

– Fargʻona davlat universiteti b.f.n., dotsent

<sup>2</sup>Karimov Valijon Ahmadjonovich

– Fargʻona davlat universiteti b.f.n., dotsent

**Annotatsiya**

Yangi O'zbekiston yoshlarning salomatligini mustahkamlash uchun barcha imkoniyatlarni yaratib bermoqda. Ular o'z tanalarini rivojlantirishlari uchun barcha stadionlar va sport maydonchalari va ularning to'g'ri shug'ullanishlari uchun ochiq sport dispanserlaridagi shifokorlar doim shay turishibdi. Jismoniy madaniyatli degani bu har qanday vaziyatga chidash uchun ularning jismoniy va ruhiy imkoniyatlari yetadi deganidir. Yoshlarning salomatligini tekshirish uchun 100 dan ortiq sinamalar mavjud. Bu sinamalar odam salomatligini har tomonlama tekshiradi va baholaydi. Albatta insonni jismoniy rivojlanganligi uning tanasining morfologiyasi va funksional holati belgilariga bog'liq. Bu belgilarining kuchini va chidamliligini belgilaydi va bu belgilar tug'ma (genotip) bo'ladi. Lekin uni yashash sharoiti va tarbiyasi (fenotip) genotipni hayotga moslashtira oladi. Biz bu moslashish jarayonini o'chay olamiz. Lekin so'nggi yillarda bu sinovlar ichida yurak-qon tomir tizimi muhimroq ekanligini angladik va shu maqolada odamning salomatligini yurak-qon tomir tizimi orqali baholashga harakat qildik (1,2,3,4).

**Аннотация**

Новый Узбекистан создает все возможности для укрепления здоровья молодежи. Чтобы они развивали свое тело, врачи на всех стадионах и спортивных площадках, в открытых спортивных диспансерах всегда готовы их правильно тренировать. Физически культурный означает, что у них достаточно физических и умственных способностей, чтобы выдержать любую ситуацию. Для проверки здоровья молодых людей проводится более 100 тестов. Эти тесты комплексно проверяют и оценивают здоровье человека. Конечно, физическое развитие человека зависит от признаков морфологии и функционального состояния его тела, которые определяют силу и стойкость этих признаков, и эти признаки являются врожденными (генотип). Но его условия жизни и воспитания (фенотип) могут приспособить генотип к жизни. Мы можем измерить этот процесс адаптации. Но в последние годы мы поняли, что среди этих тестов важнее сердечно-сосудистая система, и в этой статье мы попытались оценить здоровье человека через сердечно-сосудистую систему (1,2,3,4).

**Abstract**

New Uzbekistan is creating all opportunities to strengthen the health of young people. For them to develop their bodies, doctors are always ready in all stadiums and sports fields and open sports dispensaries for them to practice properly. Physically cultured means that they have enough physical and mental capabilities to endure any situation. There are more than 100 tests to check the health of young people. These tests comprehensively check and evaluate a person's health. Of course, the physical development of a person depends on the signs of his body morphology and functional condition. These traits determine its strength and endurance, and these traits are innate (genotype). But its living conditions and upbringing (phenotype) can adapt the genotype to life. We can measure this adaptation process. But in recent years, we realized that the cardiovascular system is more important among these tests, and in this article we tried to evaluate the health of a person through the cardiovascular system (1,2,3,4).

**Kalit so'zlar:** Jismoniy rivojlanganlik, salomatlik, Jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, ijtimoiy salomatlik, shartli salomatlik, yurakni sog'lomligi tufayli salomatlik.

**Ключевые слова:** физическое развитие, здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, условное здоровье, здоровье за счет здоровья сердца.

**Key words:** physical development, health, physical health, mental health, social health, conditional health, health at the expense of heart health.

**KIRISH****Jismoniy salomatlikni yurak – tomir tizimi orqali baholash usuli**

Biz Fargʻona davlat universitetini Jismoniy madaniyat fakultetida tahsil olayotgan talabalarni (n=15) sog'ligini dastlab ularni jismoniy holati darajasini o'rgandik. Jismoniy xolatni aniqlash uchun mutaxassislashgan fiziologlar va shifokorlar samotometriya, samotoskopiya va funksional sinovlardan maxsus laboratoriyalarda aniqlashadi. Buning uchun odamning sog'lig'i salomatligini

baholash uchun E.A.Pirogova tomonidan maxsus formula ishlab chiqilgan va u hech qanday jismoniy mashqlar talab qilinmaydi. Buning uchun quyidagi tana xolatlarini o'rganish kerak. a). Yurak urish tezligi, 1 daqiqada, b). Qon bosimi, mm sim ustidag (dam olishdan yoki 5 daqiqalik dam olishdan keyin), bo'yi sm da, tana vazni kg da aniqlanishi kerak.

#### NATIJA VA MUHOKAMA

O'rtacha arterial bosim quyidagi formuladan foydalanib aniqlaniladi. ( 1).

$$X = \frac{700 - 3 \times \text{ЧП} - 2,5 \times \text{АД}_{\text{ср.}} - 2,7 \times \text{А} + 0,28 \times \text{В}}{350 - 2,6 \times \text{А} + 0,21 \times \text{Р}};$$

Bu yerda: ЧП-1 min dagi pulslar soni. АД<sub>ср.</sub>-O'rta arterial bosim mm sim ust, В- vazni, kg, А – yoshi, yil, Р – bo'yi, sm. O'rta arterial quyidagi formula bilan ifodalanadi.

$$\text{АД}_{\text{ср.}} = \frac{\text{АД}_{\text{сист.}} - \text{АД}_{\text{диаст.}}}{3} + \text{АД}_{\text{диаст.}}$$

Talabalarning salomatligi ahvoli darajasi yuqorida formula ichidagi ko'rsatgichlar bo'yicha olindi va bu ko'rsatgichlar quyidagi jadvalda berilgan.

Jadval 1

#### Tabalarning jismoniy salomatligining ahvolini darajasini o'rganish bo'yicha yakuniy ma'lumotlar

No	Familiyasi, Ismi	Yoshi, yil	Vazni, kg	Bo'yi, sm	Puls. Marta/min	Sistolik bosim Mm sim ust	Dias tolik Bosim Mm sim ust	Sr. AD	Jism axvol darajasi	Baholangan xolati
1	M.M	22	55	160	66	115	70	85,0	0,75	O'rtadan yuqori
2	X.I.	22	68	162	72	105	65	78,3	0,74	O'rtadan yuqori
3	N. S.	21	55	156	72	115	70	85,0	0,74	O'rtadan yuqori
4	A.V.	23	60	165	66	105	65	78,3	0,809	yuqori
5	M. J.	23	59	162	78	115	60	78,3	0,69	O'rtadan yuqori
6	X. N.	24	68	172	84	115	70	85,0	0,58	o'rta
7	D. A.	23	59	163	78	110	70	85,0	0,74	O'rtadan yuqori
8	N. S.	24	62	165	72	105	65	78,3	0,74	O'rtadan yuqori
9	M. D.	24	64	168	66	110	65	78,3	0,79	O'rtadan yuqori
10	F. M.	25	70	180	72	110	70	83,3	0,70	O'rtadan yuqori
11	A..M.	23	57	167	60	110	70	83,3	0,81	Yuqori
12	A.N.	22	58	165	66	100	60	73,3	0,84	Yuqori
13	X. J.	24	67	170	60	90	60	70,0	0,92	Yuqori
14	G' B.	22	57	165	60	115	66	82,3	0,82	Yuqori
15	A A.	27	72	175	90	130	60	83,3	0,53	O'rta

Jadval 2

## Talabalarning jismoniy salomatligining ahvoli

Jismoniy solomatligining ahvolini darajalari	Baholash mezonlari
Past	0,375
O'rtadan past	0,326 – 0,525
O'rta	0,526 – 0,675
O'rtadan yuqori	0,626 – 0,825
Yuqori	0,826 va undan yuqori

Jadval 3

## Talabalarni jismoniy salomatligini ahvolini xolati tarqalishi

Jismoniy salomatligining ahvolini darajalari	Baholash mezonlari	Baholashlarni guruhlar ichida tarqalishi
Past	0,375	0
O'rtadan past	0,326 – 0,525	0
O'rta	0,526 – 0,675	2
O'rtadan yuqori	0,626 – 0,825	8
Yuqori	0,826 va undan yuqori	5

Talabalarning jismoniy salomatligining ahvolini belgilovchi omillarning qaysi biriga ko'proq bog'likligini aniqlash uchun korrelyatsion tahlillarni o'tkazdik. Korrelyatsiya koefitsiyentini xatosi quyidagi formula asosida hisoblandi.

$$s_r = \sqrt{\frac{1-r^2}{n-2}}$$

Chegaraviy nuqtalarni ishonchligini  $t_{st}$  da aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalandik. Buning uchun  $k = n - 2$  bo'lgan erkin son darajasida Styudentni jadvalidan aniqlandi (G.F.Lakin.1990 y. 214 bet jadval 5).

$$t_{\phi} = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}} \geq t_{st}$$

Talabalarda o'tkazilgan ularni jismoniy salomatligini ahvolini belgilovchi ko'rsatgichlar va olingan natijalarni ishonchlik darajasi quyidagi jadval 4 da keltirilgan.

$$K = n - 2 = 5 - 2 = 13.$$

P=0.05 – Chegara nuqta - 2.6 a% ;

P =0.01 - Chegara nuqta - 3.01 a%

P =0.001 - Chegara nuqta 4.22 a%

Jadval 4

## Talabalarning jismoniy salomatligining ahvolini ularning bo'yiga, vazniga va yurak – tomir tizimiga korelyatsion bog'liqlarini o'rganish natijalari

Talabalarning salomatligining jismoniy ahvolini ko'rsatgichlari	Korrel yatsiya koefitsiyentini $r =$	Korrel yatsiya koefitsiyentini xatosi $\pm$	Chegaraviy nuqta $K = n - 2$	T - fakt	R=ishonchlik darajasi
Yoshi, yil	-0.58	0.22	4.44	4.22	0.001
Bo'yi, sm	-0.37	0.26	3.91	3.01	0.01
Vazni, kg	-0.49	0.24	4.13	3.01	0.01
Pulsi, marta min.	0.92	0.11	9.0	4.42	0.001
Qon tomirlarini sistolik bosimi, mm simob ustunida	-0.81	0.16	3.63	3.01	0.01

## ILMIY AXBOROT

Qon tomirlarini diastolik bosimi, mm simob ustunida	-0.12	0.27	3.63	3.01	0.01
O'rta arterial bosim, mm simob ustunida	-0.62.	0.22	4.61	4.22	0.001

Yuqoridagi jadvallarda keltirilgan ma'lumotlar tahlili barcha ko'rsatgichlar bilan teskari bog'langan quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini berdi.

Talabalarning jismoniy salomatligining ahvoli darajasi (Jadval 4 ga qarang):

1. Talabalarning yoshiga teskari bog'langan. Talabalarning yoshi o'tib borgan sari ularning salomatligi darajasi susayib bordi.

2. Vaznni ortib borishi ham salomatlik ahvolini darajasini ham pasayishiga olib kelganligidan teskari bog'liqligi isbotlandi.

3. Yurak urushlari 1-minutdagi sonini ortib borishi odamni sog'ligi to'g'risida teskari bog'liqlik mavjud bo'lganligi uchun bu isbotni chuqurroq o'ylashimizga majbur qiladi. Odamni uzoq vaqt axikardiya holatida bo'lishi oxir-oqibatda yurakni sifatli ishlashini pasayib yurak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

4. Yurakni sistolik bosimi odamning qon bosimini belgilovchi asosiy omillardan biri bo'lganligi uchun uni ortib borishi odamni salomatligini salbiy o'zgarishlarga olib kelib gipertoniya kasalligiga olib kelishi mumkin.

5. Distolik qon bosimini ko'tarilishi talabalarni sog'ligiga teskari bog'langan. Diastolik bosimini 90-100 dan ortishi odamni tang xolatga olib keladi.

6. Korrelyatsion tahlil natijalari "Talabalarning jismoniy salomatligining ahvolining darajasi" olingan bo'lib, barcha tahlillarni natijalari Styudent mezoni bo'yicha ishonchligi tasdiqlangan.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Г.Ф. Лакин Биометрия. Изд. четвертое. Москва. Высшая школа. 1990 2. *Марсанов Г.И.* Социально-психологический тренинг. М.; Совершенство, 1998.

3. Психологи здоровья: Учебник / под ред. Г.С. Никифорова. СПб; Питер, 2003

4. Балтина Т.В. и др. Здоровье человека. учебно - методическое пособие – Казан. Казанский федеральный университет, 2020 – 76 стр.

5. Начинская С.В. Спортивная метрология. Учебник. М. Академия, 2011. 240 стр.

6. Бачаров С. Спортивная метрология. Ухта. УГТУ. 2012. 2012 156 стр.

7. Кривобокова В.А. Методы оценки состояния здоровья человека. Учебно - методическое пособие. Г. Курган. КГУ – 2018.

8. Исраилжанов С. Спортивная морфология. Методическое указания.

9. Ферганский государственный университет. Фергана 2017. На правах рукописи.