



KASALLIKSIZ HAYOT SARI BIR QADAM, DAVOLOVCHI JISMONIY MASHQLAR VA SOG‘LOM KELAJAK

Turonova Muslima Isoqovna

Beshariq Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi

Annotatsiya: *Davolovchi jismoniy mashqlar (DJM) yuqumsiz kasalliklarning oldini olish, funksional holatni saqlash va nogironlikning kamaytirishda ilmiy asoslangan, iqtisodiy samarali usul hisoblanadi. Ushbu maqolada DJM ning yurak-qon tomir, modda almashinuvi, tayanch-harakat tizimi, ruhiy kasalliklar va biologik mexanizmlari hamda amaliy qo‘llash usullari batafsil yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *davolovchi jismoniy mashqlar, kasalliklarni oldini olish, jismoniy faollik, rehabilitatsiya, profilaktika.*

“Har bir inson o‘z salomatligining me‘moridir”, – deb yozadi Abu Ali Ibn Sino. Bugungi kunda ushbu hikmat o‘z dolzarbligini yanada kuchaytirgan. XXI asr tibbiyoti oldida turgan eng murakkab muammolardan biri — inson umrini uzaytirish bilan birga uning hayot sifatini ham saqlab qolishdir. Zamonaviy texnologiyalar, kuchli dori vositalari va murakkab jarrohlik amaliyotlariga qaramay, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, harakat tizimi kasalliklari va ruhiy buzilishlar soni yil sayin ortib bormoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu kasalliklarning aksariyati bevosita yoki bilvosita harakatsiz turmush tarzi bilan bog‘liq. Jismoniy harakatsizlik, noto‘g‘ri ovqatlanish va stressning ortib borishi inson organizmning tabiiy faoliyatini izdan chiqarib, surunkali kasalliklar sonining oshishiga sabab bo‘lmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotiga ko‘ra, butun dunyo bo‘yicha kattalarning 27% dan ortig‘i yetarli jismoniy harakat qilmaydi. O‘zbekiston sog‘liqni saqlash vazirligi tahlillarida esa aholining kamida 35–40% i haftasiga bir marta ham faol jismoniy mashq bajarmasligi qayd etilgan. Shunday vaziyatda davolovchi jismoniy mashqlar (DJM) organizmning funksional imkoniyatlarini tiklovchi, surunkali kasalliklarning oldini oluvchi, insonning jismoniy va psixologik salomatligini mustahkamlovchi eng samarali vositalardan biri hisoblanadi.

Xozirgi kundagi texnika asrida har qanday faoliyatlarni texnikalar bajarmoqda. Bu esa insonlarda kam xarakatlilikni keltirib chiqarmoqda. Insonlardagi kamxarakatlilik yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tur qandli diabet, tayanch-harakat tizimi kasalliklari, ruhiy salomatlik buzilishlariga olib kelmoqda. Xozirgi kunda bu kabi kasalliklarga qarshi kurashish va kasalliklarni oldini olish maqsadida tibbiyot sohasiga “Davolovchi jismoniy mashqlar” termini kirib keldi.

Davolovchi jismoniy mashqlar (DJM) – bu kasalliklar, jarohatlar yoki funksional buzilishlardan keyin organizmning normal harakat funksiyalarini tiklash, sog‘liqni mustahkamlash va turli tizimlarning ish faoliyatini yaxshilashga qaratilgan maxsus harakatlar tizimidir. Davolovchi jismoniy mashqlar organizmga ko‘p yo‘nalishli tizimli ta’sir ko‘rsatadi. U hujayra darajasidan to butun organizm darajasigacha bo‘lgan jarayonlarni qamrab oladi. Davolovchi jismoniy mashqlar- mushak tonusini kuchaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi

va kislorod almashinuvini normallashtiradi. Guyton Hall fiziologiya qo‘llanmasida keltirilishicha, muntazam jismoniy mashqlar yurakning minut hajmini 10–20% ga oshiradi, bu esa umumiy sog‘liq ko‘rsatkichlariga ijobiy ta‘sir qiladi.

Davolovchi jismoniy mashqlarni maqsadi- jarohat, operatsiya yoki kasallikdan keyin mushaklar, bo‘g‘imlar va organlarning ish faoliyatini tiklash, og‘riqni kamaytirish, qon aylanishini yaxshilash – periferik qon aylanishi va limfa oqimini normallashtirish, chidamlilikni oshirish, ikkilamchi kasalliklar, mushak- skelet tizimi va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish, ruhiy holatni yaxshilash, stressni kamaytirish, kayfiyatni ko‘tarish va uyqu sifatini yaxshilashdan iborat

Davolovchi mashqlar qo‘llash usuliga ko‘ra 2 turga bo‘linadi

1. Faoliyatga qarab- bunda bemorlarga aktiv va passiv mashqlar buyuriladi. Passiv mashqlar – terapevt yordamida bemor harakat qiladi. Aktiv mashqlar – bemor o‘z kuchi bilan harakat qiladi.

2. Maqsadga qarab- bunda kasallik turiga qarab buyuriladi. Masalan

1. Ortopedik DJM – suyak, bo‘g‘im, mushak jarohatlaridan keyingi tiklanish.
2. Nevrologik DJM – insult, bosh miya jarohatlari yoki asab kasalliklarida tiklash.
3. Kardio-pulmonar DJM – yurak-qon tomir va nafas tizimini mustahkamlash

Profilaktik ta‘sir mexanizmlari

Davolovchi jismoniy mashqlar quyidagi mexanizmlar orqali kasalliklarning oldini oladi:

1. Kardiometabolik ta‘sir: insulin sezgirligining ortishi, lipid almashinuvi yaxshilanishi, arterial bosim pasayishi, yallig‘lanish markerlarining kamayishi.

2. Tomir va endoteliy sog‘lomligi: mashqlar endotelial funksiyani yaxshilaydi, azot oksidi ishlab chiqarilishini oshiradi.

3. Mushak-skelet tizimi: mushak kuchi, massa va suyak mineral zichligi ortib, sarkopeniya va osteoporoz xavfi kamayadi.

4. Neyromotor ta‘sir: muvozanat, koordinatsiya va reaksiya tezligi yaxshilanib, yiqilish xavfi pasayadi.

5. Immun tizim: o‘rtacha darajadagi doimiy mashqlar immunitetni mustahkamlaydi.

6. Psixologik foyda: tushkunlik, xavotir kamayadi, kognitiv funksiyalar yaxshilanadi.

Asosiy kasalliklar bo‘yicha samaradorlik

1. Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda DJM ning roli

Yurak qon tomir tizimi kasalliklarida doimiy aerob va kuch mashqlari buyuriladi. Yurak ishemik kasalligi, insult va arterial gipertoniya bugungi kunda eng ko‘p uchraydigan kasalliklar qatoriga kiradi. Bu kasalliklarda nafas, xarakat va kuch mashqlari buyuriladi. Buyurilgan bumashqlar organinzn bazi jixatlarini pasaytirib bazi jixatlarini ko‘paytiradi. Masalan

- sistolik va diastolik qon bosimini pasaytiradi;
- yurak mushagi qisqarish qobiliyatini oshiradi;
- yomon xolesterin (LDL) miqdorini kamaytiradi;
- yaxshi xolesterin (HDL) miqdorini ko‘paytiradi.



Natijada yurak xuruji va insult xavfi sezilarli darajada kamayadi. Xozirgi kunda axoli orasida ham yurak qon to‘mir kasalliklarida jismoniy mashqlarni o‘zalari tushib va tushinmay bajarmoqdalar. Masalan qariyalarimiz ertalablari yurishga chiqishmoqda. Toza havoda sayr qilish bilan birga nafas mashqlarini ham bajarishadi. Bu esa o‘z o‘zidan yurak qon tomir kasalliklarini kamayishiga olib kelmoqda

2. Qandli diabet va semizlikda DJM ning metabolik ahamiyati

Davolovchi jismoniy mashqlar insulin rezistentligiga qarshi kurashda eng samarali to‘g‘ri vositadir. Nafas va kuch mashqlari buyuriladi. Bu mashqlar xatto garmonlar faoliyatiga ham ta’sir qiladi.

- glyukoza tashilishini 30–40 % gacha oshiradi;
- visseral yog‘ miqdorini kamaytiradi;
- metabolik sindrom rivojlanishini sekinlashtiradi.

Bu esa qandli diabet asoratlarning (nefropatiya, retinopatiya, polineyropatiya) oldini olishda muhim rol o‘ynaydi.

3. Tayanch-harakat tizimi va qarilik zaifligida DJM

Keksalik davrida mushak massasi yiliga o‘rtacha 1–2 % ga kamayadi. Agar bunda jismoniy mashqlar bo‘lmasa, kishi qisqa vaqt ichida funksional qobiliyatini yo‘qotadi. DJM esa:

- mushak kuchini saqlaydi;
- suyak mo‘rtligini kamaytiradi;
- yiqilish va sinish xavfini 30–40 % ga pasaytiradi;
- mustaqil hayot faoliyatini uzaytiradi.

4. Ruhiy salomatlikda DJM ning ahamiyati

Harakat jarayonida miyada endorfin, serotonin va dofamin ishlab chiqarilishi kuchayadi. Bu xolatlarda nafas yoga va harakat mashqlari buyuriladi. Bu mashqlar quyidagi holatlarga ta’sir qiladi

- depressiya belgilarini kamaytiradi;
- stressga chidamlilikni oshiradi;
- uyquni yaxshilaydi;
- kognitiv funksiyalarni faollashtiradi.

Shu bois DJM hozirgi davrda nopsixotrop antidepressant sifatida ham ko‘rilmoqda.

5. Reabilitatsiya jarayonida DJM muhim o‘rin tutadi.

Kasallikdan yoki jarohatdan so‘ng organizmni tiklashda davolovchi mashqlar shifobaxshlikning asosiy bo‘g‘ini hisoblanadi. Masalan, insultdan so‘ng DJM qilgan bemorlarning 82% da harakat koordinatsiyasi tiklanishi kuzatilgan. Reabilitatsiya jarayonlari xozirgi kunda tibbiyotda ham keng qo‘llanilmoqda. Buni xozirgi kunda axoli orasida ham yaqqol misollar bilan ham bayon qilsa bo‘ladi. Masalan

Bir kuni 52 yoshli Anvar aka shifokorga murojaat qiladi. U bir necha yildan buyon bel og‘riqlaridan, tez charchashdan va uyqu buzilishidan shikoyat qilib yurardi. Shifokor unga dorilar bilan bir qatorda davolovchi jismoniy mashqlar dasturini tavsiya qiladi. Dastur yengil cho‘zilish, nafas mashqlari, orqa mushaklarini mustahkamlovchi mashqlardan iborat edi. Boshlanishida mashqlar Anvar aka uchun qiyin tuyuldi. Ammo u mashqlarni bosqichma-



bosqich, kuniga 15 daqiqadan bajarishni boshladi. Oradan bir oy o‘tgach, u o‘zini ancha yengil sezdi: bel og‘rig‘i 70% ga kamaydi, uyqusi maromiga tushdi, kayfiyati yaxshilandi. Shifokor ko‘rigida uning qon aylanishi ham normallasgani qayd etildi.

Bu holat DJM ning inson salomatligiga qanchalik kuchli ijobiy ta’sir ko‘rsatishini yaqqol tasdiqlaydi.

Davolovchi jismoniy mashqlar inson organizmi uchun eng tabiiy, eng xavfsiz va eng samarali “dori”dir. U nafaqat kasalliklarni davolaydi, balki ularning paydo bo‘lishining ildiziga zarba beradi. DJM ni sog‘liqni saqlash tizimiga tizimli ravishda joriy etish orqali jamiyatda nogironlik, erta o‘lim va dori vositalariga bog‘liqlik sezilarli darajada kamayadi. Bugungi tibbiyot dori orqali alomatni davolashdan harakat orqali kasallikning oldini olish tamoyiliga o‘tishi zarur. Chunki haqiqiy sog‘lom kelajak aynan shu yondashuv asosida quriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

A.A. To‘xtasinov, Fizioterapiya va reabilitatsiya asoslari. – Toshkent: Tibbiyot, 2021.

H. R. Karimov, Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.

N. Rahmonov, Davolovchi jismoniy mashqlar va ularning qo‘llanilishi. – Samarqand: SamDTU, 2019.

Guyton & Hall, Textbook of Medical Physiology. – Elsevier, 2021.

ACSM, Exercise Guidelines for Health and Rehabilitation, 2020.

Internet manbalari

World Health Organization – <https://www.who.int>

O‘zbekiston Sog‘liqni saqlash vazirligi – <https://www.minzdrav.uz>

CDC – <https://www.cdc.gov>

PubMed – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>