

O'QUVCHILARNI DARSNI YAXSHI O'ZLASHTIRISHIDA UYQUNING AHAMIYATI

Boltayeva Muhayyo Dilshod qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
"Biologiya kafedrası" o'qituvchisi
Durdona Tojiboyeva Yo'ldoshevna
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
"Biologiya kafedrası" talabasi
Telefon raqam: +998936052216

Аnnotatsiya.

Men ushbu maqolamda o'quvchilarni darsni yaxshi o'zlashtirishda uyquning ahamiyati, uyqu turlari va uyqu kasalliklari haqida ma'lumotlar keltirganman.

Kalit so'z: Uyqu, sog'lom, kasallik, narkotik, letargik, oyparastlik, gipnotik.

Kirish

Uyqu-organizmning atrof-muhitga reaksiyasining pasayishi bilan bog'liq tabiiy fiziologik holat. odam umrining uchdan bir qismini uyqu bilan o'tkazadi. Uyqu paytida katta yarimsharlar po'stlog'ining faolligi va reflektor funksiyalari keskin susayadi. Tevarak atrofdagi voqelikdan aloqa uzilib, mushaklarning tonusi pasayadi. Uyqu tufayli asab hujayralari turli-tuman toliqtiruvchi ta'sirotlardan holi bo'lib, charchashdan himoyalanaadi. Chunki po'stloq hujayralari faol ishlab, uzoq faol bo'lib turgan paytda, u yerda energiyaga boy moddalar, oqsillar, aminokislotalar sezilarli miqdorda parchalanaadi.

Uyquda fiziologik jarayonlar bir qator sekinlashadi va organizmning markaziy nerv sistemasining ish qobiliyati tiklanishi uchun eng yaxshi sharoitlar yaratiladi. U har bir insonning zarur hayotiy ehtiyojidir. Sutka davomida normal uyqu fiziologik uyqu deyiladi. sutka davomida chaqaloq 21-22 soat, bola bir yoshda 16-17 soat, 6-7 yoshda 12-13 soat, 13-14 yoshda 9,5-10 soat, katta yoshdagi odam 7-8 soat uxlashi kerak. Olimlar uyquning sababini tushuntirishga azaldan intilib kelganlar. Avvallari, uyquga ichki a'zolda kuzatiladigan o'zgarishlar sabab bo'ladi, deb taxmin qilingan.

Ammo tekshirishlarda uyqu paytida ichki a'zolda sezilarli o'zgarishlar topilmagan, shuning uchun keyinchalik uyquning kimyoviy nazariyasi paydo bo'ldi. Bu nazariyaga ko'ra, organizmdagi moddalar almashinuvi natijasida hosil bo'lib, qonga chiqariladigan turli kimyoviy moddalar uyquga sabab bo'ladi.

Uyquning tabiatini ochib, uni to'g'ri tushuntirib bera oladigan ta'limotini I.P. Pavlov yaratdi. I.P. Pavlov ta'limotiga ko'ra, uyqu katta yarimsharlar po'stlog'ida paydo bo'lib, unga yoyiladigan va po'stloq osti tugunlarga, oraliq va o'rta miyalarga ham keng tarqaladigan ichki tormozlanishlardir. I.P. Pavlov ko'rsatishicha uyqu uyqu

bosh miya yarim sharlar po'stlog'ining hamma yuzasida ichki tormozlanishning irradiatsiyalanishi natijasida hosil bo'lib, bu tormozlanish irradiatsiyasi bosh miyaning quyi bo'limlariga, oraliq va o'rta miyaga ham tarqaladi.

Uyqu vaqtida uzunchoq miya faoliyati to'xtab qolmaydi. I.P.Pavlov ichki tormozlanish talab qilinadigan sharoitda itlarning tez uxlab qolishini ko'p marta kuzatgan. Uyquda ham, ichki tormozlanishda ham po'stloqning faolligi u yoki bu darajada susayadi. Ammo ichki tormozlanishda faqat tegishli shartli refleksning markazi va yaqin-atrofdagi soha faolligi susayadi, uyqu vaqtida butun po'stloq faolligi pasayadi. Chunki uyqu vaqtida, tegishli shartli refleks markazida paydo bo'lgan tormozlanish butun po'stloq va uning quyi qismlariga ham tarqalgan bo'ladi. Keyingi paytlarda, uyquning kelib chiqishida retikulyar formatsiya va talamusdagi ayrim nospetsifik yadrolarning ahamiyati borligi aniqlandi.

Xullas, turli xil sabablarga ko'ra, katta yarim sharlar po'stlog'ida ichki tormozlanish paydo bo'lib, keng tarqalishi uyquga sabab bo'ladi. Qattiq uyqu vaqtida ham markazlar qo'zg'algan holatda bo'ladi. Bu markazlarni I.P.Pavlov "qorovul" markazlar deb atagan. "Qorovul" markazlar bo'lishi tufayli odam odatda o'rgangan vaqtida uyg'ona oladi.

Asosiy qism

Odatda, fiziologik uyqudan tashqari, mavsumiy uyqu, gipnotik uyqu, narkotik uyqu va patologik uyqu ham bo'ladi. Mavsumiy uyqu evolutsiyada hayvon va o'simliklarning turli noqulay sharoitga moslashishi tufayli paydo bo'lgan.

Gipnotik uyqu sun'iy yo'l bilan ataylab hosil qilinadi. Uyquning bu turini ham I.P.Pavlov fiziologiya asosida tushuntirib berdi. Gipnozda gipnozchidan kelayotgan ta'sirotlar katta yarim sharlar po'stlog'ining ayrim qismlarida tormozlanish jarayonini keltirib chiqaradi, ya'ni batamom irradiatsiyalanmagan, shu sababli po'stloqni to'la qamrab olmagan tormozlanish paydo bo'ladi, boshqacha aytganda, gipnoz paytida po'stloqning ayrim joylari tormozlangan, boshqa bir sohalari tormozlanmagan holatda bo'ladi.

Narkotik uyqu tibbiyot va amaliyotda turli uyqu dorilar berish yoki fizik agentlar (elektronarkoz) ta'siri bilan hosil qilinadi.

Oyparastlik va letargik uyqu kasallik hisoblanadi. Oyparastlikda odam tunda uyqudan turib yuradi, har xil ishlarni bajaradi, ba'zan devor ustida yuradi yoki ko'chaga chiqib, qaytib kelib yotadi. Ertasiga hech narsani eslay olmaydi.

Letargik uyqu to'satdan chuqur uyquga ketishdan iborat. Bu holat nerv sistemasining tormozlanishi, o'ta charchash, bosh miyaning shikastlanishi, kuchli hayajonlanish, qattiq qo'rqish, chuqur qayg'u bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Letargik uyquda nafas olish va yurak urishi sekinlashib qoladi.

Odam hech narsani, hatto og'riqni ham sezmaydi. Letargik uyqu bir necha soat, kun, hafta, oy va hatto yillar davom etishi mumkin. Uyg'onish ham xuddi uyquga ketish

singari to'satdan sodir bo'ladi. Patologik uyqu turli miya kasalliklari (miyada qon aylanishining buzulishi va boshqalar)paytida kuzatiladi. Uyquning ko'pincha kuzatiladigan buzilishlariga uyquchanlik (gipersomiya) va uyqusizlik kiradi.

Uyqu gigiyenasi-bolalar va o'smirlar uyqusini gigiyenik jihatdan to'g'ri uyushtirish, ularning ish qobiliyatini bo'lishini ta'minlovchi omillardan hisoblanadi.Bola o'rnini qulay bo'lishi,belgilangan vaqtda doimo uxlash, uyqu gigiyenasida muhim ahamiyatga ega.

Uyqudan avval xonani shamollatish,toza havoda sayr qilish, tishlarini tozalash, oyoq-qo'llarini iliq suvda yuvish tavsiya etiladi.Bola uxlashdan 1,5-2 soat oldin ovqatlanagan bo'lishi kerak.Xona harorati 20 C atrofida saqlanishi tavsiya etiladi.Bolaning o'rnini juda yumshoq yoki juda qattiq bo'lmasligi kerak.Uyqu gigiyenasiga rioya qilinsa bola tiniq uxlaydi, ish qobiliyati va kayfiyati yuqori bo'ladi.

Xulosa

O'quvchilarni darsni yaxshi o'zlashtirishida uyquning ahamiyati beqiyosdir.O'quvchilarni kunlik uyqu normasi yetarli bo'lishi kerak,uyquga to'yimaslik turli xil salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

So'nggi yillarda "uyqu bulemiyasi"nomli sindrom ko'p kuzatilmogda.Ya'ni hafta davomida qisqa uyqu (3-4soat) rejimida faoliyat yurgizib,dam olish kunlari 12-13 soat uxlash orqali kompensatsiya qilish odatga aylanmogda.To'yib uxlamaslik oqibatlari:immunitetni tushishi,ish faoliyatini pasayishi,diqqat-e'tiborni va xotirani susayishi,yurak xastaliklariga moyillik,bosh og'rig'i,semirish kabilarga olib keladi.

Kam uxlash ziyon ekan, ko'p uxlash ham ziyon bo'ladi.Sutkada 10-15 soat uxlash ortiqcha uxlash hisoblanadi.Uyqu gormonini ortiqchaligi insonni tez charchaydigan,lanj qilib qo'yadi.Fizik jihatdan ortiqcha uxlash insonlarda depressiya, migren xurujlari, qon tomirlarini dimlanishi va qon bosimini ortishiga sabab bo'ladi, deydi mutaxassis.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Haydarova P.B. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi. O'quv qo'llanma. T.: 2020.
2. Mamatqulov D.A. Anatomiya. Darslik.T.: 2017.
3. Mamatqulov D.A., Mannopova N.Sh. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi fanidan laboratoriya va amaliy ishlar. O'quv qo'llanma. 2018.
4. Ahmedov A. Odam anatomiyasi. T.: Iqtisod moliya. 2007.
5. Baxodirov R. Odam anatomiyasi. T.: O'zbekiston. 2006.
6. Axmedov I.K. Atlas. Odam anatomiyasi. T.: 2005.
7. www.tdpu.uz
8. www.pedagog.uz
9. www.psixologiy.ru/handboks.html
10. www.cspu.uz