

## TUG'MA YURAK PAROGIDA DAVOLASH JISMONIY TARBIYASI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10207508>

**Yoqubova Go`yoxon Qo`chqorovna**

*Farg`ona Davlat Universiteti*

*Jismoniy madaniyat fakulteti Katta o`qituvchi*

### **Annotatsiya**

*Ushbu maqolada Davolashning boshqa usullariga nisbatan solishtirilganda jismoniy madaniyat bilan davolashning o'ziga xosligi shundaki, u asosiy davolovchi vosita sifatida insonlar organizmi hayotiy funksiyalarini sezilarli stimulyatori bo'lib hisoblangan jismoniy mashqlarning foydali tomonlari haqida so'z olib boriladi,*

### **Kalit so'zi**

*yurak parogi, jismoniy mashqlar, gigiyena, rivojlanish, davolash, tibbiyot,*

Davolash badan tarbiyasi - kasalliklarni davolash va oldini olishda jismoniy mashqlar va tabiiy omillarni, shuningdek, fizioterapiya va massajni birgalikda qo'llash kerak. Mexanoterapiya, mehnat bilan davolash va davo massaj" Davolash badan tarbiyasi ning tarkibiy qismidir. Davolash badan tarbiyasi kuch-kuvvatni tiklovchi davo; uni to'g'ri qo'llash bemorning tez sog'ayib ketishiga, ish qobiliyatini tiklashga va uni faol mehnatga qaytarishga yordam beradi. Davolash badan tarbiyasi ga turli jismoniy mashqlar: gimnastika, sport (chang'ida va piyoda sayr etish, suzish va b.) va ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar (voleybol, tennis, basketbol) kiradi. Maxsus tanlangan mashqlar Davolash badan tarbiyasining asosiy vositasidir. Jismoniy mashqlarni bajarish va organizmni chiniktirishda tabiiy omillar – suv, havo va quyoshdan foydalaniladi. D.b.t. harakat faoliyati pasaygan, kam quvvat, uzoq vaqt betob yotgan bemorlarga buyuriladi. D.b.t. operatsiyadan keyingi organizmni tiklash davrida, akusherlikda, nafas, ovqat hazm qilish, yurak-tomir, nerv sistemasi, tayanch-harakat a'zolari, rivojlanish nuqsonlari hamda moddalar almashinuvining buzilishi bilan bog'liq kasalliklarni davolashda qo'llaniladi. D.b.t.ni faqat davolovchi vrach buyuradi, mashg'ulotlar D.b.t. bo'yicha mutaxassislar tomonidan olib boriladi.

Tug'ma yurak parogida davolash jismoniy tarbiyasining asosiy maqsadi, tug'ma yurak uchrashuvi davomida kuchni oshirish va yurak kasalliklarini qoldirishdir. Bundan tashqari, tug'ma yurak parogida davolash jismoniy tarbiyasi tug'ma yurak kasalliklarini oldini olish, yurak kasalliklarini davolashda yordam

berish, yurakni kuchlantirish va yurak xarakteristikalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Tug'ma yurak parogida davolash jismoniy tarbiyasi quyidagilardan iborat;

1. Aerobik mashqlar: Aerobik mashqlar tug'ma yurak uchrashuvi davomida yurak kasalliklarini oldini olish va tug'ma yurakni kuchlantirishda katta ahamiyatga ega. Ko'p mashqlar tug'ilgan yurakni kuchaytirish, yurak kasalliklarini davolash va yuraginggina parovarligini kuchaytirish uchun mo'ljallangan.

2. Kuchliyevginida ishlash: Kuchliyevginida ishlovchi mashqlar tug'ma yurakni kuchlantirishda va uning ishtirok etish jarayonini oshirishda madaniy ahamiyatga ega.

3. Dyploviya ustida ishlash: Dyploviya ustida ishtagi ko'paytirish, tug'ma yurak uchrashuvi davomida yurakning ishtirok etishini oshirish va uning xususiyatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

4. Kardiyostimulyasiya usullari: Elektr kardiyostimulyasiya, tug'ma yurak kasalliklarini davolashda va tug'ma yurakni o'zlashtirishda qo'llaniladigan bir nechta usullardan biridir.

Tug'ma yurak parogida davolash jismoniy tarbiyasi, yoki boshqacha aytganda qorin parogida davolash bir necha jismoniy mashqlar yordamida tug'ma yurakga yoki qorin parogiga qaratilgan qulaylikni va kuchli jismoniy tizimni rivojlantirish uchun mo'ljallangan. Bu tarbiya yo'li quyidagi elementlardan iborat;

Kuchli qorin parogining ishlashining oshirilishi: Tug'ma yurak parogida davolash mashqlari, kardiorespirator tizimi, qorin parogining ishlashining oshirilishi va kuchli qorin parogining rivojlantirilishi uchun mo'ljallangan. Bu mashqlar tug'ma yurak va qorin parogida xamda umuman jismoniy turar-joyda davolashni oshirishga maqsad qilingan.

Dyploviya ustida ishlash: Ushbu mashqlar dyploviya ustida ishlab chiqilganligi, ya'ni tug'ma yurakning ichki qismida yo'naltirilgan ishtirok etish, tug'ish va hozirgi vaziyatni saqlashda o'zgarishlarni amalga oshirishga yordam beradi.

Sirt muhitining o'zgarishi: Bu bilan birga, tug'ma yurak parogida davolash jismoniy tarbiyasi sirt muhitining o'zgarishi va to'g'ri ishlashiga hamda jismoniy kuchning o'zgarishi va rivojlantirilishiga o'z ko'rsatishlarni amalga oshiradi.

Yuraginggina parovarligi: Ushbu mashqlar tug'ma yurak parogida davolashning kelgusi amalga oshishi va ko'tarilishi natijasida yuraginggina parovarligi va uning ish joyi to'g'risida ta'tilga chiqarish o'zini ko'rsatishiga yordam beradi.

Har bir mashq turlarida, tug'ma yurak parogida davolash jismoniy tarbiyasi, odamni o'zlashtirish, kardiovaskulyar tizimni kuchlantirish va jismoniy kuchni kengaytirishga yordam beradi. Bu jismoniy mashqlar uzluksiz ravishda amalga oshirilganda, jismoniy rivojlanish rejalashtiriladi va ishlab chiqiladi.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining keng qo'llaniladigan shakli bo'lib tonggi gigienik gimnastika hisoblanadi. Tonggi gigienik gimnastika uyqudan uyg'ongandan keyingi tonggi soatlarda kun tartibiga kiritiladi. Gimnastika kompleksiga barcha guruh mushaklari uchun mashqlar, egiluvchanlik va nafas mashqlari kiritilishi lozim.

Davolash badan tarbiyasi - tibbiyot bo'limi kasalliklarini davolash va oldini olishda jismoniy mashqlar va tabiiy omillarni, shuningdek, fizioterapiya va massajni birgalikda qo'llash Mexanoterapiya, mehnat bilan davolash bemorning tez sog'ayib ketishiga, ish qobiliyatini tiklashga va uni faol mehnatga qaytarishga yordam beradi.

#### ADABIYOTLAR:

1. Avezova G.S. Noinfekcion kasalliklar epidemiologiyasi va profilaktikasi// O'quv qo'llanma - Toshkent, 2022; 210 bet
2. Mamatqulov B., Nodirov T. Sog'lom turmush tarzi va oila salomatligi. O'quv qo'llanma. Qarshi, 2018.
3. Sulaymonov A.S. va boshqalar, Bolalar xirurgiyasi, T., 2000; Xaydarov G'.O., Ermatov Sh.X., Ichki kasalliklar, T., 2002.
4. Aaronson, P. I., Ward, J. P., Wiener, C. M., Schulman, S. P., Gill, J. S. 1999. Bir qarashda yurak-qon tomir tizimi Blekuell, Oksford.
5. Artman, M., Benson, D. V., Srivastava, D., Joel B. Shtaynberg, J. B., Nakazava, M. 2005. Yurak-qon tomir rivojlanishi va tug'ma nuqsonlar: molekulyar va genetik mexanizmlar. Blekuell, Malden.
6. Barret, K. E., Bruks, H. L., Barman, S. M., Yuan, J. X.-J. 2019. Ganongning tibbiy fiziologiyaga sharhi. McGraw-Hill, Nyu-York.
7. Burggren, W. W., Keller, B. B. 1997. Yurak-qon tomir tizimlarining rivojlanishi: organizmlarga molekulalar. Kembrij, Kembrij.
8. Dzau, V. J., Dyuk, J. B., Liu, S-C. 2007. kardiolog uchun yurak-qon tomir genetikasi va genomikasi, Blekuell, Malden.
9. Fermer, C. G. 1999 yil. Umurtqali yurak-o'pka tizimining rivojlanishi. Fiziologiyaning yillik sharhi, 61, 573-592.