

**REABILITATSIYADA SPORT TERAPIYANING O'RNI**

Ergashaliyeva Shirinxon Soyibjon qizi

FarDU 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada reabilitatsiya jarayonida sport terapiyasining tutgan o'rni, uning turli sog'liq muammolari bilan yuzlashgan insonlar hayotidagi ahamiyati yoritilgan. Sport terapiyasi jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan tiklanish jarayonida muhim vosita hisoblanadi. Tadqiqotda xalqaro tajribalar, zamonaviy yondashuvlar va O'zbekiston amaliyotidagi holatlar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: reabilitatsiya, sport terapiyasi, sog'liqni tiklash, jismoniy faollik, psixologik salomatlik, ijtimoiy moslashuv.

Kirish

Bugungi kunda tibbiy reabilitatsiya jarayoni shunchaki davo vositalarini qo'llash bilan cheklanib qolmayapti. Sog'lomlashtirishning muhim yo'nalishlaridan biri — bu **sport terapiyasi** bo'lib, u jismoniy faollik asosida bemorlarning sog'lig'ini tiklashga yordam beradi. Ayniqsa, operatsiyadan keyingi tiklanish, ortopedik muammolar, yurak-qon tomir kasalliklari, ruhiy tushkunlik holatlarida sport terapiyasi yuqori samaradorlikka ega.

O'zbekiston sog'liqni saqlash tizimida ham reabilitatsiya jarayonlariga sport elementlari tobora faol joriy etilmoqda. Ushbu maqolada sport terapiyasining ilmiy asoslari, amaliy samarasi va uni rivojlantirish bo'yicha takliflar bayon etiladi.

Adabiyotlar tahlili

Xalqaro tadqiqotlar (masalan, WHO, Mayo Clinic, NIH) sport terapiyasining quyidagi asosiy jihatlarini ta'kidlaydi:

- **Jismoniy tiklanish:** Ortopedik muammolar (masalan, suyak singanidan keyingi reabilitatsiya) uchun mashqlar son va sifat jihatdan muhim ahamiyatga ega.



- **Ruhiiy salomatlik:** Sport terapiyasi depressiya, xavotir va post-travmatik stress holatlarida samarali yordam beradi.

- **Kognitiv tiklanish:** Ayrim nevrologik muammolar (masalan, insultdan keyin) bo'yicha oddiy jismoniy faollik kognitiv faoliyatni yaxshilaydi.

Mahalliy adabiyotlarda (O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi nashrlari, tibbiy jurnallar) sport terapiyasining psixoterapiya bilan uyg'un holda qo'llanilishi tavsiya etiladi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot quyidagi bosqichlar asosida amalga oshirildi:

1. **Adabiyotlarni tahlil qilish:** Xalqaro va mahalliy nashrlar o'rganildi.
2. **Amaliy kuzatuv:** Reabilitatsiya markazlarida sport terapiyasi bilan shug'ullanayotgan bemorlar holati 3 oy davomida kuzatildi (n=30).

So'rovnoma: Bemorlar va mutaxassislar orasida sport terapiyasining samarasiga oid savollar asosida so'rov o'tkazildi.

Natija va muhokama

- Kuzatuvlar natijasi shuni ko'rsatdiki, "sport terapiyasi bilan shug'ullangan bemorlarning 76%" i umumiy holatining yaxshilanganini his qilgan.
- Yurak-qon tomir kasalliklarida eng ko'p tavsiya etilgan terapiya turi — yurish, suzish va velotrenajyor mashg'ulotlari bo'ldi.
- Psixologik jihatdan sport terapiyasining ijobiy ta'siri, ayniqsa, jamoaviy mashg'ulotlarda, ko'proq sezilgan.

Mutaxassislar (fizioterapevtlar, psixologlar) sport terapiyasini dori vositalari bilan birgalikda qo'llash yuqori samaradorlik berishini ta'kidlashdi.

Xulosa

Sport terapiyasi reabilitatsiyada nafaqat jismoniy tiklanish, balki bemorning hayot sifatini oshirishda ham muhim o'rin tutadi. O'zbekistonda ushbu yo'nalish hali to'liq tizimlashtirilmagan bo'lsa-da, mavjud ijobiy tajribalar kelajakda kengaytirish zaruriyatini ko'rsatmoqda.

Takliflar:

1. Reabilitatsiya markazlarida sport terapevt lavozimini joriy etish.



2. Sogʻliqni saqlash muassasalarida sport terapiyasi boʻyicha treninglar va malaka oshirish kurslari oʻtkazish.
3. Sport terapiyasi dasturlarini ruhiy sogʻlomlashtirish markazlarida keng joriy etish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization (WHO). *Rehabilitation 2030: A Call for Action*. 2017.
2. Mayo Clinic. *Benefits of exercise in rehabilitation*.
3. NIH – National Institutes of Health. *Exercise therapy in recovery from injury and illness*.
4. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni Saqlash Vazirligi. *Reabilitatsiya xizmatlarini rivojlantirish konsepsiyasi*. 2022.
5. Karimov A., Toʻxtayeva D. “Sport terapiyasining psixologik reabilitatsiyadagi oʻrni”. *Tibbiyot va sport jurnali*, 2023.