

## ДАВОЛОВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ОРГАНИЗМНИ ҚАЙТА ТИКЛАШДАГИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.95.62.044>

*Ахмедов Малик Баракаевич*

*Бухоро муҳандислик технология институти*

*Аннотация: мақолада даволовчи жисмоний тарбиянинг умумий жисмоний тарбиянинг ажралмас қисми эканлиги, даволовчи жисмоний тарбиянинг организмни касалликлардан кейинги реабилитация сифатида ҳам муҳим эканлиги келтирилган.*

*Калит сўзлар: даволовчи жисмоний тарбия, спорт, ногиронлик, педагогика, касалликлар.*

*Аннотация: В статье утверждается, что лечебная физкультура является неотъемлемой частью общей физической культуры, и что лечебная физкультура также важна для организма как пост-болезненная реабилитация.*

*Ключевые слова: лечебная физкультура, спорт, инвалидность, педагогика, болезни.*

*Resume: The article argues that physiotherapy exercises are an integral part of general physical education, and that physiotherapy exercises are also important for the body as post-painful rehabilitation.*

*Key words: physiotherapy exercises, sports, disability, pedagogy, diseases.*

«Дарахт шамол, ёмғир, совуқ об-ҳаво таъсирида ўзининг яшовчанлик хусусиятларини сусайтиради ва тикланишга муҳтож бўлади, акс ҳолда у заифлашади ва тез қурийдди. Худди шундай, инсон танаси ҳам кучли ҳаракатларга, фаолликка ва жиддий машқларга муҳтож», - дейди машхур гуманист педагог Ян Амос Коменсий. Барча тирик организмлар сингари, инсон танаси ҳам атроф-муҳитнинг ташқи омиллар таъсирида, ўз соғлиғига нисбатан эътиборсизлиги эвазига касалликлар келиб чиқиши мумкин. Ҳозирги вақтда беморларга терапевтик ва профилактик мақсадда жисмоний машқларни қўллашда физиотерапиянинг ўрни муҳим.

Касаллик ёки касалликларни олдини олиш мақсадида жисмоний фаолликни ошириш инсон организми учун муҳим аҳамиятга эга.

Мақсад: касалликларни олдини олиш, соғлом авлодни тарбиялаш, жисмоний машқлардан фойдаланишга онгли муносабатни тарбиялаш, гигиеник кўникмаларни шакллантириш, организмни табиатнинг табиий омилларига нисбатан кўникмаларини ошириш.

Вазифалар:

1. Жисмоний машқлар ёрдамида даволовчи терапия ўтказишнинг аҳамиятини кўрсатиш;

2. Жисмоний фаоллик беморнинг функционал имкониятларини,

унинг ёши, жинси ва соғлиғига боғлиқлигини кўрсатиш;

3. Даволовчи жисмоний машқлар ёрдамида беморларнинг кайфияти яхшиланиши, бош оғриғи, бош айланиши, юрак соҳасидаги ноқулайлик ва бошқа ҳолатлар камайишини исботлаш.

Физиотерапия машқлари - касалликларни олдини олиш ва даволаш учун жисмоний ҳаракатлар ва табиий омиллардан фойдаланган ҳолда организм табиий иммунитетини ошириш ва организмни ҳар қандай ташқи ва ички омилларга нисбатан курашиш хусусиятларини оширишга қаратилади.

Инсонларда ҳаракат чегараланганлиги даволовчи гимнастика машқлари билан тикланади, бу эса инсонларнинг тезда оёққа туриши учун муҳимдир. Шикастланиш ёки касаллик ҳолатида инсонларда инстинктив равишда баъзи ҳаракатларни ва умуман жисмоний фаолликнинг чекланиши кузатилади. Бу эса кишида бир қанча ноқулайликларни келтириб чиқаради. [1.]

Қадимги даврларда табибларнинг асосий вазифаси ҳозирги вақтда қайси ҳаракатлар зарур эканлиги ва аксинча, қайси бири фойдали эканлигини аниқлаш эди. Яъни, даволашнинг ушбу босқичида бу амалиётлар муҳим ҳисобланади. Тиббиётнинг яна бир муҳим вазифаси – бемор учун фойдали табиий омилларни аниқлашдан иборат

Узоқ вақт давомида реабилитация ва физиотерапия машқлари масалалари анъанавий тиббиётнинг устувор усулларида бири бўлган. [2].

Ўрта асрларда Европада жисмоний машқлар деярли қўлланилмаган, гарчи уйғониш даврида (XIV-XV асрларда) анатомия, физиология ва тиббиётга бағишланган асарларнинг яратилиши билан касалликларни даволаш учун жисмоний ҳаракатларга қизиқиш ортган. Италиялик шифокор ва олим Mercurialis ўша даврдаги мавжуд адабиётлар таҳлилига асосланиб, машҳур «Гимнастика санъати» асарини ёзган, унда у қадимги юнонлар ва римликларнинг массажи, чўмилиш ватана машқларини тасвирлаб берган. Агар бу иш бўлмаганида, эҳтимол Европада ўша йилларда қадимги табибларнинг терапевтик гимнастикасига қизиқиши уйғонмаган бўларди. Наполеон армиясидаги ҳарбий жарроҳ Клемент Тиссот(1747-1826) ўша давр учун янги бўлган реабилитация концепциясини ишлаб чиқди, бунга кўра ётган жойда гимнастика, оғир касалларни фаоллаштириш, йўқотилган функцияларни тиклаш, машқларни дозалаш ва касбий терапиядан фойдаланиш киради. Бу эса ярадорлар ва беморларни даволаш самарадорлигини сезиларли даражада ошириш ва Тиссот томонидан ишлаб чиқилган тиббий гимнастиканинг амалий аҳамиятини исботлаш имконини берди. Унинг «Тиббий ёки жарроҳлик гимнастикаси» асари ярадорларни даволаш бўйича клиник материалларни умумлаштиради, катта амалий аҳамиятга эга бўлиб, Европа тилларига таржима қилинган.

Клемент Тиссот анатомия ва физиология фанларини мустақил ўрганиб, қадимги юнон васкандинавия машқларини гуруҳларга

ажратиб, баркамол машқлар тизимини яратди, унинг асосий мақсади жисмоний машқларни такомиллаштиришдир. Гимнастиканинг Линг томонидан яратилишига ўша пайтда таржима қилинган Кунг-Фу китоби катта таъсир кўрсатган деб ишонилади. [3].

Шуни таъкидлаш керакки, 19 –асрда Россиянинг йирик шаҳарларида фақат гимнастиканинг хусусий муассасалари бор эди, улар фақат ўрта маълумотли синфга хизмат кўрсатиш учун, аксарият ҳолларда тиббий мақсадлар учун мўлжалланган эди. Бундай муассаса эгаларидан бири, швед терапевти доктор Берглинд Россияда терапевтик гимнастиканинг ривожланишига катта ҳисса қўшди. Олим жамоатчилик эътиборини гимнастикага қаратишга бир неча бор уриниб кўрди – у машҳур асарини нашр этди, масалан, «Тиббий гимнастикани турли касалликларга қўллаш тўғрисида» (1876). Доктор Берглинднинг хусусий тиббий ва гимнастика муассасаси гимнастикани тиббиёт фанининг бир тармоғи юеб ҳисобланган ва уни тўғри тадбиқ этиш учун инсон анатомияси ва физиологиясини билиш зарур бўлган санокли муассасалардан бири эди. Берглинд тажрибали терапевт, яъни ҳаракат билан даволайдиган шифокор эди ва унинг тиббий гимнастика муассасаси кенг оммалашган эди. [7].

Одатда, маълум бир касалликни даволаш учун даволовчи машқлар терапиясининг турли шакллари ва воситаларининг комбинацияси қўлланилади. Масалан, бўйин остеохондрозини даволаш учун даволовчи жисмоний тарбиянинг аҳамияти катта. Нерв системасидаги функционал ўзгаришларни даволашда машқлар терапияси муҳимдир. [8].

Болалар учун машқлар терапияси ўйин шаклида қўлланилади, болаларнинг жисмоний фаоллигини тўғри йўналишга йўналтиради. Мисол учун, дарё қирғоғида тўп ўйнаш нотекис ер ва қум устида юриш ва югуришни ўз ичига олади. Бу терапевтик омил – ясси оёқлилар учун машқлар билан даволашда қўлланиладиган машқлар терапияси учун муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Ўсмирлик даврида болаларни спорт билан шуғулланиши ёки спорт турларига жалб қилиниши уларнинг ҳам руҳий ҳам жисмоний томондан яхши ўсиб шаклланиши учун муҳим омиллардан биридир. Масалан, сколиоз касаллиги учун терапевтик сузиш, касалликнинг оғир шаклларида енгил атлетика элементлари ёки бош мия ярим шарлари фалажларини даволаш учун от спорти билан шуғулланиш етарли самараларни берган. [4].

Биз яна бир бор ишонч ҳосил қилдикки, даволовчи жисмоний машқлар кўп йиллик амалиёт давомида инсон организми учун муҳим даволовчи усуллардан бири бўлиб қолди. Фаол жисмоний меҳнат, оқилона спорт фаолияти, яхши дам олиш нафақат юрак-қон томир тизимининг, балки бутун организмларнинг ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади. [5].

Шу билан бирга, юқоридаги тавсияларни амалда қўллашда беморларга индивидуал ёндашиш тамойилига қатъий риоя қилиш, касалликларнинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, шунингдек, маълум даражада эҳтиёт бўлиш керак.

Даволовчи машқлар терапияси нафақат ҳар бир машқ давомида , курс давомида ҳам юкни босқичма-босқич ошириб бориш билан узоқ ва тизимли машқлар шарти билан самарадорлиги ортади. Керакли самарага эришиш учун мураббий ҳам, талаба ҳам буларни билиши керак.

Даволовчи жисмоний машқларнинг яна бир муҳим жиҳати шундаки: жисмоний машқлар билан шуғулланаётганда, беморларнинг ўзи даволаниш ва дам олиш жараёнида фаол иштирок этади ва бу унинг психо-эмоционал ҳолатига фойдали таъсир кўрсатади. [9,10].

Жисмоний машқлар таъсири унинг интенсивлиги ва фойдаланиш вақти билан белгиланади. Жисмоний машқлар терапиясининг қон айланиши ва нафас олиш системасига фойдали таъсири қайд этилган, бу ҳам тананинг функционал имкониятларини кенгайтиради ва реактивлигини оширади.

Машғулотларнинг тарбиявий аҳамияти ҳам бор: талабалар мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланишга одатланиб қолишади, бу унинг кундалик одатига айланиб қоладди. Даволовчи жисмоний машқлар машғулотларни умумий жисмоний тарбияга ўтказилади ва тикланишдан кейин инсон эҳтиёжига айланади. [6].

Адабиётлар.

1. 1. Касьяненко В.И. «Самоконтроль в процессе физических упражнений». [Электронный ресурс]. 2012. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15243576/> (дата обращения: 23.12.2018).

2. Лубышева Л.И. «Социология физической культуры и спорта»: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений // Лубышева Л.И. – 3-е изд., перераб. и доп. Издательский центр «Академия», 2010. С. 272.

3. Жуков Б.Н., Каторкин С.Е., Сизоненко Я.В., Кравцов П.Ф. Пути повышения эффективности реабилитации больных хронической венозной недостаточностью нижних конечностей // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры.- 2009.- № 4.- С. 19-22.

4. Жуков Б.Н., Яровенко Г.В., Каторкин С.Е., Мышенцев П.Н. Современные аспекты консервативного лечения больных с лимфовенозной недостаточностью нижних конечностей // Вестник хирургии им. И.И. Грекова.- 2009.- Т. 168, № 1.- С. 38-40.

5. Каторкин С.Е., Жуков А.А., Кушнарчук М.Ю. Комбинированное лечение вазотрофических язв при хронической венозной недостаточности нижних конечностей // Новости хирургии.- 2014.- Т. 22, № 6.- С. 701-709.

6. Каторкин С.Е. Эффективность методов клинической биомеханики в диагностике и лечении пациентов с сочетанной патологией венозной и опорно-двигательной систем нижних конечностей // Вестник экспериментальной и клинической хирургии.- 2015.- Т. 8, № 1 (26).- С. 45-51.

7. Каторкин С.Е., Жуков А.А., Мельников М.А., Кушнарчук



М.Ю. Комбинированное лечение трофических язв при хронических заболеваниях вен нижних конечностей венозной этиологии // Лазерная медицина.- 2015.- Т. 19, № 3.- С. 23-28.

8. Каторкин С.Е., Мельников М.А., Кравцов П.Ф., Жуков А.А., Кушнарчук М.Ю., Репин А.А. Эффективность применения послойной дерматолипэктомии (shave therapy) в комплексном лечении пациентов с венозными трофическими язвами нижних конечностей // Новости хирургии.-2016.- Т. 24, № 3.- С. 255-264.

9. Кушнарчук М.Ю. Диагностика и лечение пациентов с хроническими заболеваниями вен С5-С6 классов осложненных фасциокомпрессионным синдромом // Аспирантский вестник Поволжья.- 2014.- № 1-2.- С. 161-164.

10. Кушнарчук М.Ю. Диагностика и лечение хронического компартмент синдрома при венозной недостаточности нижних конечностей // Инновационная наука.- 2016.- № 2-5 (14).- С. 111-113.