

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, ШИФОБАХШ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, ВРАЧ
НАЗОРАТИ ВА ФИЗИОТЕРАПИЯ КАФЕДРАСИ

1-Маъруза. БЕМОРЛАРНИ СОЦИАЛ ВА ТИББИЙ РЕАБИЛИТАЦИЯСИДА
ШИФОБАХШ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ, ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИ
ОДАМ ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИР МЕХАНИЗМИ АСОСЛАРИ.
ШИФОБАХШ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ.
(даволаш ва тиббий-педагогика факултетларининг 4 курс талабалари учун)

Тузувчилар :
доцент Ш.Қ.Адилов

1-Маъруза. БЕМОРЛАРНИ СОЦИАЛ ВА ТИББИЙ РЕАБИЛИТАЦИЯСИДА ШИФОБАХШ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ, ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИ ОДАМ ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИР МЕХАНИЗМИ АСОСЛАРИ. ШИФОБАХШ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ.

Маъруза тиббий-профилактика факултетининг 3 курс талабалари учун мўлжалланган.

Маърузанинг мақсади

Талабаларни жисмоний машқларнинг шифобахш таъсир механизми ва усуллари билан таништириш. Беморларнинг ҳолатига ва тошхисига қараб шифобахш гимнастика комплексини тузишни ўргатиш.

Тарбиявий мақсади

Талабаларни фан орқали деонтология ҳақидаги тушунча, уларда ватанпарварлик туйғусини тарбиялаш. Уларни аҳолининг соғлиғини яхшилаш, иш ва меҳнат қобилиятини ошириш, шу билан бир қаторда шифобахш жисмоний тарбия воситалари ёрдамида касалликнинг олдини олиш ва реабилитация тадбирларини ўтказишга ўргатиш.

Маърузанинг вазифалари

- 1.Талабаларда беморнинг ҳолатига жавобгарликни тарбиялаш.
- 2.Фан ҳақида тушунча, мақсад ва вазифаларини бериш.
- 3.Талабаларни шифобахш жисмоний тарбия усуллариининг ўзига хослиги ва жисмоний машқларнинг таъсир механизми билан таништириш.
- 4.Талабаларни шифобахш жисмоний тарбиянинг асосий воситалари, шакллари ва ҳаракат тартиботлари билан таништириш.

Маърузада кўриладиган саволлар

- 1.Шифобахш жисмоний тарбия фани, унинг мақсади ва вазифалари.
-10 минут
- 2.Шифобахш жисмоний тарбия – даволаш усуллари, жисмоний машқларнинг шифобахш таъсир механизми.
-10 минут
- 3.Шифобахш жисмоний тарбиянинг воситалари.
-25 минут
- 4.Шифобахш жисмоний тарбиянинг шакллари.
-20 минут
- 5.Шифобахш жисмоний тарбиянинг ҳаракат тартиботлари, шифобахш гимнастика комплексини тузиш принциплари.
-25 минут

Шифобахш жисмоний тарбия (ШЖТ) – бу жисмоний тарбия воситаларини касалликни даволаш, олдини олиш ва беморларни реабилитацияси мақсадида қўллашдир.

ШЖТнинг ўзига хос хусусиятлари ёки даволаш усуллари :

- ШЖТ табиий биологик даволаш усулидир. Бунда даволаш жараёнида табиий бўлган ҳаракатлар ва табиий омиллардан фойдаланилади;
- бутун даволаниш жараёнида беморлар фаол иштирок этадилар;
- ШЖТ патогенетик даволаш усулидир. Жисмоний тарбия воситалари ёрдами билан касалликларнинг патогенезига таъсир кўрсатилади. Масалан : бронхиал астмада бронхларнинг торайиши (спазми) кузатилади. Бериладиган махсус машқлар ёрдамида бронхларнинг торайишига таъсир этиб,

йўқотилади. Бунда ўпка вентиляцияси оширилади, дренажловчи нафас машқлари ёрдамида туриб қолган секретлар ҳайдалади;

-ШЖТ носпецифик даволаш усулидир. Даволаш мақсадида бериладиган машқлар специфик таъсир қилиш билан бир вақтда, организмнинг умумий реактивлиги, модда алмашинув жараёнлари, органларнинг қон билан таъминланишларини кучайтиради;

-ШЖТ функционал даволаш усулидир. Патологик жараённинг ривожланиши ҳисобига орган ва системаларнинг функционал ҳолатларида бузилишлар кузатилади. ШЖТ воситалари билан бузилган функционал ҳолатлар яхшиланади ва тикланади. Масалан : жароҳат вақтида синган суякларга гипс қўйилади, бунда яқин бўлган икки бўш бўғим фиксацияланади. Натижада узок вақтга қўйилган гипс бўғимлардаги ҳаракатларни чегаралайди, уларнинг қон билан таъминланиши бузилади ва мушаклар атрофияга учрайди. Беморларга бериладиган жисмоний тарбия воситалари бу ҳолатларни камайтиришга, йўқотишга ва функциясини яхшилашга ва қисқа вақт давомида тиклашга қаратилади. Шифобахш гимнастика муолажаси гипс қўйилган биринчи кундан бошлаб очик жойларга, бўш бўғимларга берилади. Гипс олинганидан сўнг ҳар хил машқлар берилади (тузатувчи, механотерапия, мувозанатга, координацияга ва ҳ.з) ва улар ёрдамида бузилган функциялар яхшиланади ва тикланади.

Шифобахш жисмоний тарбиянинг таъсир механизмлари :

1.Нейро-рефлектор-гумораль таъсир – жисмоний машқлар нерв рецепторларининг носпецифик қўзғатувчилари бўлиб ҳисобланадилар. Улар нерв рецепторларига таъсир этиб, марказга интилувчи йўл орқали МНСга борадилар. У ерда гипофиз-гипоталамус системаси орқали ўтиб, ретикуляр формация ва пўстлок остида жойлашган ҳар хил марказларга таъсир этиб, импульсларни ўзгартирилган ҳолда марказдан қочувчи нерв йўллари орқали патологик ўчоғига қайтиб тушади ва қуйидагиларга олиб келади:

- қон ва лимфа айланиши яхшиланади;
- модда алмашинув жараёни фаоллашади;
- биологик актив моддаларнинг ажралиши кучаяди;
- регенерация ва репарация жараёнлари яхшиланади;
- тўқима трофикаси яхшиланади.

Бундай таъсирлар натижасида оғриқ сусаяди ва қолади, яллиғланиш ҳолатлари камаяди, спазмалитик таъсирни юзага келтиради.

2.Компенсатор (тўлдирувчи) таъсир – бунда организмдаги патологик ўзгаришлар ўрни тўлдирилади ва патологик жараённинг авж олиб кетишининг олди олинади. Масалан : нафас органлари касалликларида, нафас жараёнида иштирок этувчи мушакларга машқлар берилади, яъни диафрагмага, қовурғалар оралиғига, елка камарига, орқа мушакларига. Ҳазм органлари касалликларида қорин олди мушак прессиға машқлар, тос туби органлари касалликларида оралик ва анус сфинктерига машқлар ва ҳ.з.

3.Трофик таъсир – қўлланилаётган жисмоний тарбия воситалари таъсирида томирлар кенгаяди, қон айланиши яхшиланади, модда алмашинуви

яхшиланади, натижада жароҳатланган жойнинг трофикаси ёки озиқланиши яхшиланади.

Шифобахш жисмоний тарбия воситаларига қуйидагилар киради :

1. Жисмоний машқлар
2. Табиатнинг табиий омиллари
3. Шифобахш массаж
4. Меҳнат билан даволаш

Жисмоний машқлар.

Жисмоний машқлар ШЖТнинг асосий воситаси бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний машқлар қуйидагиларга бўлинади :

1. Гимнастик машқлар
2. Амалий спорт машқлари
3. Ўйинлар

Гимнастик машқлар жисмоний машқларнинг асосини ташкил этади.

Гимнастик машқлар ўз навбатида бўлинади :

А. Нафас машқларига :

а) статик ёки турғун нафас машқлари

- кўкрак нафас машқлари
- диафрагмал ёки қорин орқали нафас машқлари
- тўлиқ ёки аралаш нафас машқлари
- локал ёки маҳаллий нафас машқлари

б) динамик нафас машқлари

- физиологик нафас машқлари

- Стрельникова бўйича парадоксал нафас машқлари – ўпканинг вентилизациясини ошириш ва дренажини яхшилаш учун берилади, қўл ва оёқлар билан биргаликда ҳаракат қилиниб, асосий эътибор нафас олишга қаратилади.

в) махсус нафас машқлари

- ритмик юриш – бунда нафас олиш юришга мослаштирилади, яъни 1-нафас олинади, 2-нафас чиқарилади.

- товушли нафас машқлари – товушли нафас машқларини бажариш мақсадида унли ва ундош ҳарфлардан фойдаланилади. Бу машқлар ўпка вентилизациясини ошириш мақсадида қўлланилади, масалан : нафас олиб, нафас чиқаришда унли ҳарфлардан фойдаланилади. Шунингдек нафас йўлларида балғамни ҳайдаш мақсадида нафас чиқаришда ундош ҳарфларни айтиш билан амалга оширилади.

- дренажловчи нафас машқлари – асосий эътибор дренажловчи дастлабки ҳолатларга қаратилади, яъни унга талаб шуки, патологик ўчоғ бронхлар бифуркациясидан, тананинг бош қисмидан юқори туриши керак. Қуйидаги дастлабки ҳолатлар қўлланилади :

- а) соғ ён бошда ётган;
- б) тизза-тирсак;
- в) қоринда ётиб, боши пастга тушурилган;
- г) қоринда ётиб, оёқ қисми 15, 30, 45 градусларга кўтаририлган;
- д) ўтирган, бош қисми пастга энгаштирилган.

Б.Умумий ривожлантирувчи машқларга :

Умумий ривожлантирувчи машқлар белгилари бўйича қуйидагиларга бўлинади :

а) анатомик белгиси бўйича

- юз, энса мушаклари учун машқ
- бўйин, елка ва орқа мушаклари учун машқ
- қўл мушаклари учун машқ
- қорин олди мушаклар пресси ва тос туби мушаклари учун машқ
- оёқ мушаклари учун машқ
- бутун тана мушаклари учун машқ

б) фаоллик белгиси бўйича машқлар

-пассив машқлар – тушак тартиботидаги беморлар учун тавсия этилади, методист, шифокор, хамшира ёки бошқалар ёрдамида машқлар бажарилади

-фаол машқлар – беморлар ўзи мустақил машқларни бажаради

-идеомотор машқлар – ҳаёлан бажариладиган машқ, организмга нейрорефлектор таъсир кўрсатади

в) снарядларни қўллаш белгиси бўйича машқлар

-снарядсиз бажариладиган машқлар

-снарядлар билан бажариладиган машқлар (гимнастик таёқча, медицин-бол, копток, сакратгич, ҳалқа, эспандер, гантелла ва ҳ.з)

-снарядларда бажариладиган машқлар (гимнастик скамейкалар, соғломлаштирувчи нарвон, соғломлаштирувчи диск ва ҳ.з)

-механотерапия – бунда тиббий асбоблар, аппаратлар ва тренажерлардан фойдаланилади. Тиббий асбоблар – оғизни ва лабларни кенгайтирувчи, аппаратлар – ортопедик мосламалар, ёрдамчи мосламалар ва Жом аппарати, тренажерлар – велоэргометр, велотренажер, югурувчи йўлка, “эшкак эшиш”, куч талаб қилувчи тренажерлар, “чигиритка” тренажери ва ҳ.з.

г) ўқув-тарбиявий белгиси бўйича машқлар

- интизомлаштирувчи машқлар
- тайёрловчи машқлар
- тузатувчи (коррекцияловчи) машқлар
- мос ҳаракатли (координацияга) машқлар
- ритмопластик машқлар
- мувозанат учун машқлар
- тирмашиш машқлари
- ўрмалаш машқлари
- осилиб туриш машқлари
- ирғитиш машқлари
- сакраш машқлари
- қаршилиқда бажариладиган машқлар

Амалий спорт машқлари – бу машқлар ёрдамида юкламаларга мослаштириш, ошириб бориш, қон ва лимфа айланишлари, модда алмашинуви-нинг яхшиланиши амалга оширилади. Уларга қуйидагилар ки-ради : юриш,

югуриш, ўтирган ва турган ҳолатларда эшкак эшиш, сузиш, чанғи ва конки учиш, велосипед ҳайдаш.

Ўйинлар – улар қуйидагиларга бўлинади :

-кам ҳаракатли ўйинлар – шахмат, шашка ва ҳ.з. Бунда беморларни касалликдан чалғитиш, эмоционал-руҳий ҳолатига таъсир этиш, эътиборини кучайтириш амалга оширилади;

-ҳаракатли ўйинлар – стол тенниси, бадминтон, кегельбан, кркет ва ҳ.з. Улар ёрдамида беморларнинг эмоционал ҳолати яхшиланади, ҳаракат кенглиги оширилади, ўсиб боровчи юкламаларга организм мослаштирилади;

-спортга оид ўйинлар – волейбол, баскетбол, футбол ва ҳ.з. Улар ҳам беморларнинг эмоционал ҳолатини яхшилади, ўсиб боровчи юкламаларга организмни мослаштиради.

Табиатнинг табиий омиллари

Табиатнинг қуйидаги табиий омилларидан фойдаланилади :

-аэротерапия – ҳаво билан даволаш;

-гидротерапия – сув билан даволаш;

-талласотерапия – денгиз сувлари билан даволаш;

-гелиотерапия – қуёш нурлари билан даволаш.

Бу омиллардан организмни чиниқтириш, касалликнинг олдини олиш ва даволаш мақсадида қўлланилади.

Шифобахш массаж

Массаж қўл ёки аппарат ёрдамида амалга оширилади. Қўл билан массаж қилинганда қуйидагиларга эътибор берилади, қўл ҳар доим лимфа оқими билан яқин ётган лимфатугунлари томон ҳаракат қилади. Қўл билан массаж қилинганда қуйидаги усуллар қўлланилади :

-силаш;

-сиқиб чиқариш (қон томирлардаги қон ҳайдалади);

-юмшатиш (бўйин, орқа, қўл, қорин, соннинг олдинги юзаси, думба мушаги, болдир);

-суртиш (кўкрак кафаси, орқа, ҳамма бўғимлар);

-тебратиш.

Массаж доим силаш билан бошланади ва силаш билан тугатилади, бундан ташқари ҳар бир усулдан сўнг силаш ўтказилади. Қўл ёрдами билан қуйидаги массажлар амалга оширилади : классик, сегментар-рефлектор ва нуқтали. Классик массажда одам танаси бир неча қисмларга бўлиниб массаж қилинади, яъни қўл, оёқ, қорин ва ҳ.з.(1 бирлик 10 минут). Сегментар-рефлектор массажда таъсир маълум сегментларга кўрсатилади, масалан : ёқа соҳаси, бўйин-энса соҳаси, юқори кўкрак соҳаси ва ҳ.з., яъни ички органларнинг нерв системаси томонидан инервациясига боғлиқ ҳолда амалга оширилади. Нуқтали массажда одам танасидаги маълум нуқталар массаж қилинади, яъни биологик актив нуқталар. Бунда массаж кўрсаткич ёки учинчи бармоқ билан ўтказилади.

Аппарат билан массажа тааллуқли :

-гидромассаж;

-вибриомассаж;

- пневмомассаж;
- баромассаж;
- вакуум массаж.

Вакуум массаж асосан ўпка, нафас йўллари касалликларида, остеохондрозда қўлланилади. Тананинг тузилишига ва тери ости ёғ қатламининг ривожланишига қараб ёки унга боғлиқ ҳолда вакуум массаж тиббий банклар ёки 200 мл, 500 млли банклар ёрдамида ўтказилади. Бунда бемор кушеткага шундай ётиши керакки, унинг орқаси текис бўлиши шарт. Шундан сўнг орқа мазъ билан суртилади ва банка орқага вакуум ҳосил қилган ҳолда қўйилади. Вакуум массаж ўтказилганда қуйидагиларга амал қилиниши керак, яъни банка айланма ҳолида секин ҳаракат қилдирилади ёки илон изи ҳолида ҳаракат қилдирилади, масалан : зотилжамда, бронхиал астмада, бронхитда ва ҳ.з. Остеохондрозда банклар паравертебрал соҳа бўйича тўғри чизиqli ҳаракат қилдирилади.

Массаж организмга трофик, механик, нейроэндокрин, рефлектор ва нейрогуморал таъсир кўрсатади. Бу таъсир механизмлари натижасида физиологик таъсирлар юзага келади, яъни терининг функциясини яхшилайти, қон ва лимфа айланишини, модда алмашинувини, асаб системасининг қўзғатувчанлигининг пасайишини оширади, ташқи нафас функциясини яхшилайти, мушак ва бўғимларни мустаҳкамлайти ва ҳ.з. Массажга қарши кўрсатмалар : тери бутунлигининг бузилиши, пиодермия, дерматитлар, экзема, ангиомалар, ҳароратли ҳолат ва ҳ.з.

Меҳнат билан даволаш

Беморнинг эмоционал руҳий ҳолатларига оид саволларни ҳал қилиш учун қўлланилади. Меҳнат билан даволаш шифохона ва уй шароитларида олиб борилади. Шифохонада, айниқса асаб касалликлари, травматология, ревматология ва бошқа бўлимларда муҳим аҳамиятга эга. Асаб касалликлари бўлимида беморларнинг ўзига-ўзи хизматини тиклаш, травматологияда – меҳнат стендларидан фойдаланиб, беморни ҳаёт фаолиятида зарур меҳнатларга ўргатиш. Уй шароитида мева ва сабзавотларни тозалаш, ҳамирли овқат қилиш, тугиш, бичиш машқлари, боғ ва полизларда меъёрли ишлаш.

Шифобахш жисмоний тарбия шакллари

ШЖТ шакллари икки гуруҳга бўлиниб ўрганилади :

1.Шифохонада қўлланиладиган ШЖТ шакллари :

-эрталабки бадан тарбия

15 – 20 минут давомида бажарилади, қўллашдан мақсад организмнинг умумий тонусини кўтариш, тетиклаштириш. Шакл якка, кичик гуруҳ, гуруҳ ҳолида ўтказилади;

-шифобахш гимнастика муолажаси

шифохонада ўтказиладиган шаклларнинг асосийси бўлиб ҳисобланади. Муолажа 3 қисмдан иборатдир, яъни - кириш қисми, бунда организм асосий юкламани бажаришга тайёрланади. Биринчи қисмда енгил машқлар берилиб, умумий вақтнинг 15-25 %ни ташкил этади;

- асосий қисми, бунда организмга асосий машқлар берилади ва унинг жисмоний юкламага мослашиши амалга

оширилади. Машқлар, юкламалар аста-секин ўсиб боради, аввалига умумий вақтнинг 50 %, кейинчалик 70 % ажратилади;

- туғалланиш қисми – бунда организм-га енгил, бўшаштирувчи машқлар берилади, организмнинг дастлабки ҳолатига қайтиши таъминланади. Аввалига умумий вақтнинг 25 %, кейинчалик 15 % ажратилади.

Шифобахш гимнастика муолажасини амалга ошириш учун ҳар бир система касаллигига, ҳар бир касалликка алоҳида гимнастик машқлар комплекси тузилади ва яқка, кичик гуруҳ, гуруҳ ҳолида ўтказилади;

-беморларга бериладиган индивидуал топшириқлар

беморларга касаллигини билган ҳолда шифокор ёки методист томонидан индивидуал бажариши учун машқлар берилади. Масалан : нафас органлари касаллигида – дренажловчи дастлабки ҳолатларда машқлар бажариш, махсус товушли нафас машқлари ва ҳ.з.;

-меъёрли юриш

бу шакл юрак-қон томир системаси, нафас органлари, таянч-ҳаракат аппарати касалликларида, модда алмашинуви бузилишларида қўлланилади. Шакл даволовчи шифокор ёки методист томонидан назорат қилинади. Масалан : миокарднинг ўткир инфаркти – беморлар меъёрли юришни палатада, сўнгра коридорда маълум масофаларни ўтиш билан амалга оширадилар.

2.Шифохонадан ташқарида қўлланиладиган ШЖТ шакллари :

-терренкур

Ҳар хил кўтарилиб тушиш бурчагига, масофа узунлигига эга бўлган махсус тайёрланган йўлка. Бу шакл асосан санатория-курортларда, диспансерларда қўлланилади. Юрак-қон томир касалликларида, нафас органлари, ошқозон-ичак йўли, таянч-ҳаракат аппарати касалликлари ва модда алмашинуви бузилиши бор беморларга тавсия этилади. Даволаш мақсадида буюрилиши учун терренкурнинг 4 та маршрути тавсия этилади, улар :

-1-маршрут – кўтарилиш бурчаги 4 градусдан ошмайди, масофа узунлиги 500 метр;

-2-маршрут – кўтарилиш бурчаги 5-10 градус, масофа 1000 метргача;

-3-маршрут – кўтарилиш бурчаги 11-15 градус, масофа 2000 метргача;

-4-маршрут – кўтарилиш бурчаги 16-20 градус, масофа 3000-5000 метргача.

-соғломлаштирувчи югуриш

меъёрли суръатда югуриш учун оёқлар маълум баландликка кўтрилиб югурилади;

-сайр қилиш, экскурсия

соғломлаштириш, организмни мустаҳкамлаш, чиниқтириш, эмоционал тонусни тиклаш мақсадида фойдаланилади;

-яқин туризм

асосан санатория-курортларда, тоғли шароитда қўлланилиб, беморларга кунига кўп эмас, кам эмас ўрта ҳисобда 15 кмгача юриш тавсия этилади;

-ўйинли дарслар

шифохонадан ташқарида ўйин воситаларидан фойдаланган ҳолда ўйинли дарслар амалга оширилади. Бу билан беморлар организмини ўсиб боровчи жисмоний юкламаларга мослаштириб борилади.

-оммавий жисмоний тарбиявий чиқишлар.

Шифобахш жисмоний тарбияда ҳаракат тартиботлари

ШЖТда қуйидаги ҳаракат тартиботлари ва уларнинг вазифалари фарқланади :

1.Тушак ҳаракат тартиботи

А) қатъий

Б) кенгайтирилган

Муолажанинг давомийлиги 5-7 минут, ишлаш – дам олиш нисбати 1:1, ўрта ҳисобда 8-10 та машқ берилади, ҳар бир машқ 3-4 марта секин суръатда қайтарилади.

Умумий вазифалари :

1.Беморга таъсир этаётган руҳий ва жисмоний таъсирларни камайтириш ёки йўқотиш.

2.Қон айланишнинг экстракардиал омилларини фаоллаштириш ёки яхшилаш.

3.Қатъий тушак тартиботи асоратларининг олдини олиш (ётоқ яра, қон димланиши, ичак парези, мушак атрофияси, контрактура ва ҳ.з.).

2.Ярим тушак ёки палата ҳаракат тартиботи

Муолажанинг давомийлиги 15-20 минут, ишлаш – дам олиш нисбати 3:1, ўрта ҳисобда 20-25 та машқ берилади, машқларнинг қайтарилиш сони 6-8 марта, секин суръатда.

Умумий вазифалари :

1.Қон айланишнинг экстракардиал омилларини аста – секин чиниқтириш;

2.Енгил жисмоний юкламаларга организмни аста-секин мослаштириш.

3.Димланиш ҳолатлари билан курашиш.

3.Эркин ҳаракат тартиботи

А) эркин авайловчи

Б) эркин авайловчи-чиниқтирувчи

В) эркин чиниқтирувчи

Муолажанинг давомийлиги 30-45 минут, ишлаш – дам олиш нисбати 5 : 1, ўрта ҳисобда 25-35 та машқ берилади, машқларнинг қайтарилиш сони 10-12 марта, секин, ўрта суръатларда.

Умумий вазифалари :

1.Ўсиб боровчи жисмоний юкламаларга организмни мослаштириб бориш.

2.Орган ва системалар орасидаги ўзаро алоқаларнинг коррелятивлигини яхшилаш.

3.Беморларни касб ва яшаш фаолиятларига тайёрлаш.

Шифобахш гимнастика муолажасини тузиш принциплари :

1.Дастлабки ҳолатни танлаш.

2.Патогенетик белгиси бўйича махсус машқларни танлаш.

- 3.Муолажанинг давомийлиги.
- 4.Бериладиган машқларнинг сони.
- 5.Ҳар бир машқнинг қайтарилиш сони.
- 6.Бир машқнинг давомийлиги (тушак тартиботи – 10-15 секунд, ярим тушак тартиботи – 15-20 секунд, эркин тартиботи – 30-40 секунд).
- 7.Қўлланиладиган машқларнинг тарқоқлиги, яъни муолажага ҳар хил машқлар киритилиши керак.
- 8.Берилаётган юкламанинг аста-секинлик принципи, яъни муолажа шундай тузилиши керакки, аввал бемор организми енгил машқлар ёрдамида асосий юкламага тайёрланади, сўнгра муолажа охирида бўшаштирувчи машқлар ёрдамида бемор организми дастлабки ҳолатга қайтарилиши лозим.
- 9.Қўлланиладиган машқлар суръати (секин, ўрта, тез, тезлашадиган).
- 10.Муолажа вақтида ишлаш-дам олиш нисбати.
- 11.Муолажа вақтида бажариладиган ҳаракатнинг ритми ва амплитудаси.
- 12.Муолажага эмоционал омилларни қўшиш (музыка, рақсларга хос машқ).

ШЖТ бўйича врачнинг мажбуриятлари

- 1.Беморларни қабул қилиш ва текшириш.
- 2.Даволовчи шифокорлар билан ШЖТга кўрсатма ва қарши кўрсатмалар ҳақида суҳбат ўтказиш.
- 3.Машғулотларнинг эффективлигини аниқлаш.
- 4.Врачли-педагогик назоратни ўтказиш.
- 5.Методистнинг малакасини оширишни мунтазам назорат қилиш.
- 6.ШЖТ машғулоти схемасини тузиш ва шифобахш гимнастика муолажасини тузишда ШЖТнинг вазифаларини тавсия этиш.

Шифобахш гимнастика муолажасини ўтказишга қарши кўрсатмалар:

1.Нисбий қарши кўрсатмалар :

- беморларнинг умумий оғир ҳолати;
- касалликнинг ўткир даври;
- тана ҳароратининг 37,5 градусдан ортиши;
- жисмоний машқлар бажаришда оғрикнинг зўрайиши;
- йирингли жараённинг бўлиши;
- шикастланган суяк бўлақларининг етарли бўлмаган иммобилизацияси;
- йирик қон томир ва нерв яқинида ёд таналарнинг бўлиши;
- қон кетиш ва қон кетишга мойиллик.

Бу кўрсатмаларнинг нисбий дейилишига сабаб шуки, улар бартараф этилганидан сўнг шифобахш жисмоний тарбия муолажасини беморга тавсия этиш мумкин.

2.Абсолют қарши кўрсатма :

- ёмон сифатли шишишлар ёки онкологик касалликлар.

Хулоса

Маърузада ШЖТ усуллариининг бошқа дори-дармон билан даволаш усулларида афзаллик томонлари кўрсатилди, жисмоний машқларнинг таъсир механизмлари тушунтирилди. ШЖТ воситалари, шакллариининг

классификациялари, ҳаракат тартиботлари ва унга боғлиқ ҳолда шифобахш гимнастика муолажасини тузиш принциплари ҳақида фикр юритилди.

Тингловчилар билан ўзаро алоқани ўрнатиш учун саволлар

1. Даволаш-реабилитация комплексида ШЖТ қандай мақсадда қўлланилади ?
2. ШЖТнинг усуллари ва уларнинг афзалликлари?
3. Жисмоний машқларнинг шифобахш таъсир механизми.
4. Жисмоний машқлар қандай гуруҳларга бўлинади?
5. Қайси ҳолатларда идеомотор машқларни қўллаш тавсия этилади?
6. Ҳаракат тартиботини кенгайтириш қачон ва ким билан хал этилади?
7. Ҳаракат тартиботлари ва уларнинг вазифалари қандай?
8. Шифобахш гимнастика муолажасини тузишда нимага эътибор бериш керак?

Қўлланилган адабиётлар

1. Машков В.Н. Общие основы лечебной физической культуры. М., 1991 г.
2. Машков В.Н. Лечебная физкультура как метод поддерживающей терапии // Вопр. Курортологии, ЛФК М., 1992 г.
3. Журавлева А.И. Методические принципы лечебной физкультуры. М., 1992 г.
4. Лечебная физическая культура Под ред. С.И.Попова М., «Физкультура и спорт» 1988 г.
5. Лечебная физическая культура. Справочник Под ред. В.А.Епифанова М., «Медицина» 1987 г.
6. В.А.Епифанов, Г.Л.Апанасенко Лечебная физкультура и врачебный контроль М., «Медицина» 1990 г.
7. Маъруза матнлари ва ўқув услубий қўлланмалар.