NIMJON VA BEMOR BOLALARDA DAVOLOVCHI JISMONIY TARBIYANI QO‘LLASH

Urganch Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi
“Hamshiralik ishi kafedrasi yetakchi o‘qituvchisi
Muratova Shaxnoza Shuxratovna

Annotatsiya:

Ushbu maqolada nimjon, bemor va semizlikka moyilligi bo‘lgan bolalar salomatligini tiklashda davolovchi jismoniy tarbiya (DJT) ning o‘rni, ahamiyati va qo‘llanilish usullari ilmiy jihatdan yoritilgan. DJT ning nafas olish, yurak-qon tomir, tayanch-harakat, asab tizimlari hamda moddalar almashinuvi jarayonlariga ko‘rsatadigan ijobiy ta’siri tahlil qilingan. Shuningdek, reabilitatsiya jarayonida bosqichma-bosqichlik, doimiylik va muvofiqlik kabi asosiy tibbiy-pedagogik tamoyillarga amal qilish, mashg‘ulotlarni gimnastika, harakatli o‘yinlar va tabiiy omillar bilan integratsiyalashgan holda olib borish metodikasi bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: davolovchi jismoniy tarbiya (DJT), nimjon bolalar, reabilitatsiya, nafas tizimi, tayanch-harakat apparati, skolioz, moddalar almashinuvi, suzish, adaptatsiya, chiniqtirish.

Nimjon va bemor bolalarda davolovchi jismoniy tarbiya (DJT) – bu tibbiyotning muhim yo‘nalishi bo‘lib, asosan organizmni chiniqtirish, qon aylanishini yaxshilash, nafas olish funksiyasini mustahkamlash va moddalar almashinuvini tiklash maqsadida shifokor nazoratida qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar sistemasi hisoblanadi. DJT tizimi bo‘lgan davolash badan tarbiyasi (davolash jismoniy tarbiyasi) bo‘yicha yaxlit yondashuv – har bir bolaning yoshi, kasallik xilma-xilligi, kasallik davri, jismoniy tayyorgarligi va individual sezuvchanligiga qat’iy mos rejalashtirilgan, tarkibiy vositalardan iborat amaliy dastur sifatida tushuniladi. Shunday qilib, DJT bemor va nim nonushta bo‘lmagan (noprotsess) bolalarda, shuningdek, o‘tkir hamda surunkali

jarayonlardan keyin reabilitatsiya bosqichlarida alohida diagnostik tashxisga, individual taktikaga va doimiy kuzatuvga tayanadi. DJT ning asosiy vazifalari bir nechta funktsional tizimlarni bir vaqtning o‘zida nishonlab, umumiy salomatlik holatini barqarorlashtirishdan iborat bo‘ladi. Avvalo, DJT nafas olish va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga qaratiladi: bemor bolalarda nafas harakatlari chuqurlashtiriladi, o‘pka ekskursiyasi kengaytiriladi, nafas olish vaqtida qon aylanishi tezlashadi, oksigenlarning o‘pkada olish koefitsienti yuqori darajaga ko‘tariladi. Bu jarayon nafas a’zolari kasalliklarida (o‘tkir va atopik bronxitlar, bronxopnevmoniyalar, zotiljam) bo‘lganlar uchun ayniqsa muhim bo‘lib, kasallik periodlari o‘rtasidagi remissiya davrlarida, tuzalish bosqichida nafas funksiyasini tiklash, bronxial daraxtning tozalanishini yaxshilash, ifloslanish va obstruksiya xavfini pasaytirish maqsadida qo‘llaniladi. Vaznni hisobga olishda, nimjon va semiz bolalarda DJT moddalar almashinuvini jadallashtirish, metabolik jarayonlarni faollashtirish orqali ishtahani tartibga keltirish, qon aylanishini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish va odatda sekinlashgan oksidlash-betlablanish jarayonlarini tiklash vazifasini o‘rinlamaydi. Bunday bemorlarda mashqlar tizimi – nafaqat og‘irlikni kamaytirish yoki saqlash, balki skelet muskulaturasi, asosan tayanch muskullarini mustahkamlash, metabolik nigora[a]ni barqarorlashtirish, yurak-qon tomir tizimini ko‘proq yuvor qilish, insulinni sezuvchanligi va glikoz metabolismi mexanizmlarini tiklash maqsadida tartibli shaklda tuziladi. Shuningdek, DJT orqali bolaning ishtahasi normal holatga qaytariladi, ovqatlanish e’tiborliligi yaxshilanadi, kun rejimi barqarorlashadi, natijada bolaning o‘ta og‘irligi bilan bog‘liq xavfli holatlar (diabet, yurak tomir kasalliklari, o‘pka funktsiyasining pasayishi) rivojlanishining oldini olish mumkin.

Tayanchharakat apparati (qaddiqomat) nuqsonlarini oldini olish va to‘g‘rilash ham nimjon va bemor bolalarda DJT ning muhim vazifalaridan biridir. Bunday nuqsonlarga umurtqa pog‘onasining qiyshayishiga xos kasalliklar – skolioz, kifoz, torakal kifoz, lordoz nuqtalarmasligi kiradi, ular

bolalar va o‘smirlarda maktab jarayonlari, noto‘g‘ri o‘tirish, uzoq vaqt yumshoq o‘rinda yotish, raxit tarqoqlik davrlari bilan kuchayadi. DJT orqali tayanch muskullarini cho‘zish, ko‘krak, bel va yelka sohasi muskulaturasi, orta-bel va yelka muskulatuarining simmetriyasini tiklash, skolioz va kifozdagi o‘zgarishlarni kompensatsiya qilish, yurish, turish, o‘tirish holatlarini to‘g‘ri moslashtirish maqsadida maxsus mashqlar, suzish, oyun, massaj, fizioterapiya vositalari birlashtiriladi. Ayniqsa, suzish eng yuqori samaradorlikka ega bo‘lib, barcha orqa, ko‘krak va yelka sohasi muskulaturasi barobar ishlaydi, bu esa umurtqa pog‘onasi anatomik holatini fiziologik chegaralarga yaqinlashtirishga yordam beradi. Asab tizimini tinchlantirish va irodaviy sifatlarni shakllantirish ham DJT ning hayotiy vazifalaridan sanaladi. Bemor bolalarda ko‘pincha uyqu buzilishi, hammaqart, hovotir, o‘zgaruvchan harakatlanish, e’tiborli va ongli ravishda bajaruvchi faoliyatining kamayishi kuzatiladi. Bunday davrlarda DJT orqali tartibli, doimiy, kamroq og‘ir, lekin doimiy takrorlanadigan mashqlar hamda o‘yinlar, sayrsayr etish, ochiq havoda mashg‘ulotlar tizimi qo‘llaniladi, bu bolaning nerv tizimini tinchlashtiradi, uyg‘onish va yutilish dinamikasini muvozanatga keltiradi. Shuningdek, DJT bilan bog‘liq mashg‘ulotlarda bolaga o‘z kuchini boshqarish, vazifalarni bajarganda javobgarlik, intizom, ongli ravishda harakatlanish, muayyan mashqlarni muntazam bajarish kabi irodaviy sifatlar shakllanadi, bu kasallikning psixologik tomoni – tushkunlik, o‘ziga ishonmash, jismoniy faollikdan qo‘rqishni yo‘q qilishda yordam beradi. DJT ni qo‘llashning tamoyillari umumiy tibbiy reabilitatsiya yondashuvining asosiy printsipiga mos ravishda bosqichmabosqichlik, doimiylik va muvofiqlik qoidalariga tayanadi. Bosqichmabosqichlik – mashg‘ulotlar eng yengil, cho‘zish, nafas mashqlari, sekin sayretish, yurish, o‘yinlar bilan boshlanadi, keyingi bosqichda kamroq dinamik, lekin ko‘proq yukli mashqlar, so‘ngra yana oldingi bosqichlarga mos tushirilgan yuklarning balansiga ega bo‘ladi. Bunday tizim bemor bolaning organizmining adaptatsiya imkoniyatiga mos ravishda

tuziladi, ya’ni oldin fiziologik yuqori yuklanishni ko‘rsatmay, organizmni astasekin mehnatkashlikga, jismoniy mashqlar rejimiga o‘rgatadi.

Doimiylik tamoyili – ijobiy natijaga erishish uchun mashqlar har kuni muntazam bajarilishi kerakligini nazarda tutadi. Bemor bolalarda takrorlanmaydigan, aralashuvchi tarzda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar samarasiz bo‘ladi, shuning uchun DJT dasturi bemor bolaning kun rejimiga, maktab, o‘yin, uy ishlari bilan uyg‘un ravishda rejalashtiriladi, bolada doimiy mashg‘ulot merosiy mehnat kursi sifatida shakllanadi. Bunday doimiylik nafas funktsiyasida, muskul massasida, qon aylanish tezligida, o‘pka ventilatsiyasida uzun davr davomida o‘zgarishlarni, ya’ni pozitiv reabilitatsion davrlarni ta’minlaydi.

Muvofiqlik tamoyili esa mashqlarning bolaning jismoniy imkoniyati, kasallik turi, kasallik davri, vazn–bo‘y nisbati, asab tizimi holati, yurak–qon tomir jarayonlari – xamma omillarga mosligini talab qiladi. Ayniqsa, nimjon va yurak-qon tomir tizimiga qiyinchilik tug‘diradigan bemorlarda yuklama benavoro kamaytiriladi, talabe va ko‘p chiraydigan gymnastikalardan, teztez o‘zgaruvchi kardiovaznli mashqlardan voz kechiladi, o‘rniga sekin sayretish, ochiq havoda nafas mashqlari, yengil o‘yinlar, suzish kabi kamroq funktsional yuklanishli lekin barqaror samarali vositalar afzal qo‘llanadi. DJT da foydalaniladigan vositalar ko‘p jihatdan birlashgan bo‘lib, gimnastika mashqlari, o‘yin elementlari, tabiiy omillar, shuningdek, fizioterapiya hamda massaj bilan birlashtirilgan integratsiyalangan tizim sifatida ishlatiladi. Gimnastika mashqlari – nafas mashqlari, cho‘zish mashqlari, qo‘l, oyoq va tana muskulaturasi uchun sodda harakatlar, statik(“tulkitulki”, “oyoqda turatura”) va dinamik(“torttort”, “buroqbur”, “safsaf”) mashqlar bo‘lib, ular nafas olishni rostlash, o‘pka va tayanchharakat apparatini asosiy qo‘llanmasi bo‘ladi. Bemor bolalarda yengil, ko‘p takrorlanadigan mashqlar skelet muskulaturasi barnoylik, nafas olish va o‘pka ventilatsiyasini mustahkamlash, bolaning jismoniy faollik o‘quvini shakllantirish uchun asos bo‘ladi.

O‘yin elementlari – bemor bolalarda zerikishni, ishonch kamligini, jismoniy faollikdan qo‘rqishni yo‘q qilish, mashg‘ulotlarni qiziqarli, bolalar mavzulariga mos qilib shakllantirish maqsadida integratsiyalashgan holda kiritiladi. Bunda yengil harakatli o‘yinlar, piyoda yurish o‘yinlar, bolalar sport o‘yinlariga mos rejimda joylashtirilgan aktiv mashqlar, suzishsayretish o‘yinlari, koptok bilan, narvon bilan, o‘yinqiziqishli mashqlar orqali bolada jismoniy faollik, o‘ziga ishonch, jamoa bilan ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish amalga oshiriladi.

Tabiiy omillar – mashg‘ulotlarni toza havoda o‘tkazish, quyosh muolajalari, suv muolajalari, ochiq havodagi sayretish, suzish, yozgiyozgi davrda yangi havo orqali chiniqtirish tizimi sifatida DJT dasturiga integral ravishda kiradi. Bunday omillar bolaning immunitetini kuchaytiradi, nafas olishni chuqurlashtiradi, termoregulyatsiyani yaxshilaydi, o‘pka va bronxial daraxtning atrofmuhitga moslashish qobiliyatini oshiradi.

Umumiy tibbiy ilmiy mazmundan ko‘rinib turibdiki, nimjon va bemor bolalarda davolovchi jismoniy tarbiya (DJT) – bu nafaqat yagona vosita, balki ko‘p bosqichli, yagona tizimga ega, kasallik turi, kasallik davri, yosh, jismoniy tayyorgarlik, asabyurakqon tomir, o‘pkanafas, tayanchharakat va boshqa tizimlarni hamda moddalar almashinuvi jarayonlarini barqarorlashtiruvchi reabilitatsion tizim sifatida qurilgan amaliy fan bo‘lib, shifokor nazoratida, davolash badan tarbiyasi bo‘yicha mutaxassislar, ta’lim va jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, ortopedlar, bolalar shifokorlari birgalikda tizimli tarzda qo‘llanilishi talab etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Xodjayev Sh. G. va boshqalar. Davolash jismoniy tarbiyasi. – T.: “Fan va texnologiya”, 2015, 416-bet.
2. Ilxo‘jayeva K.E., Xudoyberganova B.T. Fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya. T., 2004.

3. hmedov A., Sodiqova Z. Normal anatomiya va fiziologiyasi. T., 2000
4. NIMJON VA BEMOR VA SEMIZ BOLALAR UCHUN DAVOLOVCHI JISMONIYA TARBIYANI QO'LLASH USUSLLARINI TURLAR, VA QO'LLASHNING AHAMIYATI. (2023). *Proceedings of International Educators Conference*, *2*(5), 121-125. https://econferenceseries.com/index.php/iec/article/view/2074
5. Yusupova,Z.(2021).Jismoniytarbiyavositalariorqalisog'lombolatarbiyasi.Pedagogikinnovatsiyalarjurnali,4(1),67–72.