

DAVOLASH JISMONIY TARBIYASIDA QO‘LLANILADIGAN JISMONIY MASHQLARNING FIZIOLOGIK ASOSLARI

Yakubova Guyoxon Kuchkarovna

Farg‘ona davlat universiteti

Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasida dotsenti v.v.b.

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘tib kelayotgan yosh avlodni jismoniy mashg‘ulotlar orqali har qanday kasalliklarida davolash va kasalliklarni oldini olish mumkinligi haqida ma‘lumotlar yoritilgan. Shuningdek, davolash jismoniy tarbiya asosan, bemorlarni umumtetiklantirish maqsadida mashqlar o‘tkazilishi natijasida sezuvchi va harakatlantiruvchi impulslarning o‘tishi, zararlangan joyning kon bilan ta‘minlanishi yaxshilanadi, susaygan mushaklar mustaxkamlanadi, kiskargan mushaklar yoziladi.

Kalit so‘zlar: Davolash jismoniy tarbiyasi, nerv tizimining kasalliklari, davolash jismoniy tarbiyasi, jismoniy mashqlarning fiziologik xususiyatlari, nerv tizimi kasalligining va shikastlanishi, jismoniy mashqlar trofik ta‘siri.

O‘quvchilarning sog‘lig‘i jismoniy tarbiya ta‘limi jarayonining asosiy yo‘nalishi, deb tan olindi va shunga ko‘ra uning mazmuni hamda tashkiliy shakllari ushbu strategik maqsadga bo‘ysundirildi.

Qisqa vaqt ichida jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarishning tashkiliy asoslari takomillashtirildi, teng huquqlilik asosida xalqaro Olimpiya qo‘mitasi tarkibiga kirgan O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi, sport turlari bo‘yicha respublika federatsiyalari tashkil etildi.

Shifobaxsh maqsadida qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar va tabiatning tabiiy vositalari davolash jismoniy tarbiyasining asosiy vositalaridir. Davolash jismoniy tarbiyasida qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar gimnastika, sport va o‘yinlardan iboratdir.

O‘zbekiston Respublikasi aholisining sog‘ligini saqlash, mustahkamlash, inson umrini uzaytirish va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan barcha shart-sharoitlar yaratilgan va yaratilmoqda. Buning uchun esa sportchini sog‘lom etib tarbiyalash uchun mamlakatimiz aholisini sog‘lom turmush tarziga o‘rgatish va davolash jismoniy tarbiyasi davrning talablaridan biri bo‘lib kelmoqda.

Nerv tizimining kasalliklari va shikastlanishlarini vujudga keltiruvchi asosiy sabablaridan-shikastlar, infektsiya, zaharlanish, kon aylanishining buzilishi (organik va funkstional), usmalar, ichki bezlar sekrestiyasi va modda almashinuvi buzilishidir. Haddan tashqari charchashlar va salbiy emostiyalar natijasida kasalliklar paydo bo‘lishi mumkin. Nerv tizimi kasalligining va shikastlanishining asosiy kursatkichlaridan biri harakat

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

buzilishlaridir. Harakatning mutlak tulik yo'qolishi-*paralich shol*, harakatning notulik yo'qolishi (kuchi va xajmi kamayishi)-*parez* deb nomlanadi (parez chala shol).

Davolash jismoniy tarbiya asosan, bemorlarni umumtetiklantirish maqsadida o'tkaziladi. Mashqlar o'tkazish natijasida sezuvchi va harakatlantiruvchi impulslarning utishi, zararlangan joyning kon bilan ta'minlanishi yaxshilanadi, susaygan mushaklar mustaxkamlanadi, kiskargan mushaklar yoziladi. Mashqlar bug'imlar kontrakturasining oldini oladi va harakat koordinastiyasini qayta tiklaydi.

Davolash jismoniy tarbiyaning erta qo'llanilishi uzok yotish natijasidagi asoratlarning (o'pkaning yallig'lanishi, yotok yaralar, kabziyat) oldini oladi. Orqa miya kundalangiga tulik yorilgan yoki uzilgan bulsa, bunda harakatni qayta tiklab bulmaydi. Bunda innervastiyalari saklangan mushaklar mashqlantiriladi. Bemorlar uz-uzini xizmat kilish elementlariga, nog'iron aravachasi va ortoped apparatlaridan foydalanishiga urgatiladilar.

Ko'pincha shikast yoki usma natijasida orqa miya tulik yorilmaydi. Bunday holatlarda yaxshi natijalarga etish uchun instruktor va bemor uzok vakt davomida (bir yilgacha va undan ham ko'proq) harakatni qayta tiklash ustida kup ishlashi kerak. Kasalni kechish davrlarida ham-2 yildan keyin va undan ham ko'proq vakt o'tgach davolash jismoniy tarbiyaning fizioterapevtik muolajalari va xizmat terapiya bilan birgalikda qo'llanilishi ijobiy natija berishi mumkin. Bunday kasalliklarida asosan davolash gimnastika qo'llaniladi. Jismoniy mashqlarning asosiy vazifasi-sust holatlarda mushaklarni ko'chaytirish, mustaxkamlash, spastik holatlarda mushaklarni ko'chaytirish, mustaxkamlash, spastik holatlarda mushaklarni boshkarilishiga urgatishdir, shuning uchun harakatning buzilishi har xil shaklda, har xil mashqlar tanlanadi (1-jadval).

Har bir mashg'ulot albatta, sog' oyoq va qo'llarni harakatlantirishdan boshlanadi.

Harakatlarni qayta tiklashda impulslarni yuborish, passiv mashqlari, passiv va aktiv aralash mashqlari qo'llaniladi, taranglangan mushaklarda bushashtirish mashqlari bajariladi. Birinchi aktiv mashq paydo bo'lganda, passiv mashqlarni va vaziyat yordamida davolashni davom ettirish kerak.

Davolash gimnastikasi mashg'ulotlarida harakat aktivligi asta-sekin kengaytiriladi (tizza va kaftlarni erga kuygan holda, tizzalarda, karovatga suyanib, bir oyoqni pastga tushirib, ikki oyoqda turish, sun'iy tirgachga suyanib yurish va x.k.). Orqa miya shikastlanganda sinishni joyiga qarab bemor yon tomoni yoki korni bilan yotadi. Shu holatlarda davolash gimnastikasi mashqlarini boshlash kerak. Passiv mashqlar ikkita oyoq va qo'llarda sinxron shaklida, bir tempda, yunalishda va bir xil yuklanishda ikkita instruktor yordamida bajariladi.

Harakatlar o'rta va sekin tempda kun davomida 3-4 marta bajariladi. Juft massaj-bunda ikkita massajchi bir vaktida, sinxron shaklda, bir xil usullarni qo'llab, bir joyda oyoq-qo'llarni massaj kilishadi (masalan, ikkita son, ikkita boldir, ikki kaft). Ayrim holatlarda bitta bemorni

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

turtta massajchilar baravariga bir vaktida massaj kilishadi. Tanani chalkancha yotishida ikkita massajchi qo'llarni va ko'krakning yarmini massaj kiliishadi; kolgan ikkitasi uz tomonidagi oyoqlarni massaj kilishadi. Keyin bemorni korin bilan yotkizib tananing orqa kismlarini, tos, oyoqlarining yuqorida keltirilgan shaklda turtta massajchilar massaj kilishadi.

jadval 1.

Har xil harakatlaning buzilishida davolash jismoniy tarbiyaning sxemasi

Mashq turi	Sust shakllarda	Spastik shakllarda
Impulslarni yuborish	kerak	uncha ahamiyati yo'q
Massaj	chukur, aktivli	yuzaki
«Alohida ajratilgan» chala shollangan mushaklarga mashqlar berish	uncha ahamiyati yo'q	imkoniyatda kerakli
Kuchli reflektor kuzgalishlar bilan ko'krakshish	kerak emas	zarur (kerak)
Mushaklarning birikish nuktalarini bir-biriga yaqinlashtiruvchi mashqlar	qo'llaniladi	man etilgan
Mushaklarning birikish nuktalarini bir-biriga uzoklashtiruvchi mashqlar	man etiladi	qo'llaniladi
Kuchlanish mashqlari	kerak	man etiladi
Vaziyatni korrekstiyalash	kerak	kerak
Suvda harakatlantirish (ilik vannada)	kerak	juda muxim
Tayanch funkstiyasini rivojlantirish	nixoyatda zarur	zarur

Periferik nerv tizimining kasalliklarida va shikastlanishda davolash jismoniy tarbiyaning qo'llanilishi.

Periferik nervlari kasallanishida va shikastlanishida kuyidagi o'zgarishlar paydo bo'ladi:

- a) mushaklarning tonusi pasayadi;
- b) harakat funkstiyalari buziladi (paralich (shol), parez (chala shol));
- v) zararlangan soxada sezuvchanlik uzgaradi;
- g) nerv trofikasi buziladi-mushaklar atrofiyasi;
- d) reflekslarning yo'qoladi yoki pasayadi;
- ye) og'riqlar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Bu ko'rsatkichlar sust paralichlarga (shol) taalluklidir va ularning ko'rinishlari o'zgarishlarning og'irligiga, joylashgan joyiga va tarkalishiga boglikdir. Masalan, elka tugunining zararlanishida atrofik shollik, qo'l anesteziya va qo'lning barcha reflekslarining yo'qolishi paydo bo'ladi. Tirsak nervi zararlanganda qo'l kaftining bukilishi sustlanadi, 4-5 barmoklarning bukilishi mutlako yo'qoladi, 3-barmok kisman yo'qoladi, barmoklarning jipslantirilishi va ayrilishi, bosh barmokning bukilishi yo'qoladi. Bundan tashqari, tirsak nervi zararlanishda va kaftni tirsak tomonida yuzaki sezuvchanlik yo'qoladi, jimjilokda bug'im mushak sezishning propriostentiv sezuvchanligi yo'qoladi. Sezuvchanlikning o'zgargan soxasida kukarish, ter ajratilishining buzilishi, teri haroratining pasayishi paydo bo'lishi mumkin. Kaft mushaklarining atrofiyasi suyaklar oraliqlarining chukurlashishi va jimjilok (5-barmokni) kaftining ichki yuzasidagi dumbokchasi yassilanadi. davolash jismoniy tarbiya umumrivojlantirish mashqlari keng qo'lamda bajariladi, chunki uzok davomli kasallik va kam harakatlik holati bemorning umumtonusini pasaytiradi.

Jismoniy mashqlar trofik ta'sirot kursatib, innervastiya mexanizmlarini tiklantiradi va ikkilamchi kontrakturalarni, bug'imlar shakllarining o'zgarishlarini (deformastiya) oldini oladi. Muvaffaqiyatsiz davolanishda jismoniy mashqlar kompensastiya mexanizmlarini shakllantirishga kumaklashadi. Shikastlangan joydan tashqari barcha mushaklar qo'lamida umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Masalan, ung kichik boldir nervining zararlanishida ung oyoq panjasining (kaftni) yozilishi, tashqari tomonga ugirilishi va bosh barmokning yozilishi harakatlarini bemor mutlako bajara olmaydi. Demak, boshka bug'implarda mashqlarni umumrivojlanish sifatida qo'llash mumkin. Yuklanishlarning kuchi va jadalligi boshka a'zolarining holati va bemorlarning jismonan tayyorgarligiga qarab belgilanadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan birgalikda zararlangan oyoq-qo'llar nervlarining funkstiyasini qayta tiklashda maxsus mashqlar qo'llaniladi: irodali aktiv trenirovka, aktiv harakatlarni yo'qotishda harakatlantirish impulslarini yuborish, sog' kismldagi mashqlarning bajarilishida kasallangan kismldagi shu mashqlarning bajarilishini faraz qilish. Passiv mashqlar bilan birgalikda impulslarni yuborish mashqlari kabi mashqlar bajariladi. Keyinchalik aktiv harakatlarning bajarilish belgilari paydo bo'lishi bilan bu mashqlarni engillashtirilgan holatlarda bajarish mumkin.

Sog'ayish bilan odatdagi dastlabki vaziyatlarda, keyinchalik murakkablashtirilgan, og'irlantirish va karshilik kursatish mashqlari qo'llaniladi.

Aktiv mashqlar kun davomida bir necha marta takrorlanib, tafsilli shaklda qo'llaniladi. Bir vaktida uzok davomli harakatlar zararlangan joydagi nerv-mushak apparatining tormozlanishini vujudga keltirishi mumkin. Aktiv harakatlardan-tugmalarni kadash, plastilin yordamida har xil narsalar yasash qo'llaniladi. Ayrim nervlarning zararlanishida-nevrit va nevrogiyalarda (asosiy belgisi: og'riq) mashg'ulotning asosiy qismida zararlangan

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

mushaklar mashqlantiriladi. Masalan, qo'lning uk nervi yallig'lanishida yoki shikastlanishida kaftni yozuvchi mushaklarni mashqlantirish kerak, o'rta nervning zararlanishida kaftni bukuvchi, 1-2 barmoklarni va karama-karshi mushaklarni, kichik boldir nervini-oyoq kaftini yozish, elka pleksitida (yelka tuguni zararlanishi) elka va elka kamarining barcha musqo'llari mashqlanishi kerak.

Diskli radiqo'lit umurtqalararo disklarning zararlanishida davolash jismoniy tarbiyasi qiya yuzada umurtqa pog'onasini chuzish bilan boshlanadi. kiya burchagi asta-sekin 15^odan 40^oga oshiriladi. Tortilishning davomiyligi-2 dakikadan 40 dakikagacha.

Xulosa qilib shuni aytib o'tmoqchi edim-ki, ushbu maqola mavzusi hozirgi kunning dolzarb masalalaridan biriga aylanib qolayotgan sog'likni saqlash va uni mustahkamlash sportni ommalashtirish va uning asosida har qanday kasallikni oldini olish va uni jismoniy tarbiya bilan davolash, bugungi oliy dargohni tamomlab ish faoliyatini boshlayotgan boshlang'ich mutaxassisning vazifalaridan biri ekanligini bilishlari kerak deb o'ylayman.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Yakubova, G. (2021). Pedagogical valeology in the educational process of students of secondary educational institutions. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(8), 199-204.
2. Kuchkarovna, Y. G. (2023, December). A SPECIFIC SEQUENCE OF PHYSICAL EXERCISES IN HEALTHY LIFESTYLE TRAINING. In *E Conference Zone* (pp. 49-55).
3. Qurbonovich, Abdullayev Oybek Qurbonovich Abdullayev Oybek. "JISMONIY TA'LIMDA O'QUVCHILARNING RUHIYATINI TARBIYALASH VA IRODASINI MUSTAHKAMLASHNING AHAMIYATI XUSUSIDA." *Scientific journal of the Fergana State University* 6 (2023): 132-132.
4. Qurbonovich, Abdullayev Oybek. "DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL KNOWLEDGE AND SKILLS IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 256-261.
5. Qurbonovich, Abdullaev Oybek. "Ways of training students by physical and spiritual development using folk games." *World Bulletin of Social Sciences* 5 (2021): 138-141.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

6. Qurbonovich, Abdullaev Oybek. "Development of Mentally Stable Qualities in Adolescent Students Through Physical Educational Means." *European Journal of Humanities and Educational Advancements* 2.12 (2021): 141-145.
7. Kurbanovich, Abdullayev Oybek. "Innovative technologies in physical education classes." *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 11.6 (2021): 92-95.
8. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." *Central asian journal of literature, philosophy and culture* 3.11 (2022): 315-318.
9. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.
10. Ziyayev, Abdurakhmon. "SPORTS TOURISM AS A MODULE OF ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 707-712.
11. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of General Physical Qualities of Girls Football Players in Higher Education Institution." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 1-6.
12. Abdullayevich, Ziyayev Abduraxmon. "THE EFFECTIVENESS AND METHODS OF DEVELOPING THE TECHNIQUE OF PLAYING YOUNG BASKETBALL PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 123-125.
13. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of Endurance Qualities of Young Football Players with The Help of Types of Athletics Running." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 7-12.