

КАМ ҲАРАКАТЛИЛИК – УМР ЗАВОЛИ

*Зухриддин Насибович Бобошев*

*Тошкент давлат транспорт университети  
“Ижтимоий фанлар” кафедраси в.б., доцент*

Гиподинамия – мускулларнинг етарли ишламаслиги, мускул – қисқаришлари кучининг камайиб кетиши, нукул ўтириб ишлаш, пиёда юришни йиғиштириб, транспортда юриш, кам ҳаракат қилиш, умуман мускулларга тушадиган юкларнинг камайиб қолиши натижасида келиб чиқадиган гипокинезия, яъни одам ҳаракат активлигининг камайиб кетиши билан бирга давом этади. Ўқувчилардаги гиподинамия кун тартибининг нотўғри тузилиши, боланинг уй вазифаларини бажариш, телевизор, компьютер ўйинларига берилиб кетиб, сайр қилиш, ўйнаш, спорт билан шуғулланишга вақти кам қолиши билан боғлиқ. Одам касал бўлиб, узоқ ётиб қолишига мажбур бўлганида ҳам унда гиподинамия кузатилади.

Жисмоний фаоллик камайиб қолар экан, аввалига энергия сарфи камайиб, сўнг тўқималарнинг қон, кислород ва озик моддалар билан таъминланиши ёмонлашади. Юрак мускул толаларининг тузилишида ўзгаришлар пайдо бўлиб, организмдаги идора этувчи тизимлар ҳолати, жумладан гормонал тизим ва асаб тизимининг иши бузилади. Гиподинамияда мускуллардан марказий асаб тизимининг бориб турадиган сигналлар камайиб қолади, бу эса бош мия ҳолатига ёмон таъсир қилади, чунки марказий асаб тизимини тонусини сақлаб туришда, қон айланиши билан моддалар алмашинувининг идора этилишида мускул фаолияти биринчи даражали роль ўйнайди. Ҳаракат фаоллиги кескин сусайганда, суяклар тузилиши ҳам ўзгаради, мускуллар атрофида ёғ тўқимаси кўпаяди, моддалар алмашинуви издан чиқиб, марказий асаб тизимига мускуллардан келадиган импульслар сони камаяди, натижада одам тез толиқади, кайфияти тез-тез (ўзгаради) бузилиб туради, жиззаки бўлиб қолади. Юрак-қон томирлар тизимида, юрак қисқаришларининг кучи камаяди, қон томирлар тонуси сусаяди, бу аввалига тез юрганда хансираб қолиш, юрагнинг тез-тез уриши жисмоний иш бажарганда юрак соҳаси оғриши билан ифодаланади. Гўдаклар ва мактаб ёшидаги болалар гиподинамияси хавфи бундай гиподинамия бола организмнинг шаклланишига ҳалал бериб, таянч-ҳаракат аппарати тизими, юрак-қон томирлар тизими, эндокрин ва организмдаги бошқа тизимларнинг ривожланишига ёмон таъсир қилади. Болалар тез-тез касалланадиган бўлиб қолади, касаллиги кўпинча сурункали касаликка айланиб кетади.

Ҳаракат фаоллиги боланинг мускуллари билан скелетининг ривожланишига, қадди-қоматининг расо бўлишига ижобий таъсир кўрсатади, моддалар алмашинуви жараёнлари, қон айланиши ва нафас олиш марказларини такомиллаштиради. Юрак-қон томир тизимини ривожлантиради. Ўқувчилар кам ҳақарат қилиб дарсада доим бир хил ўтираверадиган бўлса, қадди букулиб, умуртқа поғонаси қийшайиб қолади. Болалар мускулларининг етарлича ишламаслиги турли функцияларнинг бузилишига: яъни жисмоний иш қобилияти ва ақлий иш қобилиятининг сусайишига олиб боради. Ўрта яшар ва ёши ўтган кишиларда ҳаракат фаоллигининг камайиши атеросклероз пайдо бўлишига мойиллик туғдиради, томирлар тонуси сусаяди, мия билан юракда қон айланишини бузилишига олиб келади. Одамнинг кам ҳаракат қилиши, кўп ўтириши натижасида мускуллари муддатидан олдин кучсизланиб, бўшашиб қолади, кишининг қадди букулиб қарши жараёнлари тезлашади. Гиподинамияни олдини олиш мақсадида махсус жисмоний машқлар комплекси қўлланилади. Гиподинамияни оқибатларини бартараф этиш учун массаж, таянч-ҳаракатланиш тизими ҳамда юракка кўпроқ юклама берадиган махсус ҳаракат машқлари, даво гимнастикасидан фойдаланилади. Шунингдек, асаб ва бошқа тизимларни мустаҳкамлайдиган сув муолажалари буюрилади.

Кундалик турмушда гиподинамиянинг олдини олиш учун ҳар куни эрталаб бадантарбия қилиш, ишлаб чиқариш гимнастикасини қанда қилмаслик, спорт билан мунтазам шуғулланиш, жисмоний иш билан машғул бўлиш, кўпроқ пиёда юриш зарурдир.

Мактабдаги жисмоний машғулот дарсларидан ташқари болаларнинг уйда ҳам шуғулланишларини, жисмоний иш қилишларини одат тусига айлантириш ота-оналар шахсий намуна кўрсатиши яъни болалар билан биргаликда эрталабки гимнастика машқларини бажариш, сайр қилиш, болаларнинг жисмоний фаол ҳаёт кечиришга аҳамият бериш лозим.

Қадимги юнон врачлари Гипократ, Асклепиад жисмоний машқларни зарурий ҳар қандай давонинг муҳим таркибий қисми деб ҳисоблаган. Қадимги Рим врачлари Клавдий Гален беморларга фақат жисмоний машқлар билан шуғулланиш эмас, балки қайиқ ҳайдаш, от миниш, ов қилиш, мевалар териш, сайр қилиш массажни ҳам тавсия этган. Абу Али ибн Сино “Тиб қонунлари” асарида жисмоний машқлар касалликни даволаш ва олдини олишнинг муҳим таркиби деб ёзган эди. Рус врачлари Н.И. Пирогов, С.П. Боткин, Г.А.Захарьин, П.Ф. Лесгафт гимнастика, ҳаракат фаоллиги, массаж, чиниқиш, меҳнат билан даволашнинг аҳамиятини таъкидлаб келишган. Жисмоний машқлар даво физкультурасининг асосий воситасидир. Махсус танланган ва ишлаб чиқилган жисмоний машқлар даво мақсадида қўлланилади. Жисмоний машқларни

мунтазам бажариш натижасида организмнинг аста-секин ўсиб боровчи юкламасига функционал мослашуви ва касаллик натижасида юзага келган бузилишлар координацияси (тенгланиш) пайдо бўлади. Жисмоний машқлар гиподинамия натижасида издан чиққан ёки сусайган функцияларни тиклайди, нерв системасининг функциясини яхшилади.

Даво гимнастика машғулотлар катта тарбиявий аҳамиятга эга чунки жисмоний машқларни мунтазам бажариб туришга ўрганиб қолган шахслар уни ҳар кунги ҳолатига кўникиб қолади.

Гимнастика машқлари кенг тарқалган усулдир. Даво гимнастикаси машғулотлари ҳар бир касаллик учун белгиланган махсус усулга мувофиқ ўтказилади. Улар индивидуал, 2-3 беморга мўлжалланган жамоавий бўлиши мумкин. Даво гимнастикасининг ҳар бир машғулоти режага мувофиқ тузилади: бошланғич, асосий ҳамда якунловчи бўлимни ўз ичига олади.

Таянч-ҳаракат аппаратининг айрим нуқсонлари (қадди-қоматнинг бузилиши, букурлик, умуртқа поғонасининг қийшайиши) ни тўғрилашга ёрдам беради.

Узоқ муддат давомида мунтазам машғулотлар ўтказиш, бунда беморларнинг ёши, касби, ҳаракат фаоллиги ҳисобга олинади.

Организмдаги бўшлиқлар, ковак органларда гидростатик босим ошиб ёки камайиб кетганда, юрак пароклари, нафас олиш тизими касалликларини даволашга мўлжалланган жисмоний машқлар ишлаб чиқилган. Ҳозирги кунда туғруқдан кейинги даврда, сурункали гинекологик касалликларда жисмоний машқлар зарурий даво сифатида қўлланилади.

Ҳаракат фаоллиги етишмовчилиги (гинокинезия) ва асаб тизимининг ҳаддан ташқари зўриқиши одам соғлиғи учун катта хавф туғдиради. Эрталабки гимнастика жисмоний машғулотлар ва спорт турлари билан мунтазам шуғулланиш гипокинезияни даволаши мумкин. Бу ҳолда даво жисмоний машғулотлар айниқса фойдалидир. Беморнинг даво режимига ҳаракат қилишни киритиш (сайр қилиш, махсус гимнастика) гипокинезиянинг асоратларини бартараф этади ва организмнинг умумий ҳолатини сақлаб қолади.

Организмни чиниқтиришда сув муолажалари алоҳида ўрин эгаллайди. Сув муолажаларига: ванналар, душ, чўмилиш, баданни ҳўл сочиқ билан ишқаб артиш, бошдан сув қуйиш, ҳўл чойшабга ўралиб ётиш киради.

Баданни ҳўл сочиқ билан ишқаб артиш организмнинг шамоллаш касалликларига чидамани ошириш мақсадида қўлланилади. Сув муолажалари

организмга энгил таъсир кўрсатади, одамни тетиклаштириб тонусини оширади, қон айланиши ва моддалар алмашинувини яхшилади. 30-32° сувга ҳўлланган ва яхшилаб сиқилган бўз чойшаб (сочик) билан бутун баданни, қўл оёқлар ишқаб артилади, дастлаб битта қўл ҳўллаб артилади, шу захоти у қуруқ сочик билан қизаргунча артиб, кетма-кет артилади, тана қисмлари бу муолажа эрталабги бадантарбиядан сўнг бажарилса яхши самара беради. Хона ҳарорати 18-20° бўлиши лозим сув ҳарорати аста-секин совутиб борилади.

Бошдан сув қуйиш, бу муолажа ўз таъсирига кўра душга яқин туради. Илиқ сув 37-38° солинган ваннага ёки тоғорада яланғоч тикка турган ҳолда шланкадан ёки идишдан 2-3 мартта сув қуйилади. Бошдан то оёққача оқиб тушиши керак. Муолажа 4-6 хафта давомида ҳар куни ўтказилади.

Сув ҳарорати аста-секин 34-35° дан то 22-20° гача тушириб борилади. Бошда сув қуйиб бўлгач бутун баданни қуруқ яхши иситиб қўйилган чойшаб билан тери қизаргунча артилади. Терлашда веналарнинг варикоз кенгайишида кенг қўлланилади.

Ҳўл чойшабга ўраниш одамни яланғоч қилиб 30-25° ли сувга ҳўлланган чойшабга яхшилаб ўраб, устидан мато ёпиб қўйилади. Муолажа муддати мақсадига қараб 10 дақиқадан 60 дақиқача, уч босқичга бўлинади. Биринчи босқичда (10-15 дақиқа) чойшаб одам гавдаси ҳароратигача исийди. Муолажанинг бу даври асаб, юрак, қон-томир тизимига қўзғатувчи таъсир кўрсатади, ва моддалар алмашинувини оширади. Иккинчи босқич 30-40 дақиқадан кейин бошланади, бунда чойшаб билан одам гавдаси ўртасидаги ҳарорат тенглашади. Бу даврда муолажа тинчлантирувчи таъсир кўрсатади. Муолажа 50-60 дақиқадан ошса, чойшаб исийди ва одам қизиб терлайди. Терлашдан кейин 34-35° ли душда чўмилади. Қисқа муддатли чойшабга ўраш қўзғатувчи ўртача муддатли чойшабга ўраш уйқусизликда ва марказий асаб тизими қўзғалишида тинчлантирувчи узок муддатли чойшабга ўралиш терлатувчи восита сифатида буюрилади. Муолажани фақат даволовчи врач назорати остида бажарилади.

Гиподинамияни олдини оладиган яна битта усул бу массаж бўлиб, массажда система ва органларга механик ва рефлектор таъсир кўрсатилади. Массажнинг физиологик нерв системаси маълум роль ўйнайди. Массаж қилинадиган жой массаж таъсирининг характери, кучи ва қанча давом этишига қараб, бош мия пўстлоғининг функционал ҳолати ўзгаради, умумий асаб қўзғалувчанлиги пасаяди ёки ошади. Массаж таъсирида терида биологик фаол моддалар ҳосил бўлиб, қонга тушади, улар асаб импульсларини ўтказишда қатнашади. Массаж таъсир қилган жойда тўқималарга механик таъсир кўрсатиб лимфа қон тўқималар орасидаги суюқлик айланиши кучаяди, натижада қон лимфа

димланиши йўқолиб, моддалар алмашинувчи, тери орқали нафас олиш кучаяди. Тери қайишқоклиги ва механик омилларга қаршилиги, мускулларнинг қисқариш функцияси ошади. Тонуси, эластиклиги ҳаракатчанлиги ортади. Массаж юрак-қон томирлар тизимини ишини яхшилади, капиллярларни кенгайтириб қоннинг вена ва артерияларда оқиши осонлашади. Массаж курсидан сўнг умумий аҳвол яхшиланади, чарчоқ йўқолади.

Гиподинамияни баратараф этиш усулларида яна биттаси бу жисмоний машқлари билан мунтазам шуғулланишдир. Жисмоний машқлар билан шуғулланганда организмда органлар ва тизимларнинг функционал имкониятлар кенгайди. Натижада кишининг ташқи муҳитнинг салбий таасуротларига қаршилик кўрсатиш қобилияти ошади, у турли жисмоний тазийққа бардошли бўлиб қолади, жисмонан баққуватлашади. Машқ қилиш таъсирида организмнинг функционал имкониятлари ортиши ва фаолиятининг яхшиланишида асаб тизими алоҳида ўрин тутади. Унинг иши яхшиланиди, ҳаракат реакцияси тезлашади. Қонда эритроцитлар сони ва гемоглабин миқдори ортади, бу – қоннинг кислород билан таъминланишини яхшилади. Мускуллар, бош мия, юрак мускуллари энергетик моддалар зонаси кўпаяди. Таянч-ҳаракат аппаратида катта ўзгаришлар рўй беради. Суяк ва пайлар мустаҳкамланади, мускуллар массаси ортади, йўғонлашади, кучга-куч кўшилади. Мунтазам машқ қилишда нафас мускуллари ривожланади, кўкрак қафаси, ўпканинг тириклик сиғим кенгайди, нафас янада чуқурлашади ва узунлашади. Юракнинг қисқариш кучи ортгани ҳолда, юрак уриши бироз секинлашади. Бу юракни тежамкорлик билан ишлаётганини кўрсатади. Машқ қилиш соат 10-13 гача ёки 18-21 гача вақт оралиғида яъни нонуштадан камида 2-2,5 соат кейин, тушликдан 3-3,5 соат ўтказиб бажариш керак. Машқлардан кейин дарҳол овқатланмай, 30-45 минут танаффус қилиш мақсадга мувофиқ. Машқ қилиш ётишдан камида 2-3 соат олдин тугалланиши лозим.

## REFERENCES

1. Абдурашидова, Нилуфар Абдурашидовна, & Ҳасанов, М. (2022). ЁШЛАР ДУНЁҚАРАШИДА ДИН ВА АХЛОҚНИНГ ЎЗАРО МУТАНОСИБЛИГИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (10), 1226-1235.
2. Ж. С. Рамагов, & М. Ҳасанов (2022). ШАХС ДИНИЙ ДУНЁҚАРАШИНИНГ ШАКЛЛАНИШИДА ИЛМНИНГ АҲАМИЯТИ. *Academic research in educational sciences*, 3 (7), 35-39.
3. Ф. А. Кушаков, М. Н. Ҳасанов, Р. Ў. Баратов, Ж. С. Рамагов, & С. Ҳ. Султанов (2022). ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОНДА ИНСОН ҲУҚУҚЛАРИ ВА СЎЗ ЭРКИНЛИГИ. *Academic research in educational sciences*, 3 (10), 803-810.
4. Рамагов, Ж.С., Баратов, Р.Ў., Кушаков, Файзулла Абдуллаевич, Валиев, Л.А., & Ҳасанов, М.Н. (2022). ТРАНСПОРТ ТИЗИМИ ТАРАҚҚИЁТ



- БОСҚИЧЛАРИ (ЎЗБЕКИСТОН ТЕМИР ЙЎЛ ТРАНСПОРТИ МИСОЛИДА). *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (9), 606-612.
5. Ж. С. Раматов, М. Ҳасанов, & Лочин Азаматович Валиев (2022). АУРОБИНДО ГҲОШ ҲАЁТИ ВА ИЛМИЙ ФАЛСАФИЙ МЕЪРОСИ. *Academic research in educational sciences*, 3 (6), 1161-1169.
  6. М.Н.Ҳасанов, А.А.Азимбаев, Ҳалилов Ў., & Каримов Б. (2022). АБУ НАСР ФОРУБИЙНИНГ ШАХС МАЪНАВИЙ КАМОЛОТИГА ДОИР ҚАРАШЛАРИ . *JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS*, 4(3), 147–153. Retrieved from <http://www.wsrjournal.com/index.php/new/article/view/629>
  7. Ж. С. Раматов, & М. Ҳасанов (2022). МАФКУРАВИЙ ТАҲДИДЛАРНИ ОЛДИНИ ОЛИЩДА АХЛОҚИЙ ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ. *Academic research in educational sciences*, 3 (6), 952-956.
  8. Ramatov, J.S., Valiev, L.A., Xasanov, M.N. XIX ASRDA HINDISTONDAGI IZHTIMOIY - FALSAFIY JARAYONLAR // ORIENSS. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/hih-asrda-indistondagi-izhtimoiy-falsafiy-zharayonlar> (kirish 12/11/2022).
  9. Ramatov, J.S., Umarova, Rozigul , & Khasanov, M.N. (2022). METHOD OF DETERMINATION OF TRANSPORT INTENSITY IN URBAN CONDITIONS. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (6), 931-936.
  10. Раматов, Ж. С., Муратова, Д., Султанов, С. Ҳ., Тухтабоев, Э., Кушаков, Ф., & Хасанов, М. Н. (2022). ИЖТИМОИЙ АДОЛАТ ВА ҚАДРИЯТЛАР ПЛЮРАЛИЗМИ. *World scientific research journal*, 8(1), 102-108.
  11. Раматов, Ж.С., Баратов, Р.Ў., Султанов, С.Ҳ., Муратова, Д.А., Хасанов, М.Н., & Эрнийёзов, У.К. (2022). ЁШЛАР ЗАМОНАВИЙ МАДАНИЙ ҚИЁФАСИ ВА УМУМИНСОНИЙ ҚАДРИЯТЛАР ТУШУНЧАСИНИНГ МАЗМУН-МОҲИЯТИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (10), 376-386.
  12. Hasanov M., Tuhtaboev E. THE PERFORMANCE OF THE PERFECT MAN IN THE EASTERN RENESSANCE (ON THE EXAMPLE OF FARABI'S VIEWS) // *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 1-6.
  13. М.Н.Ҳасанов, Д.А.Ҳафизов, Р.Х.Тоиров, & Х.Қ.Болтабоев. (2022). АБУ НАСР ФОРУБИЙ ЯШАГАН ДАВРДАГИ ИЛМ-ФАН ВА ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ . *JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS*, 4(3), 137–140. Retrieved from <http://www.wsrjournal.com/index.php/new/article/view/627>
  14. Jumaniyoz Ramatov, Rozigul Umarova, Rashid Baratov, Mirshod Khasanov, Siroj Sulstonov, & Fayzulla Kushakov (2022). MODERN REQUIREMENTS FOR THE SPIRITUAL IMAGE OF YOUNG PEOPLE AND ITS MANIFESTATION IN PRACTICE. *Academic research in educational sciences*, 3 (10), 582-586.
  15. Ramatov, J.S., & Khasanov, M.N. (2022). SOCIAL ASPECTS OF PROFESSIONAL QUALITY IMPROVEMENT (ON THE EXAMPLE OF THE RAILWAY SECTOR). *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (6), 969-976.

16. Раматов, Ж.С., Валиев, Л.А., & Хасанов, М.Н. (2022). XIX АСРДА ҲИНДИСТОНДАГИ ИЖТИМОИЙ – ФАЛСАФИЙ ЖАРАЁНЛАР. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (6), 1070-1078.
17. Жўрабоев, Н. Ю., Кушаков, Ф. А., Султанов, С. Х., & Хасанов, М. Н. (2022). КОНФУЦИЙЛИК ХУСУСИЯТЛАРИДАН ХИТОЙ ФАЛСАФАСИНИНГ КЕНГАЙИШИ. *World scientific research journal*, 9(2), 37-42.
18. Ruzigul, U., Nasirjan, J., Dilmurodkhokim, A., Mirshod, N., & Urozboy, E. (2020). Rationale and history of human reflections in the muslim philosophy. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 1453-1458.
19. Раматов, Ж.С., Ҳасанов, М.Н., & Жуманиёзова, Н.С. (2022). ТАЛАБА-ЁШЛАР МАЪНАВИЙ ДУНЁҚАРАШИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ САМАРАЛИ УСУЛЛАРИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (10-2), 866-874.
20. Раматов, Жуманиёз Султонович, Ҳасанов, Миршод Нўймонович, & Валиев, Лочин Азаматович (2022). ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН ЁШЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ИЖТИМОИЙ ҲИМОЯСИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (6), 1338-1344.
21. Abdurashidovna, A. N. (2022). YANGI O 'ZBEKISTONDA SHET TILLARNI OMMALASHTIRISH VA ZAMONAVIY TECHNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH. *World scientific research journal*, 9(1), 63-70.
22. Абдурашидова, Нилуфар Абдурашидовна, & Ҳасанов, М. (2022). ЁШЛАР ДУНЁҚАРАШИДА ДИН ВА АХЛОҚНИНГ ЎЗАРО МУТАНОСИБЛИГИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (10), 1226-1235.
23. АБДУРАШИДОВА, Н.А. (2022). ПОЧЕМУ СМЕШАННОЕ ОБУЧЕНИЕ: ЗНАЧЕНИЕ VL ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПРИКЛАДНАЯ НАУКА Учредители: Теоретическая и прикладная наука , (2), 136-139.
24. Абдурашидова Н.А. (2021, декабрь). ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЯЗЫКУ В МАЛЫХ ГРУППАХ. В Междисциплинарной конференции молодых ученых в области социальных наук (стр. 20-22).