



TAYANCH-HARAKATLANISH TIZIMI KASALLIKLARIDA DAVOLOVCHI JISMONIY TARBIYA (LFK) MASHQLARINING AHAMIYATI

Muallif:

Nishonova Nargiza Mirzaolim qizi

Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Annotatsiya: Tayanch-harakatlanish tizimi kasalliklari – artroz, osteoxondroz, artrit, osteoporoz kabi holatlar – inson hayot sifatiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holatlarda davolovchi jismoniy tarbiya (LFK) mashqlari bemorning holatini yengillashtirish, harakat faolligini tiklash va og'riqlarni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Mazkur maqolada LFK mashqlarining mohiyati, qo'llanishi, usullari va samaradorligi haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: LFK, rehabilitatsiya, artroz, osteoxondroz, mushak, fizioterapiya, mashqlar

Kirish

Tayanch-harakatlanish tizimi kasalliklari bilan og'rigan bemorlarda og'riq, harakat cheklanishi va mushaklarning kuchsizlanishi kuzatiladi. Shu bois, dori-darmon bilan bir qatorda, davolovchi jismoniy tarbiya mashqlarini qo'llash muhim ahamiyatga ega. LFK bemorning funksional holatini yaxshilaydi, harakatni tiklaydi va hayot sifatini oshiradi.

Asosiy qism

1. LFK nima va uning asosiy maqsadi

LFK (lechebnaya fizicheskaya kultura) – bu maxsus tanlangan jismoniy mashqlar majmuasi bo'lib, tayanch-harakatlanish tizimi faoliyatini tiklashga qaratilgan. Uning asosiy maqsadlari:

- Harakat doirasini kengaytirish
- Og'riqni kamaytirish



- Mushaklarni mustahkamlash
- Qon aylanishini yaxshilash
- Reabilitatsiyani tezlashtirish

2. LFK mashqlari turlari

Tayanch-harakatlanish tizimi kasalliklarida qo'llaniladigan mashqlar quyidagilarga bo'linadi:

a) Statik mashqlar:

- Mushaklarni harakatlantirmasdan, kuchlanish orqali bajariladi
- Masalan: oyoqni ko'tarmasdan mushakni qisish

b) Dinamik mashqlar:

- Bo'g'imlar va mushaklar ishtirokida harakat bilan bajariladi
- Yurish, suzish, engil cho'zilish mashqlari

c) Nafas mashqlari:

- To'g'ri nafas olishni o'rgatish orqali mushaklar kislorod bilan to'ynadi
- Stress va mushak zo'riqishini kamaytiradi

3. Mashqlarning tanlanishi va bajarilish bosqichlari

LFK mashqlari bemorning:

- Yoshi
- Kasallik turi va og'irligi
- Harakatlanish darajasi
- Umumiy sog'lig'iga qarab individual ravishda belgilanadi.

Mashqlar uch bosqichda olib boriladi:

1. **Kirish qismi** – badan qizdiriladi (5–7 daqiqa)
2. **Asosiy qism** – mushaklar va bo'g'imlarga mo'ljallangan asosiy mashqlar (15–20 daqiqa)
3. **Yakuniy qism** – cho'zilish va bo'shashtiruvchi mashqlar (5–10 daqiqa)

4. Mashqlarning kundalik hayotdagi o'rni

LFK mashqlari:

- Uy sharoitida oddiy shaklda bajarilishi mumkin
- Doimiylik va to'g'ri bajarilish muhim



- Shifokor-fizioterapevt nazoratida bo‘lish lozim

Xulosa

Tayanch-harakatlanish tizimi kasalliklarida LFK mashqlari dori vositalariga qo‘shimcha sifatida bemorning umumiy ahvolini yaxshilashda, harakatni tiklashda va og‘riqlarni kamaytirishda katta rol o‘ynaydi. Mashqlar tizimli va individual asosda tanlanib, mutaxassislar nazorati ostida olib borilishi kerak. LFK — kasallikni yengishda faol hayotga qaytishning asosiy kalitidir.

Harakat — hayotdir!

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaeva D.T. “Fizioterapiya va LFK asoslari”. Toshkent, 2021.
2. World Health Organization. “Rehabilitation after Musculoskeletal Disorders”. Geneva, 2020.
3. Raxmonov K.A. “Tayanch-harakatlanish tizimi reabilitatsiyasi”. O‘zbekiston tibbiy jurnali, 2022.
4. Ministry of Health. “LFK mashqlari bo‘yicha uslubiy qo‘llanma”. Toshkent, 2023.