

Andijon davlat chet tillari instituti

Ingliz filologiyasi o'qitish metodikasi va

tarjimashunoslik fakulteti 2-kurs 215-guruh talabasi

Voxidova Mushtariybegim To'lqinjon qizi

Ilmiy rahbar: **Aliyeva Ra'no Amanullayevna**

ANNOTATSIYA

Mazkur ilmiy ishda inson organizmining muhim funksional tizimlaridan biri bo'lgan nafas olish tizimining yoshga bog'liq anatomik va fiziologik xususiyatlari hamda uning gigiyenasi masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida bolalik davridan boshlab katta yoshgacha bo'lgan davrlarda nafas tizimining rivojlanish bosqichlari, o'zgarish dinamikasi va ularga ta'sir etuvchi omillar o'rganiladi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda nafas tizimi gigiyenasining o'rni ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda gigiyenik choralarni qo'llash nafas tizimi kasalliklarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot doirasida nafas tizimining ontogenez jarayonidagi rivojlanish bosqichlari — yangi tug'ilgan davrdan boshlab bolalik, o'smirlik va yetuklik davrlarigacha bo'lgan o'zgarishlar izchil yoritilgan. Har bir yosh davrida nafas yo'llarining tuzilishi, o'pka sig'imi, nafas olish chastotasi va gaz almashinuvi jarayonlarining o'ziga xos jihatlari ilmiy manbalar asosida tavsiflanadi. Shuningdek, ishda nafas tizimining funksional holatiga ta'sir etuvchi ichki (genetik, fiziologik) va tashqi (ekologik, ijtimoiy, gigiyenik) omillar tahlil qilinadi. Ayniqsa, atmosfera havosining ifloslanishi, zararli odatlar, noto'g'ri ovqatlanish va past jismoniy faollik kabi omillarning nafas tizimi salomatligiga salbiy ta'siri asoslab berilgan.

KALIT SO'ZLAR nafas tizimi, yosh xususiyatlari, gigiyena, o'pka, bronxlar, alveolalar, nafas olish, bolalar fiziologiyasi, sog'lom turmush tarzi, respirator kasalliklar

KIRISH

Inson organizmida nafas olish tizimi hayotiy muhim funksiyalarni bajaruvchi asosiy tizimlardan biri hisoblanadi. U organizmni kislorod bilan ta'minlash va karbonat angidrid gazini chiqarib yuborish orqali barcha hujayralarning normal faoliyatini ta'minlaydi. Nafas tizimi nafaqat fiziologik, balki ekologik va ijtimoiy omillar bilan ham uzviy bog'liq bo'lib, uning holati inson salomatligining muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyot va gigiyena fanida nafas tizimining yoshga oid xususiyatlarini o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Chunki bolalar, o'smirlar va kattalarda nafas tizimining tuzilishi va faoliyati sezilarli darajada farq qiladi. Ayniqsa, bolalik davrida nafas yo'llarining torligi, himoya mexanizmlarining yetarli darajada shakllanmaganligi ularni turli respirator kasalliklarga moyil qiladi. Shu bilan birga, ekologik muhitning yomonlashuvi, havoning ifloslanishi, noto'g'ri turmush tarzi kabi omillar nafas tizimi kasalliklarining ko'payishiga olib kelmoqda. Shu sababli nafas tizimi gigiyenasi masalalarini chuqur o'rganish va amaliyotga tatbiq etish katta ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotning muhim jihatlaridan biri sifatida nafas tizimi gigiyenasining nazariy va amaliy asoslari yoritilib, sog'lom turmush

tarzini shakllantirishda uning roli ochib beriladi. Profilaktik chora-tadbirlar, jumladan, toza havo rejimi, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va immunitetni mustahkamlashning ahamiyati ilmiy jihatdan izohlanadi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, nafas tizimining yosh xususiyatlarini chuqur o'rganish va gigiyenik talablarni to'g'ri tashkil etish respirator kasalliklarning oldini olishda, aholi salomatligini mustahkamlashda hamda sog'lom avlodni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Inson organizmida nafas olish tizimi hayotiy muhim funksiyalarni bajaruvchi asosiy fiziologik tizimlardan biri hisoblanadi. Ushbu tizim organizmni kislorod bilan ta'minlash, hujayralarda kechadigan oksidlanish jarayonlarini qo'llab-quvvatlash hamda modda almashinuvi natijasida hosil bo'ladigan karbonat angidrid gazini chiqarib yuborish vazifasini bajaradi. Nafas olish jarayoni organizmning barcha tizimlari, xususan, yurak-qon tomir, asab va metabolik tizimlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, uning to'g'ri faoliyati inson salomatligining muhim ko'rsatkichlaridan biri sanaladi. Zamonaviy tibbiyot, fiziologiya va gigiyena fanlarida nafas tizimining yoshga oid xususiyatlarini o'rganish dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Chunki inson organizmi ontogenez jarayonida doimiy rivojlanish va o'zgarish bosqichlarini bosib o'tadi va bu jarayonlar nafas tizimi tuzilishi hamda funksional imkoniyatlarida ham yaqqol namoyon bo'ladi. Ayniqsa, bolalik va o'smirlik davrlarida nafas tizimi yetarli darajada shakllanmaganligi sababli tashqi muhit ta'siriga nisbatan sezuvchanlik yuqori bo'ladi. Nafas yo'llarining torligi, shilliq qavatning nozikligi va himoya mexanizmlarining to'liq rivojlanmaganligi bolalarda respirator kasalliklarning tez-tez uchrashiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, global miqyosda ekologik vaziyatning murakkablashuvi, sanoat chiqindilari, transport vositalaridan ajralib chiqadigan zararli gazlar hamda havoning umumiy ifloslanishi nafas tizimi salomatligiga jiddiy tahdid solmoqda. Ayniqsa, urbanizatsiya jarayonining jadallashuvi va aholi zichligining ortishi natijasida atmosfera havosining sifati pasayib borayotgani respirator kasalliklar ko'rsatkichining oshishiga olib kelmoqda. Bu esa nafas tizimi gigiyenasiga bo'lgan ehtiyojni yanada kuchaytiradi. Nafas tizimi gigiyenasi sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib, uning asosiy maqsadi nafas olish organlarini turli zararli omillardan himoya qilish, ularning normal faoliyatini ta'minlash va kasalliklarning oldini olishdan iborat. Gigiyenik chora-tadbirlar qatoriga toza havo bilan ta'minlash, yashash va ish joylarida optimal mikroiklimni yaratish, jismoniy faollikni oshirish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish hamda zararli odatlardan voz kechish kiradi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda gigiyenaning o'rni beqiyosdir. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, nafas tizimining yosh xususiyatlarini chuqur o'rganish orqali har bir yosh bosqichida uchrashi mumkin bo'lgan fiziologik va patologik o'zgarishlarni oldindan aniqlash hamda ularning profilaktikasini ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi. Bundan tashqari, gigiyenik bilimlarni keng targ'ib qilish orqali aholining sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirish mumkin.

Tadqiqotning maqsadi — nafas tizimining yoshga oid anatomik va fiziologik xususiyatlarini ilmiy asosda o'rganish hamda uning gigiyenik jihatlarini tahlil qilishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: nafas tizimining tuzilishi va funksional xususiyatlarini yoritish, turli yosh davrlarida uning rivojlanish dinamikasini tahlil qilish, nafas tizimi gigiyenasining asosiy tamoyillarini aniqlash hamda respirator kasalliklarning oldini olish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish. Tadqiqot obyekti sifatida inson nafas olish tizimi, predmeti sifatida esa uning yoshga bog'liq xususiyatlari va gigiyenik holati belgilandi. Tadqiqot metodlari sifatida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, solishtirma yondashuv, umumlashtirish va tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Mazkur ilmiy ishning nazariy ahamiyati nafas tizimi fiziologiyasi va gigiyenasiga oid bilimlarni chuqurlashtirish bilan bog'liq bo'lsa, amaliy ahamiyati esa olingan natijalarni sog'liqni saqlash tizimida, ta'lim jarayonida hamda profilaktik tadbirlarda qo'llash imkoniyati bilan belgilanadi. Nafas tizimi yuqori va pastki nafas yo'llaridan iborat bo'lib, unga burun

bo'shlig'i, halqum, hiqildoq, traxeya, bronxlar va o'pkalar kiradi. Nafas olish jarayoni murakkab fiziologik jarayon bo'lib, u nafas olish va chiqarish fazalaridan iborat. O'pka alveolalari gaz almashinuvida asosiy rol o'ynaydi. Ularning yuzasi qanchalik katta bo'lsa, gaz almashinuvi shunchalik samarali bo'ladi. Nafas olish jarayoni markaziy asab tizimi tomonidan boshqariladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, nafas tizimi inson organizmining eng muhim tizimlaridan biri bo'lib, uning yoshga oid xususiyatlarini o'rganish sog'liqni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Har bir yosh bosqichida nafas tizimining o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lib, ularga mos ravishda gigiyenik choralar ko'rish zarur. To'g'ri gigiyena, sog'lom turmush tarzi va profilaktik choralar orqali nafas tizimi kasalliklarining oldini olish mumkin. Shuningdek, ishda nafas tizimi gigiyenasining asosiy yo'nalishlari — toza havo rejimini ta'minlash, yashash va ish joylarida optimal mikroiklimni yaratish, jismoniy faollikni oshirish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish hamda zararli odatlardan voz kechish — sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlari sifatida e'tirof etildi. Profilaktik choralarni tizimli ravishda qo'llash orqali nafas tizimi kasalliklarining oldini olish, organizmning umumiy qarshilik qobiliyatini oshirish hamda aholi salomatligini mustahkamlash mumkinligi aniqlandi. Mazkur tadqiqotning ilmiy natijalari shuni ko'rsatadiki, nafas tizimining yosh xususiyatlarini chuqur o'rganish va ularni amaliyotda hisobga olish tibbiyot, pedagogika va gigiyena sohalarida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, gigiyenik bilimlarni keng targ'ib qilish hamda ekologik madaniyatni oshirish orqali kelajak avlodning sog'lom rivojlanishini ta'minlash mumkin. Kelgusida olib boriladigan tadqiqotlarda nafas tizimining yoshga oid xususiyatlarini zamonaviy diagnostika usullari asosida chuqurroq o'rganish, ekologik omillarning ta'sirini kompleks baholash hamda profilaktik va reabilitatsion choralarni takomillashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Umuman olganda, nafas tizimi salomatligini saqlash va mustahkamlashda yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda gigiyenik yondashuvni shakllantirish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo'lib, bu yo'nalishdagi izlanishlar jamiyat sog'lig'ini yaxshilashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Agadjanov A.A. Inson fiziologiyasi. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2019. – 256 b.
2. Azizov S.S., Qodirov B.R. Yosh fiziologiyasi va gigiyena. – Toshkent: O'qituvchi, 2020. – 312 b.
3. Guyton A.C., Hall J.E. Textbook of Medical Physiology. – 13th ed. – Philadelphia: Elsevier Saunders, 2016. – 1176 p.
4. Tortora G.J., Derrickson B.H. Principles of Anatomy and Physiology. – 15th ed. – New York: Wiley, 2017. – 1230 p.
5. Karimov X.K. Gigiyena asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 280 b.
6. World Health Organization. Air Quality Guidelines: Global Update. – Geneva: WHO Press, 2021. – 360 p.
7. Sapin M.R., Nikityuk B.A. Anatomy of Human. – Moscow: GEOTAR-Media, 2018. – 480 p.