

DAVOLASH-BADAN TARBIYASI

Axunjonova Xakimaxon Abdumannabovana

CAMU Xalqaro Tibbiyot universiteti

“Tibbiyot” fakulteti assistenti.

Annotatsiya: *Ushbu maqolada davolash badan tarbiyasi bajarilishi uchun materiallar keltirilgan. Bu- maxsus tanlangan va ishlab chiqilgan jismoniy mashqlarga asoslangan davolash, oldini olish va tibbiy tiklanish usullar yig‘indisini o‘z ichiga oladi.*

Kalit so'zlar: *Mexanoterapiya, muolaja, badan tarbiyasi, uqalash, chiniqtirish, jismoniy mashqlar.*

Davolash badan tarbiyasi bu – maxsus tanlangan va ishlab chiqilgan jismoniy mashqlarga asoslangan davolash, oldini olish va tibbiy tiklanish usullar yig‘indisidir. Bu tibbiyotning mustaqil yo‘nalishi bo‘lib, u jismoniy madaniyat vositalarini ko‘plab kasalliklar va shikastlanishlarni xurujini oldini olish va davolash hamda mehnat qobiliyatini tiklash uchun qo‘llaydi. Davolashning boshqa usullariga nisbatan solishtirilganda jismoniy madaniyat bilan davolashning o‘ziga xosligi shundaki, u asosiy davolovchi vosita sifatida insonlar organizmi hayotiy funksiyalarini sezilarli stimulyatori bo‘lib hisoblangan jismoniy mashqlardan foydalanadi. Bu muolajani tayinlashda shifokor kasallik xususiyatlari, organ va tizimlardagi kasallanish jarayonining xarakteri, darajasi va bosqichlariga alohida e‘tibor qaratib kerakli davolash badan tarbiyalarini tayinlaydi. Kasalliklarni davolash va oldini olishda jismoniy mashqlar va tabiiy omillarni, shuningdek, fizioterapiya va massajni birgalikda qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Mexanoterapiya, mehnat bilan davolash va davo massaj" davolash badan tarbiyasining tarkibiy hisoblanadi. Davolash badan tarbiyasi kuch-quvvatni tiklovchi davo, uni to‘g‘ri qo‘llash bemorning tez sog‘ayib ketishiga, ish qobiliyatini tiklashga va uni faol mehnatga qaytarishga yordam beradi. Davolash badan tarbiyasiga turli jismoniy mashqlar: gimnastika (ancha jo‘n va bemorga moye), sport (chang‘ida va piyoda sayr etish, suzish va b.) va ochiq havoda o‘tkaziladigan o‘yinlar (voleybol, tennis, basketbol) kiradi. Maxsus tanlangan mashqlar davolash badan tarbiyasining asosiy vositasidir. Jismoniy mashqlarni bajarish va organizmni chiniktirishda tabiiy omillar – suv, havo va quyoshdan foydalaniladi. Davolash badan tarbiyasi harakat faoliyati pasaygan, kam quvvat, uzoq vaqt betob yotgan bemorlarga buyuriladi. Davolash badan tarbiyasi operatsiyadan keyingi organizmni tiklash davrida, akusherlikda, nafas, ovqat hazm qilish, yurak-tomir, nerv sistemasi, tayanch-harakat a‘zolari, rivojlanish nuqsonlari hamda moddalar almashinuvining buzilishi bilan bog‘liq kasalliklarni davolashda qo‘llaniladi. Davolash badan tarbiyasini faqat davolovchi shifokor buyuradi, mashg‘ulotlar davolash badan tarbiyasi bo‘yicha mutaxassislar tomonidan olib boriladi. Davolash badan tarbiyasini ixtiyoriy ravishda boshlash tavsiya

qilinmaydi, zero u ahvolning yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Shifokor tomonidan tayinlangan mashg'ulotlar metodikasiga qat'iy rioya qilish zarur.

Bemorlarda jismoniy mashqlarni bajarish mashg'ulotlariga nisbatan ongli munosabatda bo'lishni shakllantiradi, unga gigiyenik ko'nikmalarni o'rgatadi, organizmni tabiiy omillar yordamida chiniqtirilishiga nisbatan to'g'ri munosabatni tarbiyalaydi. Davolash badan tarbiyasi da qo'llaniladigan jismoniy mashqlar nomaxsus ta'sirlantiruvchi bo'lib hisoblanadi, ular organizmning barcha funksional tizimlarida javob reaksiyasini yuzaga keltiradi.

Davolash badan tarbiyasi deyarli barcha kasallik va jarohlarda ko'rsatma sifatida tavsiya etiladi. So'nggi yillarda bemorlarni davolash usullarini takomillashtirilishi Davolash badan tarbiyasining qo'llash imkoniyatlarini kengaytirmoqda va uni ilgari qo'llanilmagan kasalliklarda, kasallikni yanada erta bosqichlarida qo'llash imkoniyatini bermoqda.

Davolash badan tarbiyasining ta'sir etuvchi ob'ekti bo'lib, organizmning joriy funksional xolati va shaxsning individual xususiyatlarini barcha qirralari bilan -inson hisoblanadi. Shular bilan qo'llaniladigan vositalarning individual o'ziga xosliklari va davolash badan tarbiyasi usullari, shuningdek jismoniy yuklamalarning dozasi belgilanadi.

Davolovchi jismoniy madaniyatning asosiy vositalari:

1. Jismoniy mashqlar.
2. Uqalash.
3. Chiniqtirish.

Jismoniy mashqlar- asosida organizmning bosh biologik funksiyasi-mushaklar harakati yotadigan usuldir. Harakat o'sish, rivojlanish jarayonini va organizmni shakllanishini stimullaydi.

Uqalash uqalovchining qo'llari yoki maxsus apparatlar bilan xosil qilinadigan inson tanasi yuzasining turli qismlariga mexanik dozalangan ta'sir usullarini majmuasi sifatida taqdim etiladi. Uqalash usuli qo'llanilganda ijobiy natijalarga erishish uchun kasallik sababi va uni klinik o'ziga xosliklariga bog'liq xolda uning usulini tanlab olish zarur.

Chiniqtirish – bu atrof muhitning noxush omillariga nisbatan organizm qarshiligini oshirishga qaratilgan profilaktik chora tadbirlar tizimidir. Sog'lomlashtiruvchi chiniqtirish organizmga tashqi muhit sharoitlariga moslashuvchanligini oshirishga yordam beradi. Chiniqqan organism atrof muhit haroratining sezilarli o'zgarishlarida ham ichki organlar haroratini yetarli darajadagi tor chegarada ushlab turadi.

Davolash badan tarbiyasini o'tkazish shakllari:tonggi gigiyenik gimnastika; davolovchi gimnastika; jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish; davolovchi dozalangan piyoda yurish; terrenkur; dozalangan suzish; chang'ida yurish; konkida uchish va boshqalar; suvdagi jismoniy mashqlr va suzish; sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat bilan yalpi shaklda guruhlarda shug'ullanish.

Tonggi gigiyenik gimnastika-bu organizmni uyqu xolatidan faol tetik xolatga o'tish uchun yordam beruvchi maxsus tanlab olingan jismoniy mashqlar majmuasidir.

Gigiyenik gimnastika- shikastlangan organ va butun organizmning funksiyalarini tiklash uchun davolash badan tarbiyasida mashg'ulotlar o'tkazishning asosiy shakli bo'lib hisoblanadi. Davolovchi gimnastika mashqlari uchta: kirish, asosiy qism va yakuniy qismlardan tashkil topadi.

Suvda bajariladigan jismoniy mashqlar (suvdagi gimnastika, suzish, suvda bajariladigan turli o'yinlar), turli kasalliklarni oldini olish va davolash maqsadida, shifokor tavsiyasi va nazorati ostida bajariladigan mashqlardir. Mustaqil shug'ullanuvchi bemorlar davolash badan tarbiyasi mutaxassisi tomonidan ularning kasalliklari va funksional o'ziga xosliklarini hisobga olgan xolda tuzilgan jismoniy mashqlarning individual kompleksiga ega bo'lishlari lozim. Mustaqil shug'ullanishlar davolovchi gimnastika mashg'ulotlarini sezilarli to'ldiradi va ularning samaradorligini oshiradi.

Dozalangan piyoda yurish-qadam tashlashni me'yorlashtirish uchun jarohatlar asab tizimi, tayanch-harakat apparati kasalliklaridan keyin, moddalar almashinuvi buzilganda, shuningdek yurak qon-tomir va nafas tizimini mashq qildirishda qo'llaniladi.

Terrenkur-dozalangan piyoda yurishning bir turi. Tekis joydagi dozalangan sayrlardan farqli ravishda terrenkur yo'nalishlari sanatoriya-kurort zonasi sharoitida joylarning kesishgan qismlaridan foydalangan xolda o'tadi. Ko'tarilish burchagiga bog'liq xolda terrenkur yo'nalishlari quyidagi guruhlariga bo'linadi: 4-100 gradus; 11-150 gradus qv 16-200 gradus. Jismoniy yuklama kattaligi yo'nalish uzunligiga (odatda 500, 1500, 3000 metr), joyning relefiga, ko'tarilish sur'atiga, bekatlar soniga bog'liq bo'ladi. Terrenkur yurak qon -tomir, nafas tizim, endokrin kasalliklarida, semirishda, nevrozlarda tavsiya etiladi.

Dozalangan cho'milish, chang'ida yurish, konkida uchish va sportning boshqa turlari-shikastlangan organ va butun organizmning funksiyalarini kelgusida tiklanishiga, shuningdek sog'ayuvchilarning mehnat qobiliyati darajasini oshirilishiga yordam beradi. Ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalar, mos bo'lgan dozalarni hisobga olgan xolda individual qo'llaniladi. Sportchilar, yoshlar va o'rta yoshlilarni rehabilitatsiya qilish uchun qo'llaniladi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy faollikning yalpi guruhli shakllari (bu yerga turizmga yaqin bo'lgan sport o'yinlarining elementlari, sport elementlari, ekskursiyalar, yalpi jismoniy madaniyat chiqishlari, jismoniy madaniyat bayramlari va boshqa chora tadbirlar kiradi) organizmga umumiy tonusni oshiruvchi ta'sir ko'rsatadi, harakatlar koordinatsiyasini tiklanishini ta'minlaydi, bo'g'imlar harkatchanligini oshiradi, ma'lum mushaklar guruhini tiklaydi. Bir vaqtning o'zida mashg'ulotlarning yalpi guruhli shakllari (ayniqsa sport o'yinlari elementlari bilan) bemorlarni (nogironlarni) kasallik

to'g'risidagi fikrlardan chalg'itadi, ularni o'z kuchiga ishonishiga yordam beradi va shunday qilib ularning ijtimoiy reabilitatsiyasiga olib keladi.

Davolash badan tarbiyasini qo'llashga qarshi ko'rsatmalar:

- kasallikning o'tkir davrida;
- yuqori haroratda;
- organizmdagi fiziologik jarayonlarni faollashtirish zarurati bo'lmaganda;
- bemorning umumiy ahvolini og'irligida;
- kuchli og'riqda;
- qon ketish havfi paydo bo'lganda;
- organizmning moslashuvchanlik tmkoniylatlari keskin pasayganda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Xodjayev Shavkat Gulyamovich "Davolash badan tarbiya" darsligi, Toshkent, 2015 y, 417-bet
2. Boymurodov.R.S. Abu Ali ibn Sino merosi va barkamol avlod. Xalqaro ilmiy-anjuman "Jismoniy tarbiya va sport" 17-20.11.2005. Toshkent, 6-7 bet.
3. Брехмен Н.Н "Валеология- наука о здоровье" Москва, 1990, 208 стр.
4. Gaziyeva Z. Yu. "Sport tibbiyoti" uslubiy qo'llanma, 2012 y
5. https://uz.wikipedia.org/wiki/Davolash_badan_tarbiyasi.
6. Parpiyeva, O. R., & Ostanaqulov, A. D. (2019). Health theory. Форум молодых ученых, (6 (34)), 26-28.
7. Parpiyeva, O. R. (2022). Basics of a healthy lifestyle in the educational process. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 9, 89-94.
8. Парпиева, О. (2014). Инсон саломатлиги ва зарарли одатлар. Фарғона-2015 йил.
9. Parpiyeva, O. R., Nazarova, D., Ro'ziboyeva, O., & Jumaboyeva, M. (2024). SALOMATLIK–OLIY QADRIYAT SIFATIDA. SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 3(27), 79-81.
10. Parpiyeva, O. R., & Dzhaloldinova, O. O. (2022). The role of Valeology in raising a healthy generation. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 13, 1-3.