

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

NIMJON VA BEMOR VA SEMIZ BOLALAR UCHUN DAVOLOVCHI JISMONIYA TARBIYANI QO'LLASH USUSLLARINI TURLAR, VA QO'LLASHNING AHAMIYATI

Navruzova Matluba Inayatullayevna.

Toshkent viloyati Chirchiq tibbiyot kolleji

Fizioterapiya va massaj fani o'qituvchisi.

Kirish

Davo fiskulturasi vositalariga har hil jismoniy mashqlar: Gimnastika, yurish yugurish, irg'itish, o'yinlar va sport mashqlari, sayr qilish, dozali o'lchovli yurish, balandlikga chiqish ekskursiyalar turizm, tabiiy omillar quyosh, havo va suv kiradi ular jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash, va miqdorini belgilashga yordam beradi. Ko'proq navbatli va safda turib bajarilgan mashqlar qo'llaniladi, ular bemorni intizomga o'rgatish va tartibga solishga yordam beradi Bajariladigan mashqlar qarshilik ko'rsatishini sherik bilan takomillashtirish, to'g'rilash- Qad-qomatini qiyshiqlarini to'g'rilash maqsadida qo'llaniladi. Davo fiskulturasi mashg'ulotlarida nafas mashqlariga katta o'rin ajratiladi ularni ko'pgina kasalliklarda hususan nafas, va qon aylanish a'zolari kassaliklarida qo'llaniladi. **Nafas mashqlari** –satatik qo'l, oyoq, tana,

Kalit so'zlari-Ortoped, skalioz, raxit, kifoz, Lardo, gipodinamiya, paratrafiya

Bolalarda nafas kasalliklarida davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llash.

Bolalarda nafas kasalliklari, asosan, 2 oylikdan 2, 3 yoshgacha ko'p uchraydi va ancha og'ir kechadi. Bolalar nafas a'zolari tizimi kattalarnikidek mukammal va chiniqqan bo'lmagani uchun burun bo'shlig'i, nafas yo'llari va bronxlarning shilliq pardasi hujayralari bakteriya va viruslarga yaxshi qarshilik ko'rsata olmaydi.

O'pka kasalliklariga (o'tkir va atopik bronxitlar, bronxopnevmoniyalar va o'tkir zotiljamlar) oson chalinishlari mumkin. Nafas a'zolari kasalliklarida va kasallikdan so'nggi holatlarda asoratlarni bartaraf etishda davolovchi jismoniy tarbiya mashqlari 3 yoshdan katta bolalarga qo'llaniladi. Davolovchi jismoniy tarbiya mashqlarini o'tkir zotiljamning tuzalish bosqichida, surunkali zotiljamlarda, o'tkir va surunkali bronxitlarda, bronxial astmaning remissiya davrida qo'llash mumkin. Nafas a'zolari uchun davolovchi jismoniy tarbiya, asosan, nafas olish maxsus mashqlaridan iborat bo'ladi. Bu mashqlar nafas olishda o'pka



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

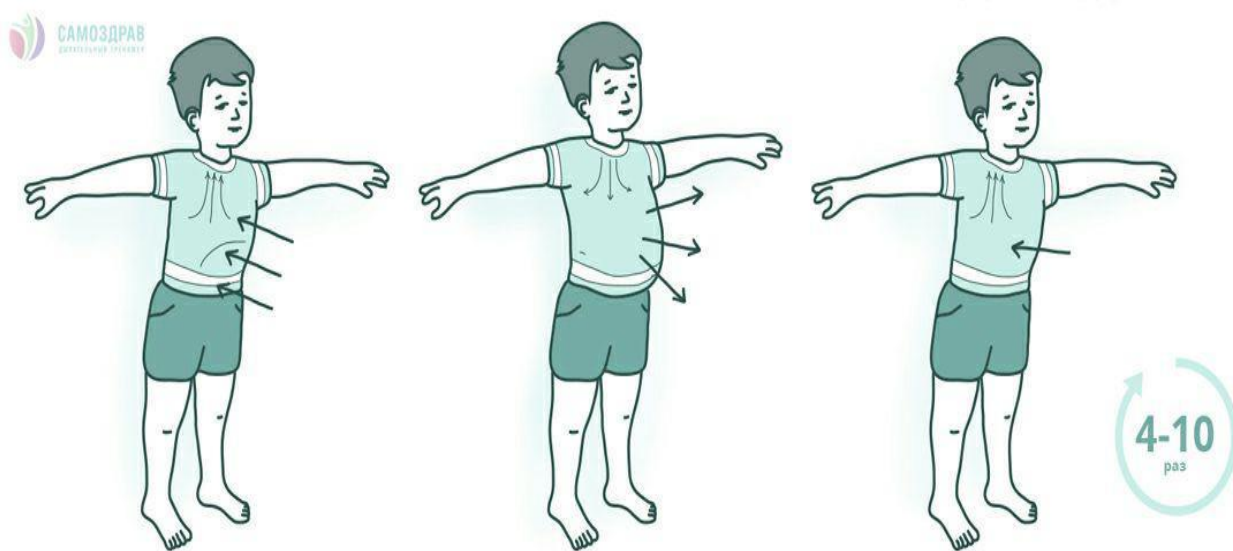
Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

ekskursiyasini kuchaytiradi, nafas olishni chuqurlashtiradi, natijada o'pka to'qimasida qon aylanishi va gaz almashinuvi yaxshilanadi. Bronxlar muskulaturasining tolalari mustahkamlashib, chidamliligi oshadi. Nafas a'zolari kasalliklarida jismoniy mashqlarni bajarish paytida bemorni to'g'ri nafas olishga, uzoqroq nafas chiqarishga o'rgatish kerak. Bemor nafasni burni bilan olib, og'zi bilan chiqarishi kerak. Mashg'ulotlar bemorning umumiy ahvoriga, tashxisiga, kasallik bosqichi va darajasiga, bolaning necha yoshdaligiga asoslangan holda tuzilib tavsiya etiladi.

Doimiy prinsip – osonroqdan boshlab asta-sekinlik bilan murakkabrog'iga o'tiladi.



Bolalarda skolioz kasalligi va bunda davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llash.

Skolioz – bu bolalar va o'smirlarda tez-tez uchraydigan kasallik bo'lib, umurtqa pog'onasining yonlamasiga qiyshayib ketishi bilan xarakterlanadi. Bu kasallik birdaniga boshlanmaydi, bola o'tirib, yura boshlaganida, bog'chada va maktabning boshlang'ich sinf davrlarida, noto'g'ri o'tirishi va yotishi (haddan tashqari yumshoq o'rinda yotish ham umurtqa pog'onasining qiyshayishiga olib keladi), o'quv stol-stuli balandligi bolaning bo'y-bastiga, gavda tuzilishiga to'g'ri kelmagan holda uzoq vaqt o'tirishi (har bir sinfdan bola bir yil davomida o'qiydi, demak, bir yil davomida shunday noto'g'ri holatda o'tirib yuradi, natijada umurtqa pog'onasi noto'g'ri o'sib boraveradi) natijasida yuzaga keladi. Kasallik, asosan, 1-, 6-, 9-sinf o'quvchilarida, tasodifan, dispanser ko'rigidan o'tayotganida **ortoped** shifokori tomonidan aniqlanadi.

Proceedings of International Educators Conference

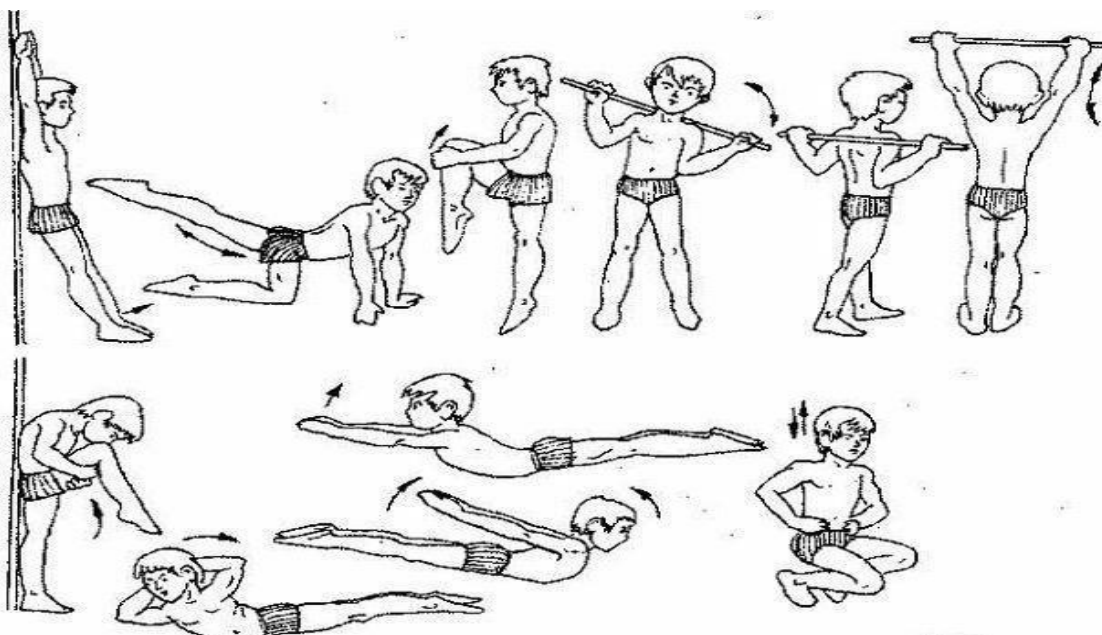
Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Bunday bolalarni dispanser ro'yxatga qo'yib, ular doimiy ravishda yilda 2–3 marta ortoped shifokori ko'rigidan o'tadilar. Har 3–6 oyda skoliozni davolashga qaratilgan maxsus fizioterapevtik davo oladilar. Bunga davolovchi jismoniy tarbiya massaji, vitaminli parhez kiradi.



Bolalarda kifoz kasalligi. Kifoz umurtqa pog'onasi qiyshayib ketishining boshqa turi. Agar skoliozda umurtqa pog'onasining yonlamasiga qiyshayishi kuzatilsa, kifozda, aksincha, umurtqa pog'onasi frontal ravishda (oldi yoki orqasiga qarab) qiyshayishi kuzatiladi. Buning ham sabablari skolioznikidan farq qilmaydi – juda yumshoq o'rinda yotish, 2 oydan 3 yoshgacha bo'lgan davrda raxit kasalligini boshdan o'tkazishi suyak to'qimasining yumshab ketishi va umurtqa pog'onasi qiyshayishiga olib keladi.

Umurtqa pog'onasi qiyshayishi holatlarida davolovchi jismoniy tarbiya.

Ikkala holda davolovchi jismoniy tarbiya yetakchi o'rinni egallaydi. Davolovchi jismoniy tarbiya sifatida suvda suzish eng yaxshi natijalarni beradi. Bunda barcha orqa muskullar, ko'krak va yelka sohasi muskulaturasi shiddat bilan ishlaydi va mustahkamlanadi. Mushaklar yaxshi rivojlanib, qiyshaygan pog'onani kerakli fiziologik holatiga keltirib qo'yadi.

Biroq buning uchun suzish bilan bola hayoti davomida 1 yildan – 6 yilgacha shug'ullanishi kerak. Bundan tashqari, skolioz va kifoz kasalliklarida koptok bilan

Proceedings of International Educators Conference

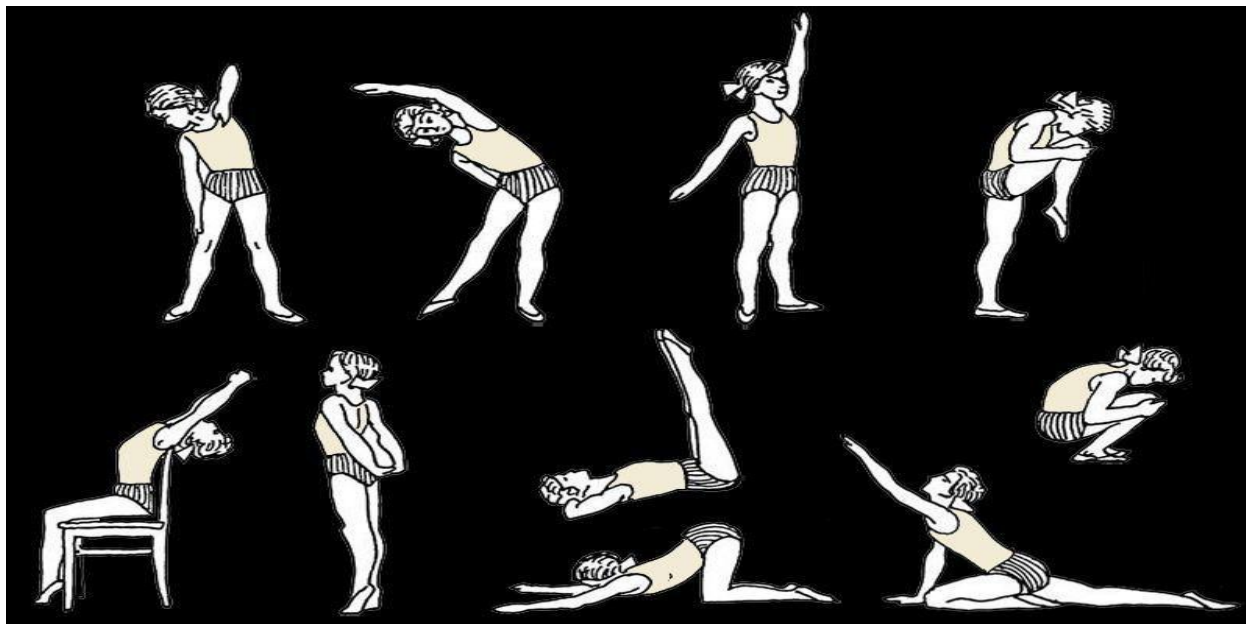
Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

maxsus mashqlar, osma narvonlarda oyoqni ko‘tarib tushiruvchi mashqlar, yuztuban yotgan holda oyoq uchida va qo‘lga tiralib yotibturish (otjimaniye), voleybol o‘yini ham qo‘llaniladi Umurtqa pog‘onasi qiyshayishida davolovchi jismoniy tarbiya bilan birgalikda fizioterapiya muolajalari kompleksi ham qo‘llaniladi. Bu – massaj, elektroforez, xvoyli vannalar va b.



Bolalarda semizlik va unda davolovchi jismoniy tarbiyani qo‘llash.

Bolalarda semizlik (ortiqcha vazn) – turli yoshda kuzatilishi mumkin.

1 oydan 2 yoshgacha bo‘lgan bolalarda, agar tana vazni normal vazndan 30–50 % (va undan yuqori)ga oshgan bo‘lsa, ularga **paratrofiya** tashxisi qo‘yilib, dispanser ro‘yxatiga olinadi. Bunday bolalarga maxsus parhez, uglevodlar va yog‘lar miqdori kamaytirilgan mahsulotlarni iste‘mol qilish tayinlanadi. Asosan, sabzavot va mevali pyurelar, sharbatlar, kaloriyasi pastroq bo‘lgan bo‘tqalar yeyishlari kerak.

Bundan tashqari ozdiruvchi massaj va cho‘miltirishlar buyuriladi.

Uch yoshdan katta bo‘lgan bolalarda semizlik sabablari turli xil bo‘lishi mumkin. Ta‘sir etuvchi semizlikka olib keluvchi omillardan biri bolaning noto‘g‘ri ovqatlanishi, uglevodli mahsulotlar va yog‘larning (ayniqsa, hayvonot yog‘ mahsulotlari) ko‘p iste‘mol qilinishi. Shuningdek, kamharakatlilik – **gipodinamiya**, endokrin buzilishlar, moddalar almashinuvining buzilishlari, xususan, lipoid (yog‘lar) almashinuvining buzilishi, irsiy moyillik ham bolalarda semizlik sababchisi bo‘lishi mumkin.

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Semizlikni davolashda bir necha aspektlarga tayangan holda, davolashni doimiy ravishda olib borish lozim. Davolash ikkita asosiy qismdan iborat. Bu – parhez va davolovchi jismoniy tarbiya. Bu ikki tuzuvchi qism barobar olib boriladi, shundagina yaxshi natijalarga erishish mumkin.

Parhezning bir necha qoidalari:

1. Taqsimlangan ovqatlanish – oz-ozdan tez-tez ovqatlanish, kunda 5–6 mahal, 100–130 grammdan.
2. Hayvonot yog‘ mahsulotlarini ozuqa ratsionidan olib tashlash (qo‘y va mol yo‘glari, sariyog‘lar, qaymoq, dudlangan yog‘li kolbasa va go‘shli mahsulotlar).
3. Ratsional ovqatlanish – ozuqa mahsulotlar tarkibida bir xillikka yo‘l qo‘ymaslik kerak. Asosiy iste‘mol mahsulotlari, bu – sabzavotlar (sabzi, sholg‘om, karam, kartoshka, lavlagi, ko‘katlar va salatlar) vayog‘siz go‘shlar (qaynatilgan mol go‘shli, tovuq go‘shli, yog‘siz pishirilgan kolbasalar), nordon sut-qatiq mahsulotlari (tvorog, qatiq, yog‘siz pishloq).
3. Davolovchi jismoniy tarbiya mashqlari yugurish, suzish, o‘tirib turish, turli xil o‘yinlar (futbol, voleybol, arg‘amchi sakrash) ga asoslangan holda tuziladi. Shuningdek, batutda sakrash, kuch ishlatuvchi trenajyorlarda ishlash (katta yoshli bolalarda 10–14 yoshdan), hatto aerobika va sheyping, raqs bilan shug‘ullanish ham yaxshi natijalarga erishishda yordam beradi. Agar parhez qoidalari buzilmay, jismoniy tarbiya mashqlari doimiy (muntazam) ravishda bajarilsa, erishilgan natijalar mustahkam saqlanib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ahmedov A., Sodiqova Z. Normal anatomiya va fiziologiyasi. T., 2000.
2. Ganiyev S. V. Travmatologiya va ortopediya asoslari.
3. Ilxo‘jayeva K.E., Xudoyberganova B.T. Fizioterapiya va tibbiy rehabilitatsiya. T., 2004.
4. Murodov N.N. O‘zbekiston kasaba uyushmasining shifo makonlari. T., 1995.
5. Студенкин М.Я. Справочник педиатра.
6. Xaydarov S.O. Ichki kasalliklar.
7. Yuldashev K.E. Fizioterapiya. T., 1990.

