

# ARES

ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES

UIF: 6.1

SJIF: 5.7

SIS: 1.2

Cite Factor: 0.89

ASI-Factor: 1,3

2023/01

VOLUME 4  
SPECIAL ISSUE 1



*We increase scientific  
potential together!*

**ARES.UZ**

Exact Sciences  
Natural Sciences  
Technical Sciences  
Pedagogical Sciences  
Medical Sciences  
Social and Humanitarian Sciences



CONTENTS

36. Азизова, Ф. Л., & Аvezова, Г. С. (2023). ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ШКОЛАХ – ИНТЕРНАТАХ. *Academic Research in Educational Sciences*, 4(Special Issue 1), 237-243.
37. Usmanova, Z. T., Alikulova, D. Y., Mirpayzieva, M. M., & Abdullaeva, B. H. (2023). SPECIFIC ASPECTS OF NURSING CARE OF PATIENTS WITH BRONCHIAL ASTHMA. *Academic Research in Educational Sciences*, 4(Special Issue 1), 244-247.
38. Артикова, Д. М., & Артиков, А. Ф. (2023). ЭПИДЕМИОЛОГИЯ, ЭТИОЛОГИИ И ПАТОГЕНЕЗ СИНДРОМА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ. *Academic Research in Educational Sciences*, 4(Special Issue 1), 248-254.
39. Sharipova, F. I., Murodova, S. A., & Avezova, G. S. (2023). TIBBIY FAOLLIK VA UNING BOLALAR SALOMATLIGIGA TA'SIRI. *Academic Research in Educational Sciences*, 4(Special Issue 1), 255-258.
40. Qarshiev, Z. X. (2023). BRONXIAL ASTMANING NAZORAT QILISH DARAJASIGA XAVOTIRDEPRESSIV BUZILISHLARNI TA'SIRI. *Academic Research in Educational Sciences*, 4(Special Issue 1), 259-266.
41. Musaev, M. T., & Musaeva, U. A. (2023). JISMONIY FAOLLIK VA UNING INSON SALOMATLIGINI MUSTANKAMLASHDAGI ANAMIYATI. *Academic Research in Educational Sciences*, 4(Special Issue 1), 267-273.
42. Nabieva, N. A., Muxtorova, Z. G., & Avezova, G. S. (2023). DAVOLOVCHI JISMONIY MASHQLAR VA ULARNING BEMORLAR REABILITATSIYASIDAGI ANAMIYATI. *Academic Research in Educational Sciences*, 4(Special Issue 1), 274-279.
43. Файзуллаев, Т. С. (2023). МЕТОДОЛОГИЯ ИЗУЧЕНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКОЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОТОМСТВА ТИМУСА И СЕЛЕЗЕНКИ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ ЭТАНОЛА. *Academic Research in Educational Sciences*, 4(Special Issue 1), 280-285.
44. Шоймардонов Б., & Аvezова, Г. С. (2023). ИССИҚ ИҚЛИМ ШАРОИТЛАРИДА ОВҚАТ ҲАЗМ ҚИЛИШ ТИЗИМИ КАСАЛЛИКЛАРИНИНГ ХАВФ ОМИЛЛАРИНИ ЎРГАНИШ УСЛУБИЁТИ. *Academic Research in Educational Sciences*, 4(Special Issue 1), 286-291.

## DAVOLOVCHI JISMONIY MASHQLAR VA ULARNING BEMORLAR REABILITATSIYASIDAGI AHAMIYATI

**Nasiba Axmatovna Nabieva**

Navoiy davlat pedagogika universiteti, tibbiyot fakulteti

**Zubayda Gulom qizi Muxtorova**

Navoiy davlat pedagogika universiteti, tibbiyot fakulteti

**Gulshod Sattarovna Avezova**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

### ANNOTATSIYA

Davolovchi jismoniy mashqlar - bu turli kasalliklarni jismoniy madaniyat vositalari bilan davolash va oldini olishdir. Bu tibbiyotning mustaqil yo‘nalishi bo‘lib, u jismoniy madaniyat vositalarini ko‘plab kasalliklar va shikastlanishlarni xurujini oldini olish va davolash hamda mehnat qobiliyatini tiklash uchun qo‘llaydi. 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 mashqlardan foydalanadi.

**Калит сўзлар.** Жисмоний машқлар, даволовчи жисмоний машқлар, соғлом турмуш тарзи, жимоний маданият.

### ABSTRACT

Therapeutic exercise is the treatment and prevention of various diseases by means of physical culture. This is an independent branch of medicine, which uses physical culture tools to prevent and treat the attack of many diseases and injuries, as well as to restore working capacity. Compared to other methods of treatment, the uniqueness of treatment with physical culture is that it uses physical exercises, which are considered to be a significant stimulator of the vital functions of the human body, as the main therapeutic tool.

**Keywords:** Physical exercises, therapeutic physical exercises, healthy lifestyle, social culture.

## KIRISH

“Davolovchi jismoniy madaniyat” termini 1928 yilda o‘sha davrda qo‘llanilgan “kineziterapiya”, “monoterapiya”, “shifokorlik gimnastikasi” terminlari o‘rniga qabul qilingan. Xuddi shu yili Rossiya Jismoniy madaniyat Davlat institutida shifokorlik gimnastikasi, uqalash, fizioterapiya bo‘yicha dastlabki ma‘ruzalarni o‘qish boshlandi va faqat 1931 yilga kelib RSFSR sog‘liqni saqlash qo‘mitasida biinchi bor jismoniy madaniyat bo‘yicha mutaxassis shifokor yo‘nalishi belgilab berildi.

Ulug‘ Vatan urushi yillari davrida DJM tez rivojlandi. Shifokorlar oldida jangchilarni yaralanishlar va jarohatlardan so‘ng tezda tiklanishi muammosi o‘tkir muammo bo‘lib qoldi va DJM yaralanganlar va bemorlarning jangovorlik va mehnat qobiliyatini tiklashda eng muxim omillardan biri bo‘lib, asosiy ahamiyat kasb etdi. O‘sha yillarda ortirilgan bilim va amaliy tajribalar hozirgi vaqtga qadar o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan. Ayniqsa davolovchi jismoniy madaniyat mashqlari tayanch-harakat apparati, ko‘krak qafasi, bosh chanog‘i, qorin bo‘shlig‘ini yaralanishlaridan so‘ng keng qo‘llanilgan. DJM oldiga nafaqat organ va tizimlarning buzilgan funksiyalarini tiklanishi, balki ular tomondan umumiy mashqlarni bajarilishi va chidamlilikni shakllantirish vazifasi qo‘yildi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

DJM bemorlarda jismoniy mashqlarni bajarish mashg‘ulotlariga nisbatan ongli munosabatda bo‘lishni shakllantiradi, unga gigienik ko‘nikmalarni o‘rgatadi, organizmni tabiiy omillar yordamida chiniqtirilishiga nisbatan to‘g‘ri munosabatni tarbiyalaydi. DJM da qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar nomaxsus ta’sirlantiruvchi bo‘lib hisoblanadi, ular organizmning barcha funksional tizimlarida javob reaksiyasini yuzaga keltiradi.

DJM deyarli barcha kasallik va jarohatlarda ko‘rsatma sifatida tavsiya etiladi. So‘nggi yillarda bemorlarni davolash usullarini takomillashtirilishi DJMning qo‘llash imkoniyatlarini kengaytirmoqda va uni ilgari qo‘llanilmagan kasalliklarda, kasallikni yanada erta bosqichlarida qo‘llash imkoniyatini bermoqda.

DJMning ta’sir etuvchi ob’ekti bo‘lib, organizmning joriy funksional xolati va shaxsning individual xususiyatlarini barcha qirralari bilan –inson hisoblanadi. Shular bilan qo‘llaniladigan vositalarning individual o‘ziga xosliklari va DJM usullari, shuningdek jismoniy yuklamalarning dozasi belgilanadi.

Davolovchi jismoniy madaniyatning asosiy vositalari: 1. Jismoniy mashqlar. 2. Uqalash. 3. Chiniqtirish.

*Jismoniy mashqlar*- asosida organizmning bosh biologik funksiyasi-mushaklar harakati yotadigan usuldir. Harakat o'sish, rivojlanish jarayonini va organizmni shakllanishini stimullaydi.

*Uqalash* –uqalovchining qo'llari yoki maxsus apparatlar bilan xosil qilinadigan inson tanasi yuzasining turli qismlariga mexanik dozalangan ta'sir usullarini majmuasi sifatida taqdim etiladi. Uqalash usuli qo'llanilganda ijobiy natijalarga erishish uchun kasallik sababi va uni klinik o'ziga xosliklariga bog'liq xolda uning usulini tanlab olish zarur.

*Chiniqtirish*-bu atrof muhitning noxush omillariga nisbatan organizm qarshiligini oshirishga qaratilgan profilaktik chora tadbirlar tizimidir. Sog'lomlashtiruvchi chiniqtirish organizmga tashqi muhit sharoitlariga moslashuvchanligini oshirishga yordam beradi. Chiniqtirish organizm atrof muhit haroratining sezilarli o'zgarishlarida ham ichki organlar haroratini yetarli darajadagi tor chegarada ushlab turadi.

DJMni o'tkazish shakllari:tonggi gigienik gimnastika; davolovchi gimnastika; jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish; davolovchi dozalangan piyoda yurish; terrenkur; dozalangan suzish; chang'ida yurish; konkida uchish va boshqalar; suvdagi jismoniy mashqlar va suzish; sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat bilan yalpi shaklda guruhlarda shug'ullanish.

*Tonggi gigienik gimnastika*-bu organizmni uyqu xolatidan faol tetik xolatga o'tish uchun yordam beruvchi maxsus tanlab olingan jismoniy mashqlar majmuasidir.

*Gigienik gimnastika*- shikastlangan organ va butun organizmning funksiyalarini tiklash uchun DJMda mashg'ulotlar o'tkazishning asosiy shakli bo'lib hisoblanadi. davolovchi gimnastika mashqlari uchta: kirish, asosiy qism va yakuniy qismlardan tashkil topadi.

*Suvda bajariladigan jismoniy mashqlar* (suvdagi gimnastika, suzish, suvda bajariladigan turli o'yinlar), turli kasalliklarni oldini olish va davolash maqsadida, shifokor tavsiyasi va nazorati ostida bajariladigan mashqlardir. Mustaqil shug'ullanuvchi bemorlar DJM mutaxassisi tomonidan ularning kasalliklari va funksional o'ziga xosliklarini hisobga olgan xolda tuzilgan jismoniy mashqlarning individual kompleksiga ega bo'lishlari lozim. Mustaqil shug'ullanishlar davolovchi gimnastika mashg'ulotlarini sezilarli to'ldiradi va ularning samaradorligini oshiradi.

*Dozalangan piyoda yurish*-qadam tashlashni me'yorlashtirish uchun jarohatlar asab tizimi, tayanch-harakat apparati kasalliklaridan keyin, moddalar almashinuvi buzilganda, shuningdek yurak qon-tomir va nafas tizimini mashq qildirishda qo'llaniladi.

*Terrenkur*-dozalangan piyoda yurishning bir turi. Tekis joydagi dozalangan sayrlardan farqli ravishda terrenkur yoʻnalishlari sanatoriya-kurort zonasi sharoitida joylarning kesishgan qismlaridan foydalangan xolda oʻtadi. Koʻtarilish burchagiga bogʻliq xolda terrinkur yoʻnalishlari quyidagi guruhlariga boʻlinadi: 4-10<sup>0</sup> gradus; 11-15<sup>0</sup> gradus qv 16-20<sup>0</sup> gradus. Jismoniy yuklama kattaligi yoʻnalish uzunligiga (odatda 500, 1500, 3000 metr), joyning relefiga, koʻtarilish surʻatiga, bekatlar soniga bogʻliq boʻladi. Terrenkur yurak qon –tomir, nafas tizim, endokrin kasalliklarida, semirishda, nevrozlarda tavsia etiladi.

*Dozalangan choʻmilish, changʻida yurish, konkida uchish va sportning boshqa turlari*-shikastlangan organ va butun organizmning funksiyalarini kelgusida tiklanishiga, shuningdek sogʻayuvchilarning mehnat qobiliyati darajasini oshirilishiga yordam beradi. Koʻrsatmalar va qarshi koʻrsatmalar, mos boʻlgan dozalarni hisobga olgan xolda individual qoʻllaniladi. Sportchilar, yoshlar va oʻrta yoshlilarni reabilitatsiya qilish uchun qoʻllaniladi.

*Sogʻlomlashtiruvchi jismoniy faollikning yalpi guruhli shakllari* (bu yerga turizmga yaqin boʻlgan sport oʻyinlarining elementlari, sport elementlari, ekskursiyalar, yalpi jismoniy madaniyat chiqishlari, jismoniy madaniyat bayramlari va boshqa chora tadbirlar kiradi) organizmga umumiy tonusni oshiruvchi taʼsir koʻrsatadi, harakatlar koordinatsiyasini tiklanishini taʼminlaydi, boʻgʻimlar harkatchanligini oshiradi, maʼlum mushaklar guruhini tiklaydi. Bir vaqtning oʻzida mashgʻulotlarning yalpi guruhli shakllari (ayniqsa sport oʻyinlari elementlari bilan) bemorlarni (nogironlarni) kasallik toʻgʻrisidagi fikrlardan chalgʻitadi, ularni oʻz kuchiga ishonishiga yordam beradi va shunday qilib ularning ijtimoiy reabilitatsiyasiga olib keladi.

DJMni qoʻllashga qarshi koʻrsatmalar: kasallikning oʻtkir davrida; yuqori haroratda; organizmdagi fiziologik jarayonlarni faollashtirish zarurati boʻlmaganda; bemorning umumiy ahvolini ogʻirligida; kuchli ogʻriqda; qon ketish havfi paydo boʻlganda; organizmning moslashuvchanlik tmkoniyatlari keskin pasayganda.

Jismoniy faollikning asosiy shakllari. Jismoniy faollikning juda koʻplab turlari mavjud. Ularning xar biri bilan shugʻullanish individual, guruhda yoki mustaqil olib borilishi mumkin.

Mustaqil mashgʻulot. Mustaqil mashq-shifokor va trener nazoratisiz jismoniy madaniyat mashgʻulotlari bilan shugʻullanish.

Individual mashgʻulot. Individual mashgʻulotlar qoʻyilgan maqsadga bogʻliq xolda ovqatlanish va mashgʻulotlarning individual rejasini tuzishni nazarda tutadi, bunday mashgʻulotlar professional (professional trener/shifokor)lar nazorati ostida oʻtkaziladi.



## XULOSA

Guruhli mashg'ulotlar. Guruhli mashg'ulotlar-mashqlar tashkillashtirilgan guruhlarda olib boriladi, bunda bajariladigan mashqlar kompleksi o'rtacha statistik odamga nisbatan hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining eng 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. Bunda chidamlilikni oshiradigan (masalan, charchashgacha bo'lgan uzoq yugirish) sezilarli yuklamali, statik tavsifga ega bo'lgan mashqlarni bajarish tavsiya etilmaydi. Majmuani tuzish va uni bajarishda organizmga jismoniy yuklamani asta sekin, ko'pi bilan mashqlarni o'rtasida yoki ikkinchi yarmida oshirib borish tavsiya etiladi. Har bir mashqni sekin sur'atlar bilan va harakatlarning uncha katta bo'lmagan ampletudasi bilan boshlash, so'ngra asta sekin ko'paytirib borish lozim. Mashg'ulotning yakunlovchi qismida cho'zilish va bo'shashishga doir bo'lgan (piyoda yurish, cho'zilish, meditatsiya) mashqlar bajariladi. Agarda mashqlarni turib bajarishning imkoniyati bo'lmagan sharoitlarda, ularni o'tirgan xolatda bajarish mumkin. Bunda mashqlar izometrik tartibda bajariladi- tana vaziyati o'zgartirilmagan xolatda turli guruh mushaklarining zo'riqtirilishi va bo'shashtirilishi xosil qilinadi. Gimnastika o'z o'zini uqalash va organizmni chiniqtirish bilan birga olib borilishi mumkin.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlab olingan majmuasi salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi: yurak qon-tomir, asab, nafas va ovqat hazm qilish tizimlarini mustahkamlash, bosh miyani samarali faoliyat ko'rsatishi, aqliy va jismoniy mehnat qobiliyatini oshirish, gipodinamiyani oldini olish, qon aylanishini yaxshilash, salomatlikni mustahkamlash o'ular jumlasidandir.

Shunday qilib, Jismoniy faollikning bosh prinsipi uning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi bo'lib hisoblanadi, bu barcha tarkibiy qism va jismoniy tarbiya, jumladan majburiy shifokor nazorati bo'yicha ishlarning tashkil etilishini bilan ta'minlanadi.

## REFERENCES

1. Avezova G.S. Noinfeksion 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. Guloyim Sattarovna Avezova, Zarnigor Beshimova, Gulshod



Sattarovna Avezova. Means and problems of forming a healthy lifestyle among the population. *The American journal of medical sciences and pharmaceutical research*, (2021) 3(05), 73-77

4. Irgashev Sh.B. "Valeologiya". Darslik. Toshkent, 2015.

5. Sultanova, N. S., Bobomuratov, T. A., Mallaev, S. S., & Xoshimov, A. A. (2022). THE ROLE OF BREASTFEEDING IN THE PSYCHO-SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN IN SOCIETY. *British Medical Journal*, 2(6).

6. Bobomuratov, T. A., Nurmatova, N. F., Sultanova, N. S., Mallaev, S. S., & Fayziev, N. N. (2022). Breastfeeding and Genetic Features of Juvenile Rheumatoid Arthritis. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 1983-1988.

7. Mallaev, S., & Alimov, A. V. (2020). CLINICAL COURSE OF JUVENILE RHEUMATOID ARTHRITIS AND ITS TREATMENT OPTIMIZATION. *Новый день в медицине*, (4), 155-157.

8. Султанова, Н. С., Бобомуратов, Т. А., Маллаев, Ш. Ш., & Хошимов, А. А. (2022). Современный взгляд на грудное вскармливание и его значение для здоровья матери и ребенка.

9. БОБОМУРАТОВ, Т., СУЛТАНОВА, Н., БАКИРОВА, М., & САМАДОВ, А. (2021). СОМАТИЧЕСКИЙ СТАТУС ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА ВСКАРМЛИВАНИЯ И ПРИНЦИПОВ УХОДА ДО ПУБЕРТАТНОГО ВОЗРАСТА. *Электронный инновационный вестник*, (1), 37-38.

10. Bobomuratov, T. A., Sultanova, N. S., Sagdullaeva, M. A., & Sharipova, D. J. (2021). Effects of Long Term Breastfeeding on Development and Health of Children. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 2243-2250.

11. Sultanova, N. S. (2016). Obesity role in development of psycho-emotional violations at children with different types of feeding. In *IX international Conference Sharing the Results of Research Towards Closer Global Convergence of Scientists».* – Montreal (pp. 66-68).

12. Avezova, G. S., & Kosimova, S. M. (2017). Frequently ill children: prevalence and risk factors. *European Research*, 5(28), 79-80.

13. АВЕЗОВА, Г. С., & КОСИМОВА, С. М. (2017). Часто болеющие дети: распространенность и факторы риска. *European research*, (5 (28)), 79-80.

14. Mamatkulov, B. M., & Avezova, G. S. (2015). Congenital anomalies as a cause of childhood disability (according to the materials of Tashkent, Uzbekistan). *Nauka mo-lodykh (Eruditio Juvenium)*, 3(2), 110-115.