

Abduraimova Sarvinoz Tojimahammad qizi

Buvayda Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat Salomatligi texnikumi

Reabilitatsiya asoslari va fizioterapiya va massaj fani o’qituvchisi

Annotatsiya

Davolovchi jismoniy tarbiya — bu inson organizmiga, turli tizim va a’zolar faoliyatiga jismoniy mashqlar va harakatlar yordamida ta’sir etuvchi dastur. Bu kompleks individual ravishda har bir bemorga alohida e’tibor berib, tashxisiga, xastalik darajasiga, a’zo va tizimlarning faoliyati qanchalik buzilishiga, bemor yoshiga bog’liq holda buyuriladi. Jismoniy mashqlar ta’sirida bemor organizmining hayotiy funksiyalari faollashadi va bosh miya yarim sharlari po’stlog’ida qo’zg’alish va tormozlanish jarayonlari yaxshilanadi. Bu esa barcha a’zolar tizimlari o’rtasida, normal munosabatlar o’rnatiladi. Davolovchi jismoniy tarbiya odatda, bemorga kompleks davolashda boshqa qator usullar bilan birga qo’llaniladi. (Masalan, fizioterapevtik muolaja). Davolash jarayonida organizmning turli funksiyalari koordinatsiyasi tiklanadi (ayniqsa, asab tizimi kasalliklarida). Yotib qolgan bemorlarni davolashda tananing patologik jarayondan xoli qismlarini mashq qildirish zarur. Ortopedik kasalliklar – sinishchiqishlarda esa, aksincha, faoliyati buzilgan, holati qisman chegaralanib, qolgan qismlarni asta-sekinlik bilan ishlatib mashqlar bajariladi. Bu o’z navbatida a’zodagi qon aylanishining funksional faoliyatini tiklaydi. Nafas a’zolari kasalliklarida ham nafas tizimi silliq muskullari uchun foydali bo’lgan mashqlar bajarilganda, silliq muskullar chiniqadi va mustahkamlanadi. O’pka ekskursiyasi takomillashib (to’liq ravishda bajarilib) spazm va yallig’lanishlarga qarshi kurashadi, nafas olish a’zolarida qon aylanishi yaxshilanadi va gaz almashinuviga ijobiy ta’sir etadi, bu esa butun organizmning kislorod bilan ta’minlanishini kuchaytiradi va yaxshilaydi. Jismoniy mashqlar me’da-ichak apparati faoliyatini yaxshilaydi, peristaltika (harakatlanishi)ni kuchaytiradi. Sekretor (ferment ishlab chiqarish) funksiyalarini kuchaytiradi, qorin pressi mushaklarini kuchaytiradi. Umumiy mashqlar organizmda qon aylanishini, energiya sarflanishi va moddalar almashinuvini kuchaytiradi, teri osti yog’lari va qand moddasining yonishi kuchayadi.

Kalit so’zlar

DJT, gimnastika, terrenkur, ortopedik kasalliklar, sekretor, o’pka ekskursiyasi.

Davolovchi jismoniy tarbiyasining asosiy turlari:

- Gigiyenik gimnastika - bemor organizmini umumijihat mustahkamlash maqsadida, yuradigan yoki yotadigan bemorlarga buyuriladi (6–8 ta mashq, 12–15 daqiqa mobaynida)va bajariladi.

- Davolovchi gimnastika. Bemor bilan individual ravishda (ayniqsa, yotib qolgan bemorlarda yoki yuradigan bemorga). 10–15 daqiqagacha davom etishi mumkin. Bu mashqlar kasallik tipiga qarab o‘zgartiriladi va hamshira nazorati ostida bajariladi.

- O‘yinlar. Bu uslub sanitariya va bolalar muassasalarida keng qo‘llaniladi. Ular voleybol, basketbol, stol tennisi va boshqa o‘yinlar (suv ichida ham) bo‘lishi mumkin.

- Jismoniy tarbiyaning ommaviy shakllari bo‘yicha dozalangan (taqsimlangan) yurish, sayr qilish, sayohat, yaqin turizm, chang‘ida yurish, qayiqda suzish va h.k. Qo‘llanilayotgan barcha jismoniy tarbiya mashq yoki turlari kirish qismi, asosiy qism va yakunlovchi qismdan iborat bo‘lishi kerak.

- Kirish qismi. Asosiy mashqlarda bemorni tayyorlovchi oddiy bo‘g‘im va mushaklar qon aylanishini yaxshilovchi yurak-qon tomir tizimini asta-sekinlik bilan zo‘riqtirmaydigan mashqlar.

- Asosiy qism. Umumiy jihat va asosiy (kasallik turi va maqsadga muvofiq holda) dozalangan maxsus yo‘naltirilgan yoki umumiy mashqlar bo‘lishi kerak.

- Yakuniy qism - og‘irligini kamaytiruvchi, tinchlantiruvchi nafas olish, nafas urishini me‘yorlashtiruvchi chuqur nafas olish mashqlari bilan birga bajariladigan mashqlar bo‘lishi kerak. Davolash jismoniy tarbiyaning nechog‘li ta‘sir ko‘rsatayotganini inson organizmi a‘zolari faoliyati o‘zgartirishi analiz (tahlil) qilishi uchun barcha mashg‘ulotlardan oldin va so‘ng, kunda bir marta, quyidagi ko‘rsatkichlar qayd etilib borilishi kerak:

- Qon bosimi.

- Puls (yurak urishining tezligi).

- Nafas olishi (1 daqiqada).

- Tana vazni.

- O‘pka ko‘rsatkichlari (o‘pka kasalliklarida va boshqalarda). Bu ko‘rsatkichlar (nazorati) davolash effektivligini baholashda va davolashni korreksiyalashda muhim rol o‘ynaydi.

Amaliy jihatdan , Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olishning asosiy yo‘li to‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy faollikdir. Harakat natijasida odamning turli a‘zo va tuzilmalarining faoliyati me‘yorlashadi, buzilgan faoliyatlari esa tiklanadi, aqliy va jismoniy mehnatga bo‘lgan faollik oshadi. Har qanday yoshdagi odam uchun harakat to‘laqonli hayot va faoliyat ko‘rsatkichidir. Harakat natijasida quvvat sarfi oshadi, to‘qimalarning qon, kislorod va oziq

moddalar bilan ta’minlanishi yaxshilanadi. Yurak muskuli tolalarining tuzilishimustahkamlanadi, organizmni idora etuvchi gormonal va asab tizimining ishi faollashadi. Harakat va jismoniy mashqlar suyaklar tuzilmasini mustahkamlaydi, mushak kuchini oshirib, ularning bir xil shaklini saqlaydi. Go’daklar va maktab yoshidagi bolalar uchun harakatning ahamiyati juda katta bo’lib, u bola organizmining shakllanishiga, tayanch-harakat apparati, yurak-tomir tizimi, endokrin va organizmdagi boshqa tizimlarning rivojiga yaxshi ta’sir qiladi. Harakat faolligi muskullar bilan skeletni rivojlantiradi, qaddiqomatni raso qiladi, almashinuv jarayonlari, qon aylanishi va nafasning idora etilishini takomillashtiradi, yurak-tomir tizimining rivojlanishini belgilab beradi. Kundalik turmushda har kuni ertalab badantarbiya, ishlab chiqarish gimnastikasini kanda qilmaslik, sport bilan shug’ullanish, jismoniy mehnat qilish, ko’proq piyoda yurish zarur. Bunda jismoniy tarbiyaning ahamiyati juda muhim bo’lib, kishi har jihatdan intizomli bo’ladi, kuchlilik, chaqqonlik, irodalilikni o’zida shakllantiradi. Jismoniy tarbiya mashg’ulotlari juda xilmaxil bo’lib, gimnastika, yurish, suzish, velosiped haydash, turli sport o’yinlari, aerobika, chang’i, terrenkur, trenajyorlar va boshqalarni

o’z ichiga oladi

Nazariy jihatdan, davolovchi jismoniy tarbiya – bemor organizmini chiniqtirish, uning muhofaza kuchlarini oshirish va mehnat qobiliyatini tiklashda yordam beruvchi turli xil mashqlar usuli bilan davolash va profilaktika (kasalliklarning oldini olish)dir.

Organizmni jismoniy sog’lomlashtirish usullari	Amaliy ta’siri	Nazariy asosi
Gimnastika	Mashqlar bilan muntazam shug’ullanilganda, yurak-tomir va nafas tuzilmalari faoliyati yaxshilanadi, tayanch-harakat apparati mustahkamlanadi, moddalar almashinuvi kuchayadi, turli jismoniy kuchlanishlarga moslashuv ishi takomillashadi. Gimnastika jismoniy jihatdan gavnani to’g’ri shakllantiradi, qo’l, yelka kamari, qorin mushaklarini mustahkamlaydi va epchil, harakatchan bo’lishga yordam beradi.	Gimnastika (yunoncha – «gymnastike» – mashq qilaman) – jismonan kamol topishga, salomatlikni mustahkamlashga har tomonlama yordam beradigan maxsus jismoniy mashqlar majmuasi.
Velosiped haydash	Velosipedda tezlikni oshirmay tekis yo’lda sayr qilish, barcha yoshdagi ayollar uchun ham, erkaklar uchun ham yengil va qulay mashg’ulotdir. Velosipeddanoqilona foydalanilsa,	Velosiped haydash mashg’ulotlari, avvalo, umumiy jismoniy chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

	u bolalarni jismonan tarbiyalashning yaxshi vositasiga aylanadi.	
Sport o'yinlari	Harakat faoliyatining turli shakllarini (yugurish, yurish, sakrash va irg'itishlar, zarblar, turli kuch elementlari) qamrab oluvchi sport o'yinlari chamalay bilishga, aniq va chaqqon harakat qilishga o'rgatadi, organizmni baquvvat qilib, yurak-tomir, asab va nafas tizimlarining takomillashuvini, tayanch-harakat apparatining mustahkamlanishini ta'minlaydi.	Sport o'yinlari (badminton, basketbol, voleybol, futbol, xokkey va b.) bilan shug'ullanuvchilar organizmiga har taraflama foydali ta'sir ko'rsatadi
Terrenkur	Tekis yo'lda qiyalik joydan o'tib-yurish yurak-tomir faoliyatini mustahkamlaydi va rivojlantiradi, to'g'ri nafas olish uchun yaxshi sharoit yaratadi, asabmuskul tonusini oshiradi, shuningdek, oyoq muskullarini yurishtiradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi.	Terrenkur - (frans. terrain - joy va nem. - kur - davolash) asosan, sanatoriy-kurort sharoitlarida davolash maqsadida maxsus belgilangan yo'l (marshrut) bo'yicha ma'lum masofaga piyoda sayr qilishdir. Terrenkur davolash usuli hisoblanadi.

Yuqoridagi jadval organizmni jismoniy sog'lomlashtirish usullarini qo'llashni quyidagi jadvallardan foydalangan holda salomatligini mustahkamlashda ham qanday ro'l o'ynashini ko'rsatadi. Har bir usulning o'ziga xosligi amaliyotda va ilmiy tadqiqotlarda o'z isbotini topgan. Shu bilan birga, ushbu muolaja tanadagi qon aylanishni yaxshilab ,immunitetni ko'tarib beradi.

XULOSA

Jismoniy mashqlarning qanday bo'lmasin biron turi bilan shug'ullanishga kirishishdan oldin jismoniy kuchlanishni organizmtomonidan ko'tara olish qobiliyatini yoki shug'ullanganlikning past nuqtasini aniqlab olish zarur. Jismoniy madaniyat va sport bir-biri bilan chambarchas bog'liq, shu bilan birga ularda o'xshashlik ham, farq ham mavjud. Jismoniy madaniyat jamiyat umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, salomatlik, har tomonlama jismoniy qobiliyatni rivojlantirish, ularni jamiyat hayotida bevosita qo'llashga qaratilgan ishlar yig'indisidir. Sport madaniyatning o'ziga xos turi bo'lib, asosiy farqi, uning musobaqalashuv maqsadiga qaratilganligidir. Jismoniy mashg'ulotlar odam organizmiga ijobiy ta'sir etar ekan, ularni bajarishda zarur bo'lgan gigiyenik talablarga to'xtalib o'tish ham zarur. Bu talablar mashg'ulot o'tkaziladigan xonaga - muhitga (qo'yiladigan kiyimlarga va poyabzallarga) tegishli bo'ladi. Jismoniy mashqlarni bajarish xonalari keng, yorug' havosi almashtiriladigan, harorati bir me'yorda saqlanadigan va jismoniy mashqlar xiliga moslashtirilgan bo'lishi lozim.

15-Iyun, 2026-yil

Yoz kunlarida jismoniy mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Jismoniy mashqlarga yengil, harakatlar uchun qulay, fasllarga mos, paxtadan tayyorlangan kiyimlar tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ilxo'jayeva K.E., Xudoyberganova B.T. Fizioterapiya va tibbiy rehabilitatsiya. T., 2004.
2. F.SH. Bahadirova, Reabilitatsiya, massj va mehnat bilan davolash.