

DAVOLOVCHI JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI ORGANIZMNI REABILITATSIYA QILISH VA TIKLASHNING SAMARALI VOSITASI

Paraxatova Aynura Tengelday qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti Nukus filiali "Badiiy gimnastika" yo'nalishi 2-kurs talabasi

Annotatsiya. Maqolada davolovchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari umumiy jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi sifatida, shuningdek, mashg'ulotlar va butun majmuani to'g'ri tashkil etish orqali kasallikning zo'rayishini oldini olishning samarali vositasi sifatida ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Davolovchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport, imkoniyati cheklangan shaxslar, pedagogika, kasalliklar.

Daraxt bug'lanishga va shamollar, yomg'irlar, sovuqlar vositasida tez-tez yangilanib turishga muhtoj, aks holda u osonlikcha zaiflashib so'lib qoladi. Xuddi shuningdek, "inson tanasi ham umuman olganda kuchli harakatlar, faoliyat va jiddiy mashqlarga ehtiyoj sezadi" degan edi mashhur pedagog-gumanist Yan Amos Komenskiy. Barcha tirik mavjudotlar singari, inson organizmi ham buzilishga moyil bo'lib, bu jarayon ham uni o'rab turgan muhitning tashqi omillari ta'sirida, ham o'z sog'lig'iga nisbatan nooqilona, hatto e'tiborsiz munosabatda bo'lish natijasida yuz beradi.

Hozirgi kunda jismoniy mashqlar va tabiatning tabiiy omillarini bemorga davolash va profilaktika maqsadlarida qo'llash kabi davolovchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari mavzusi juda dolzarb hisoblanadi. Bularning barchasiga harakat asos bo'ldi.

Muammo shundaki, kasallik tufayli yoki uning oldini olish uchun harakat faoliyatiga muhtoj bo'lgan odamlar soni ortib bormoqda.

Maqsad: Kasalliklarni davolash yoki oldini olish, sog'lom insonni tarbiyalash, jismoniy mashqlardan foydalanishga ongli munosabatni

shakllantirish, gigiyenik ko'nikmalarni singdirish hamda organizmni tabiatning tabiiy omillari yordamida chiniqtirishga o'rgatishdan iborat.

Vazifalar:

1. Davolovchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (DJTM) orqali muammoni hal etishning muhimligini ko'rsatib berish;
2. Jismoniy faollik bemorning funksional imkoniyatlari, yoshi, jinsi va salomatlik holatiga bog'liq ekanligini namoyish etish;
3. DJTM ta'sirida bemorlarning kayfiyati yaxshilanishi, bosh og'rig'i, bosh aylanishi, yurak sohasidagi noxush sezgilar kamayishi isbotlanishi va hokazo.

Davolovchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari g'oyalarining rivojlanish tarixi.

Davolovchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tarixi - kasalliklarni davolash va oldini olish maqsadida jismoniy harakatlar hamda tabiiy omillarni qo'llash tarixi bo'lib, u sivilizatsiya tarixi, tibbiyot va sog'liqni saqlash tarixi, jismoniy tarbiya va sport tarixi kabi tushunchalar qatorida keladi.

Tarixga yuzaki nazar tashlashning o'ziyoq turli tarixiy davrlarda turli xalqlarning harakat faoliyati bir-biridan jiddiy farq qilganligini ko'rsatadi. Ishlash zaruriyati bo'lmagan xitoylik buddaviy rohib bilan sovuq iqlim sharoitida og'ir jismoniy mehnat orqali non topayotgan rus dehqoni bir-biridan tamoman farq qiladi. Birinchi holatda harakat yetishmovchiligi xitoyliklar tomonidan mukammallikka yetkazilgan gimnastika bilan to'ldirilgan bo'lsa, ikkinchisida mushak charchog'i rus hammomi yordamida bartaraf etilgan. Zamonaviy tilda aytganda, ham Xitoy gimnastikasi, ham rus hammomi davolovchi jismoniy tarbiya vositalari bo'lgan. Jarohat olganda yoki kasal bo'lganda, odam instinktiv ravishda ma'lum harakatlarni va umuman harakat faoliyatini cheklaydi. Eng qadimgi tabiblarning birinchi navbatdagi vazifasi ayni paytda qaysi harakatlar bemor uchun zararli, qaysilari aksincha foydali ekanligini aniqlashdan iborat bo'lgan. Ya'ni, davolanishning ushbu bosqichida zarur bo'lgan harakat rejimini belgilashdan iborat edi. Tibbiyotning yana bir muhim vazifasi bemor uchun

foydali bo'lgan tabiiy omillarni aniqlashdan iborat. Bu masalalar bilan eng qulay va oddiy insonga eng yaqin bo'lgan xalq tabobati shug'ullangan. Reabilitatsiya va davolash jismoniy tarbiyasi masalalari uzoq vaqt davomida aynan xalq tabobati ixtiyorida bo'lib kelgan [2, 56-bet].

Xitoyda davolovchi jismoniy mashg'ulotlari. Harakatlar eng qulay va samarali davo ekanligini tushunish juda qadim zamonlarda shakllangan. Eng qadimgi davrlardayoq odamlar insonni kuch-quvvatdan mahrum qilish uchun uni harakat imkoniyatidan mahrum etish kerakligini bilishgan. Masalan, qadimgi Xitoyda jinoyatchilarni faqat o'tirish yoki yotish mumkin bo'lgan kichik kameralarga qamashgan. Bir-ikki oydan so'ng kishi shunchalik zaiflashar ediki, hatto imkoniyat tug'ilganda ham qocha olmasdi, chunki harakatsizlikdan uning qo'l-oyoq mushaklari atrofiyaga uchrar edi. Qadimgi Xitoyda davolash gimnastikasi birinchi marta "Kung-Fu" kitobida tilga olingan bo'lib, uning nomini "mukammallikka erishishning mashaqqatli yo'li" deb tarjima qilish mumkin. Bu kitob miloddan avvalgi 2500 yildan ko'proq vaqt oldin tuzilgan. U birinchi marta 1776-yilda xitoy tilidan tarjima qilingan. Zamonaviy Xitoy gimnastikasining deyarli barcha harakatlari jang san'ati unsurlaridan olingan. Qurolsiz kurash uchun mo'ljallangan mashqlar psixofizik tarbiyaning eng mukammal tizimlaridan biriga aylandi. Xitoyda salomatlik uchun jismoniy mashqlar ming yillar davomida qo'llanib kelingan. Qadimgi Xitoyda tibbiy-gimnastika maktablari mavjud bo'lib, ularda davolash gimnastikasi va massaj o'rgatilar hamda bemorlarni davolash jarayonida qo'llanar edi. Xitoy tibbiy-gimnastika maktablarida yurak, o'pka kasalliklari, umurtqa pog'onasi qiyshayishi, suyak sinishi va chiqishlari davolangan. Milodiy VII asrda dunyoda birinchi marta Xitoyda davlat tibbiyot instituti tashkil etildi. Bu institutda o'sha paytdayoq davolovchi massaj va gimnastika majburiy fan sifatida o'qitila boshlangan. O'shandan buyon yakka tartibdagi sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga moslashtirilgan turli xil gimnastikalar turli kombinatsiyalarda Xitoy sanatoriyalari va dam olish

maskanlarida davolash jismoniy tarbiyasining asosiy shakli sifatida keng qo'llanilmoqda [3, 23-bet].

Qadimgi Xitoyning mashhur shifokori, Xitoy gigiyenik gimnastikasining asoschisi Xua To (milodiy ikkinchi asr) shunday ta'kidlagan edi: "Tana mashqlarni talab qiladi, biroq holdan toyguncha emas. Chunki mashqlar tanadagi yomon ruhni haydash, qon aylanishini yaxshilash va kasalliklarning oldini olish uchun mo'ljallangan". U yana aytgan: "Eshik tutqichi tez-tez qimirlab tursa, zanglamaydi. Xuddi shunday, inson ham ko'p harakat qilsa, kasallanmaydi". Shifokor yashagan davrdan buyon ikki ming yil o'tgan bo'lsa-da, Xitoy jismoniy madaniyatining tamoyili hamon o'sha-o'sha - salomatlikni harakat faolligidan izlash: ertalabki badantarbiyadan tortib to jang san'atigacha.

Yevropada davolash jismoniy tarbiyasi. O'rta asrlarda Yevropada jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish deyarli qo'llanilmagan, garchi Uyg'onish davrida (XIV-XV asrlarda) anatomiya, fiziologiya va tibbiyot bo'yicha ishlar paydo bo'lishi bilan kasalliklarni davolash uchun jismoniy harakatlarga qiziqish tabiiy ravishda oshdi. Italiyalik shifokor va olim Merkurialis o'sha davrdagi mavjud adabiyotlarni tahlil qilish asosida mashhur "Gimnastika san'ati" asarini yozgan, unda u qadimgi yunonlar va rimliklarning massaj, hammom va jismoniy mashqlarini tasvirlab bergan. Agar bu asar bo'lmaganida, ehtimol, o'sha yillarda Yevropada qadimgi tabiblarning davolash gimnastikasiga qiziqish uyg'onmagan bo'lardi.

Napoleon armiyasidagi harbiy jarroh Klement Tissot (1747-1826) o'sha davr uchun yangi reabilitatsiya konsepsiyasini ishlab chiqdi, bu yotoq gimnastikasi, og'ir bemorlarni erta faollashtirish, mashqlarni dozalash, yo'qolgan funksiyalarni tiklash uchun mehnat terapiyasini qo'llashni o'z ichiga oladi. Bu yaradorlar va bemorlarni davolash samaradorligini sezilarli darajada oshirish va Tiss tomonidan ishlab chiqilgan tibbiy gimnastikaning amaliy ahamiyatini isbotlash imkonini berdi. Uning yaradorlarni davolash bo'yicha klinik materiallarni umumlashtirgan "Tibbiyot yoki jarrohlik gimnastikasi" asari katta amaliy ahamiyatga ega bo'ldi va

darhol asosiy Yevropa tillariga tarjima qilindi. Tibbiy gimnastika atamasining muallifi ham aynan Tissodir. Uning aforizmi:... “harakat turli dorilarning o‘rnini bosishi mumkin, lekin hech bir dori harakatning o‘rnini bosolmaydi”. U davolash jismoniy tarbiyasining shioriga aylandi [1, 34-b.].

Zamonaviy davolash jismoniy tarbiyasiga shved gimnastika tizimi katta ta’sir ko‘rsatdi. Per-Genrix Ling (1776-1839 yy) - Shvetsiya gimnastika tizimining asoschisi, tibbiy ma’lumotga ega bo‘lmagan. Biroq, aynan u zamonaviy tibbiy gimnastika asoslarini yaratdi, Stokgolmda Davlat gimnastika institutining ochilishi uning nomi bilan bog‘liq. Uning “Gimnastikaning umumiy asoslari” asari va o‘g‘li tomonidan tuzilgan “gimnastika mashqlari jadvallari” shved gimnastikasi bo‘yicha nashr etilayotgan qo‘llanmalarning asosi hisoblanadi.

U anatomiya va fiziologiyani mustaqil o‘rganib, qadimgi yunon va qadimgi skandinaviya mashqlarini guruhlariga taqsimlab, asosiy maqsadi insonni sog‘lomlashtirish va jismoniy kamolotga yetkazish bo‘lgan mashqlarning izchil tizimini yaratdi. Ling tomonidan gimnastikaning yaratilishiga o‘sha paytga qadar tarjima qilingan Kung Fu kitobi katta ta’sir ko‘rsatgan degan fikr mavjud.

Rossiyada davolash jismoniy tarbiyasi. Rus xalqining turmush tarzi va dunyoqarashi ushbu antropogen tip va iqlim sharoitlari uchun optimal bo‘lgan o‘ziga xos jismoniy madaniyat tizimini yaratdi. Rus jismoniy tarbiyasi (sport o‘yinlari va musobaqalari, chunonchi, shaharchalar, chij, lapta, ruscha kurash, mushtlashish va tayoq bilan jang qilish, kamondan o‘q otish, o‘q uzib yugurish, yog‘och yoki nayza uloqtirish) boshqa xalqlardagi kabi bo‘lajak yurishlar va janglarga jismoniy tayyorgarlikni saqlash va takomillashtirish vositasi bo‘lgan. Qadimgi rus madaniyatida jismoniy salomatlik tashqi go‘zallikning asosi hisoblangan.

Qadimgi slavyanlarda gigiyena va davolash jismoniy madaniyatining o‘ziga xos shakli ham bo‘lgan, bu bizning eramizning boshidan beri mavjud - hammom marosimi. Hammomda og‘ir safarlar va kasalliklardan keyin davolanganlar va kuch-quvvatni tiklaganlar. Peterburgdagi imperator Fanlar akademiyasining a’zosi

ingliz Vilyam Tuk 1799-yilda rus hammomi ko'pgina kasalliklarning oldini olishi haqida yozgan va rus kishilarining kam kasallanishi, yaxshi jismoniy va ruhiy salomatligi, shuningdek, uzoq umr ko'rishi rus hammomining ijobiy ta'siri bilan izohlanadi, deb hisoblagan.

Jismoniy mashqlarni davolashda qo'llash haqidagi fan Rossiyada XVIII asrning ikkinchi yarmidan boshlab, 1755-yilda Mixail Vasilevich Lomonosov tomonidan Moskva universiteti tashkil etilgandan so'ng rivojlana boshladi, uning tarkibida tibbiyot fakulteti ham bor edi. Endi - I. M. Sechenov nomidagi Birinchi Moskva davlat tibbiyot universiteti. Moskva universitetining birinchi tibbiyot professorlari kasalliklarni davolash va oldini olish uchun jismoniy mashqlar va tabiiy omillarning faol tarafdorlari edilar [5, c.23].

Taniqli mediklar, Peterburgdagi Meditsina-xirurgiya akademiyasining professorlari Pirogov, Botkin, Navlov, Sechenovlarni eslamay bo'lmaydi. Tibbiy-jarrohlik akademiyasining professori, mashhur jarroh Pirogov Nikolay Ivanovich (1810-1881) harbiy tibbiyotning asosiy tamoyillarini ta'riflab berdi: urush - bu travmatik epidemiya, urush maydonidagi jarrohlik va ma'muriy faoliyatning asosiy maqsadi shoshilmasdan operatsiya qilish, yaradorlarni to'g'ri tashkil etilgan parvarish qilish va konservativ davolashdir. Jarohatlanganda qo'l-oyoq mushaklari atrofiyasiga qarshi kurashish uchun maxsus mashqlarni qo'llash zarurligini uqtiradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, XIX asrda Rossiyaning yirik shaharlarida xususiy gimnastika muassasalari mavjud bo'lib, ular faqat oz sonli o'qimishli sinfga xizmat ko'rsatgan, aksariyat hollarda davolanish maqsadida bo'lgan.

Bunday muassasa egalaridan biri, shved terapevti doktor Berglind Rossiyada davolash gimnastikasining rivojlanishiga katta hissa qo'shgan. U jamoatchilik e'tiborini gimnastikaga jalb qilishga ko'p marta urinib ko'rdi - mashhur risolalarni nashr etdi, masalan, "Turli kasalliklarga tibbiy gimnastikani qo'llash haqida" (1876). Doktor Berglindning xususiy tibbiy gimnastika muassasasi gimnastikaga tibbiyot fanining bir tarmog'i sifatida qaralgan va uni to'g'ri o'tkazish uchun

odam anatomiyasi va fiziologiyasini bilish zarur deb hisoblangan kam sonli muassasalardan biri edi. Berglind tajribali kinezoterapevt, ya'ni harakatlar bilan davolovchi shifokor hisoblangan va uning tibbiy-gimnastika muassasasi keng shuhrat qozongan.

Zamonaviy DJTM vositalari, usullari, shakllari.

1-jadval

Shakllari	Mablag'	Uslublar	Mashg'ulotlarni o'tkazish usuli
1. Ertalabki gimnastika 2. Davolash gimnastikasi 3. Dozalangan yurish 4. Ishlab chiqarish gimnastikasi 5. Davolovchi suzish. 6. Hidrokinezoterapiya. 7. Mexanoterapiya. 8. Mehnat terapiyasi, maishiy ko'nikmalar va yurishga o'rgatish. 9. O'yinlar, sport o'yinlari. 10. Turizm. 11. Terrenkur.	1. Jismoniy mashqlar. 2. Suvda bajariladigan jismoniy mashqlar. 3. Yurish. 4. 5. Ko'tarilishlar 6. Trenajyorlarda mashg'ulotlar. 7. Suzish	1. Tayanch-harakat tizimi kasalliklarida (DJTM, prikosartroz, qomat buzilishi, osteoxondroz, skolioz); 2. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarida; 3. Nafas olish tizimi kasalliklarida; 4. Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarida; 5. Qaddi-qomat buzilganda; 6. jarohatlarda; 7. Ko'krak qafasi operatsiyalarida; 8. Homiladorlikda; 9. hassaga tayanib yurishni o'rgatish.	1. DJT instruktori bilan mashg'ulotlar (individual mashg'ulotlar, 2-3 kishilik kichik guruhlar va 8-12 kishilik guruhlar) 2. Mustaqil mashg'ulotlar - jismoniy mashqlar

Odatda, ma'lum bir kasallikni davolash uchun DJTMning turli shakllari va vositalarining kombinatsiyasidan foydalaniladi. Masalan, umurtqa pog'onasining bo'yin qismi osteoxondrozini davolash uchun DJTM kundalik ertalabki gimnastika shaklida, ishlab chiqarish gimnastikasi shaklida, dozalangan yurish mashg'ulotlari shaklida, korreksiyalovchi mashqlarni o'rgatish va ularning to'g'ri bajarilishini nazorat qilish uchun esa haftada 1 marta DJT mashg'ulotlari shakli (masalan, poliklinikada) qo'llaniladi. Asab tizimining funksional buzilishlarida

yaqin turizm shaklidagi DJTM buyuriladi (masalan, sanatoriy sharoitida), bunda DJTning turli vositalari qo'llaniladi: yurish, suzish, trenajyorlarda shug'ullanish. Trenajyorlardagi mashg'ulotlar DJTM o'tkazishning mustaqil shakli ham bo'lishi mumkin. Masalan, ortiqcha vazn bilan velotrenajerda shug'ullanish. DJTM shakllari, vositalari va usullari 1-jadvalda keltirilgan.

DJTMning asosiy shakllari: ertalabki gigiyenik gimnastika, davolash gimnastikasi muolajasi, suvda bajariladigan jismoniy mashqlar (gidrokinezoterapiya), sayr, yaqin turizm, sog'lomlashtiruvchi yugurish, turli sportlardagi amaliy mashqlar, harakatli va sport o'yinlari. Davolash jismoniy tarbiyasi ishlab chiqarish gimnastikasi shaklida ham qo'llaniladi. Har kim o'zi uchun eng qulay shaklni topadi. Masalan, AQShda davolanish maqsadida katta do'konlarda (supermarketlarda) sheypingni mohirlik bilan qo'llashadi, bunda DJTM vositasi sifatida (masalan, to'piq artrozini davolash uchun DJTM - bu metodika) aravacha bilan yurish qo'llaniladi.

Bolalar uchun DJTM o'yin shaklida qo'llanilib, bolalarning harakat faolligini kerakli yo'nalishga yo'naltiradi. Masalan, daryo qirg'og'ida to'p o'ynash notekis yer va qum ustida yurish va yugurish zaruriyati bilan bog'liq. Bu terapevtik omil - yassi oyoqlikda DJTM usulida qo'llaniladigan DJTM vositasidir. O'smirlik davrida bolalarni sportning o'yin turlariga yoki sport lokomotsiyalariga jalb qilish maqsadga muvofiqdir. Masalan, skoliozda shifobaxsh suzish, qomat buzilishida yengil atletika elementlari yoki bolalar serebral falajini davolash uchun ot sporti. Yuklamani me'yorlash va davolovchi ta'sirni belgilovchi harakatlarga e'tibor qaratish, keraksiz va zararlilarini istisno qilish qiyin, ammo shifokor va jismoniy tarbiya va sport mutaxassisi ishtirokida buni amalga oshirish mumkin [4, s.145].

Davolash fizkulturasi o'zining ko'p yillik praktikasi davomida ishlab chiqqan metodlarni unutmaslik kerakligiga yana bir marta ishonch hosil qildik. Jismoniy mehnat, oqilona sport yuklamalari, faol dam olish nafaqat yurak-qon tomir tizimi, balki butun organizm holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Biroq, yuqoridagi tavsiyalarni amalda qo'llashda bemorga individual yondashish tamoyiliga qat'iy rioya qilish, kasallik kechishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, shuningdek, ma'lum ehtiyotkorlik zarur.

DJTM har bir mashg'ulotda ham, butun kurs davomida ham yuklamani asta-sekin oshirib borgan holda uzoq muddatli, tizimli mashg'ulotlarni o'tkazish sharoitidagina samarali bo'ladi. Buni murabbiy ham, o'quvchi ham munosib natijalarga erishish uchun bilishi kerak.

Yuklamani oshirishda qat'iy izchillik va uni individuallashtirish barcha mashg'ulotlarni o'tkazishda asosiy shart hisoblanadi. Bunda shug'ullanuvchilarning ahvoli, reaksiyasi, klinik kechish xususiyatlari, yo'ldosh kasalliklari va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi hisobga olinishi kerak.

Yana bir narsa muhim: jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib, bemorning o'zi davolash-sog'lomlashtirish jarayonida faol ishtirok etadi, bu esa uning ruhiy-emotsional sohasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kasallik har qanday tirik organizmning normal shakllanishi va faoliyat ko'rsatishining zaruriy sharti bo'lgan harakat faolligini susaytiradi va izdan chiqaradi. Shuning uchun DJTM kasallikni davolashning juda muhim elementi hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanganda, xuddi jismoniy mashqlar jarayonidagi kabi, energiya zaxiralari asta-sekin ortib boradi, bufer birikmalar hosil bo'lishi ko'payadi, organizmning ferment birikmalari, vitaminlar, kaliy va kalsiy ionlari bilan boyishi sodir bo'ladi.

Jismoniy mashqlarning ta'siri ularning shiddati va qo'llanilish vaqti bilan belgilanadi. Davolash jismoniy tarbiyasining qon aylanishi va nafas olishga ijobiy ta'siri qayd etilgan, bu ham organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi va uning reaktivligini oshiradi.

Mashg'ulotlar tarbiyaviy ahamiyatga ham ega: o'quvchilar jismoniy mashqlarni muntazam bajarishga odatlanadilar, bu ularning kundalik odatiga

aylanadi. DJTM mashg'ulotlari umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga o'tadi, sog'aygandan keyin ham insonning ehtiyojiga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Физическая культура и здоровье (Физические упражнения при гипертонической болезни) / [Текст].- Гандельсман А.Б., Евдокимова Т.А., Хитрова В.И.- Л.: Знание, 1986, с.34-46
2. Артериальная гипертензия / [Текст] - Гогин Е.Е., Сененко А.Н., Тюрин Е.И.- Л., 1983, с. 56-57
3. Лечебная физическая культура и массаж / [Текст]- Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. -М.: Медицина, 1987, с. 20-43
4. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для вузов / [Текст]- Дубровский В.И. -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998, с.143-150
6. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk>