

ЎЗБЕКИСТОН ЁШЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА РУҲИЙ-ЭМОЦИОНАЛ БАРҚАРОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ (АПАНАСЕНКО, РИДЕР ТЕСТЛАРИ) ВА УНИНГ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ



Иргашев Шухрат Боисович, Файзиева Нозима Нуриллаевна, Мамадалиева Ўлмас Ибрагимовна, Туляганова Камола Абдурашидовна, Алимова Дилзода Ибрагимовна
Тиббиет ходимларининг касбий малакасини ошириш маркази, Ўзбекистон Республикаси, Тошкент ш.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ МОЛОДЕЖИ УЗБЕКИСТАНА (ТЕСТЫ АПАНАСЕНКО, РАЙДЕРА) И ЕЕ ЗНАЧЕНИЯ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ

Иргашев Шухрат Боисович, Файзиева Нозима Нуриллаевна, Мамадалиева Улмас Ибрагимовна, Туляганова Камола Абдурашидовна, Алимова Дилзода Ибрагимовна
Центр развития профессиональной квалификации медицинских работников,
Республика Узбекистан, г. Ташкент

DETERMINATION OF PHYSICAL AND MENTAL-EMOTIONAL STABILITY OF YOUTH OF UZBEKISTAN (APANASENKO, RIDER TESTS) AND ITS IMPORTANCE IN HEALTH CARE

Irgashev Shukhrat Boisovich, Fayzieva Nozima Nurillaevna, Mamadalieva Ulmas Ibragimovna, Tulyaganova Kamola Abdurashidovna, Alimova Dilzoda Ibragimovna
Center for the Development of Professional Qualifications of Medical Workers,
Republic of Uzbekistan, Tashkent

e-mail: info@tipme.uz

Резюме. Ўзбекистон Республикасида ёшлар соғлигини асраш масаласига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Давлат томонидан кенг имкониятлар яратилиб, ёшлар ривожини учун шарт-шароитлар таъминланмоқда. Бу эса ёш авлодининг жисмоний ва эмоционал барқарорлигини мустаҳкамлашга бевосита хизмат қилади. Мақолада ёшлар мақсадли гуруҳи ичида саломатлик кўрсаткичларини аниқлаш ва баҳолаш масалалари ёритилган. Саломатликнинг миқдор ва сифат кўрсаткичларини ўрганишда замонавий услубларни қўллаш орқали профилактик тадбирлар самарадорлигини ошириш имконияти ошади ва келажак авлод саломатлиги йўлида аниқ чора-тадбирлар амалга оширилади.

Калим сўзлар: ёшлар мақсадли гуруҳи, саломатлик кўрсаткичларини аниқлаш.

Abstract. Special attention is paid to the issue of preserving youth health in the Republic of Uzbekistan. Wide opportunities are created by the state and conditions are provided for the development of youth. This directly serves to strengthen the physical and emotional stability of the younger generation. The article covers issues of identifying and evaluating health indicators within the youth target group. Through the use of modern methods in the study of quantitative and qualitative indicators of Health, the possibility of increasing the effectiveness of preventive measures is increased, and specific measures are carried out in the path of health of the future generation

Keywords: youth target group, determination of health indicators.

Кириш. Замонавий жамиятнинг жадал ривожланиш шароитида ёшлар саломатлиги мамлакат келажак учун стратегик аҳамият касб этади. Ёш авлод – ижтимоий-иқтисодий ислохотлар, илмий ютуқлар ва маданий тараққиётнинг асосий ресурслари ҳамда ҳаракатлантирувчи кучидир. Шу боис ёшларнинг жисмоний ва руҳий-эмоционал барқарорлик даражасини баҳолаш

соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларнинг олдини олиш ва ҳаёт сифатини оширишда муҳим вазифа ҳисобланади. Жисмоний ва руҳий-эмоционал барқарорликни аниқлаш усуллари. Соғлиқ ҳолатини объектив баҳолашда замонавий диагностик усуллар қўлланилади. Улар орасида Апанасенко ва Ридер тестлари алоҳида аҳамиятга эга.

Жадвал 1. Стресс даражасини аниқлаш бўйича сўровнома (Reeder L.).

№	Баёнот	Жавоблар			
		Ҳа, розиман	Деярли розиман	Унча рози эмасман	Йўқ, рози эмасман
1	Мен асабий одамман	1	2	3	4
2	Мен ишимдан жуда хавотирдаман	1	2	3	4
3	Менкўпинча асабий зўриқиш ҳиссиламан	1	2	3	4
4	Менинг кундалиқ фаолиятим кучли асабий зўриқишни келтириб чиқаради.	1	2	3	4
5	Одамлар билан мулоқотда кўпинча асабий зўриқишни ҳис қиламан.	1	2	3	4
6	Куннинг охирига келиб мен бутунлай жисмонан ва руҳан ҳолдан тояман.	1	2	3	4
7	Оиламда кўпинча кескинликлар пайдо бўлади.	1	2	3	4

Жадвал 2. Эркак ва аёлларда ижтимоий психологик стресс даражалари:

Стресс даражаси	Ўртача балл	
	Эркаклар	Аёллар
Юқори	1-2	1-1,82
Ўрта	2,01-3	1,83-2,82
Паст	3,01-4,00	2,83-4,00

Жадвал 3. Жисмоний ҳолат кўрсаткичини аниқлаш жадвали.

Намунавий формула		Пациент кўрсаткичи
$(ЖХҚ) = (700 - 3 \times \text{ЮҚТ} - 2,5 \times \text{ўртача АБ} - 2,7 \times \text{Ёш} + 0,28 \times \text{ТВ}) / (350 - 2,6 \times \text{Ёш} + 0,21 \times \text{Бўй})$		
ЖХҚ киймати бўйича функционал ҳолат даражасини (ФХД) баҳолаш:		
ФХД	Эркаклар	Аёллар
1 (паст)	0,225-0,375	0,157-0,260
2 (ўртадан паст)	0,376-0,525	0,261-0,365
3 (ўрта)	0,526-0,675	0,366-0,475
4 (ўртадан юқори)	0,676-0,825	0,476-0,575
5 (юқори)	0,826 ва ундан кўп	0,576 ва ундан кўп

Услуб ва материаллар: Апанасенко тести — жисмоний саломатлик даражасини комплекс кўрсаткичлар асосида баҳолаш имконини беради: тана вазни, юрак уриш частотаси, қон босими, ўпка ҳаётий сиғими ва жисмоний ишчанлик даражаси. Умумий организм ҳолати ва унинг мослашув қобилияти интеграл кўрсаткич сифатида аниқланади.

Ридер тести — рухий-эмоционал барқарорлик, стрессга чидамлилиқ ва нерв-психик юкламаларга мослашиш қобилиятини баҳолаш усули. Бу тест ўқиш ва ижтимоий фаолиятда юқори суръатда ҳаракат қиладиган ёшлар учун айниқса долзарбдир.

Ушбу методлар ёрдамида соғлиқнинг жорий ҳолати баҳоланади, хавф омиллари аниқланади ва уларни бартараф этиш ёки олдини олиш чоралари белгилаб берилади.

Натижа ва муҳокама: Жисмоний ва рухий барқарорликнинг соғлиқни сақлашдаги аҳамияти. Жисмоний ва рухий-эмоционал барқарорлик бир-бири билан узвий боғлиқ ҳолатлардир. Юқори жисмоний саломатлик стрессларга яхшироқ мослашишга, диққат ва хотирани яхшилашга, эмоционал ҳолатни барқарор сақлашга ёрдам беради. Шунингдек, эмоционал барқарорлик организмнинг тез тикланишига, психосоматик касалликлар хавфини камайтиришга ва ҳаёт сифатини оширишга хизмат қилади.

Замонавий ахборот оқими, ўқиш ва ижтимоий фаолиятдаги юкламалар ёшлар учун катта психологик синов бўлиб хизмат қилади. Апанасенко ва Ридер тестлари орқали соғлиқ ҳолатини мунтазам текшириб туриш ўз вақтида чора кўриш — жисмоний фаоллик дастурларини жорий этиш

ёки психологик қўллаб-қувватлаш чораларини қўриш имконини беради.

Куйида келтирилган ҳар бир баёнот билан қанчалик рози эканлигини баҳолаш ва тегишли жавобни думалоққа олиб белгиланг.

Белгиланган жавоблардаги сонларни қўшиб умумий сони аниқлаймиз ва уни 7 сонига бўламиз.

Ўз саломатлигидан субъектив қониқиш даражаси:

Жисмоний ҳолатидан (1-100%) _____ %

Рухий ҳолатидан (1-100%) _____ %

Ижтимоий ҳолатидан (1-100%) _____ %

Хулоса. "Янги Ўзбекистон" сиёсатининг доирасида ёшлар соғлиғини мустаҳкамлашга қаратилган кенг қўлмали дастурлар амалга оширилмоқда. Спорт мажмуалари, дам олиш ҳудудлари, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга оид таълимий лойиҳалар ташкил этилмоқда. Таълим муассасаларида стрессларни олдини олиш ва эмоционал интеллектни ривожлантиришга қаратилган дастурлар жорий этилмоқда. Давлат қўллаб-қувватлаши, ёшларга бўлган эътибор ва замонавий талабларга мос шарт-шароитлар ёш авлоднинг ҳар томонлама ривожланиши учун қулай муҳит яратди. Апанасенко ва Ридер тестларидан фойдаланган ҳолда ёшларнинг жисмоний ва руҳий-эмоционал барқарорлигини баҳолаш саломатликни асраш тизимида муҳим аҳамиятга эга. Ушбу текширув натижалари орқали хавф омилларини ўз вақтида аниқлаб, индивидуал соғломлаштириш дастурларини ишлаб чиқиш ва шахснинг уйғун ривожланишини таъминлаш мумкин. Давлат қўллаб-қувватлаши ва ёшлар учун яратилган имкониятлар билан уйғунликда бу жараён Ўзбекистоннинг соғлом, фаол ва замон талабларига чидамли авлодини шакллантиришда ҳал қилувчи омил бўлиб хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. Иргашев Ш.Б "Валеология – Превентив тиббиётнинг асоси" дарслик, Тошкент – 2023.
2. -"Исследования в вопросах здоровья", «Ёшлар. Фан. Инновация» ёш олимлар илмий ишлари тезислар тўплами.

3. "Цифровое образование - как путь без преград к здоровому будущему", «O'zbekiston Harbiy Tibbiyoti» илмий – амалий журнали .

4. Sh.B. Irgashev, NN. Fayzieva, U.I. Mamadaliyeva, " Creation of a national nid epidemiology management model in the republic of Uzbekistan, mechanisms of effective prevention". Босма Asian Journal of Multi-dimensional Research ISSN: 2278-4853 Vol. 11, Issue 12, December 2022 SJIF 2022 = 8.179 A peer reviewed journal.

5. Иргашев Ш.Б, Файзиева НН, Мамадалиева У.И. "Ёш оила" мақсадли гуруҳида соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг валеологик тамойиллари Босма Сборник тезисов международной конференции «Современные достижения и перспективы развития охраны здоровья населения», Ташкент- 2023 г.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ МОЛОДЕЖИ УЗБЕКИСТАНА (ТЕСТЫ АПАНАСЕНКО, РАЙДЕРА) И ЕЕ ЗНАЧЕНИЯ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ

*Иргашев Ш.Б., Файзиева Н.Н., Мамадалиева У.И.,
Туляганова К.А., Алимова Д.И.*

Резюме. В Республике Узбекистан вопросу сохранения здоровья молодежи уделяется особое внимание. Государством создаются широкие возможности и условия для развития молодежи. Это напрямую служит укреплению физической и эмоциональной устойчивости подрастающего поколения. В статье рассматриваются вопросы выявления и оценки показателей здоровья в целевой группе молодежи. Благодаря использованию современных методов при изучении количественных и качественных показателей здоровья увеличивается возможность повышения эффективности профилактических мероприятий, а также проводятся конкретные мероприятия на пути к здоровью будущего поколения

Ключевые слова: целевая группа молодежи, определение показателей здоровья.