

TIBBIYOTDA JISMONIY TARBIYA AHAMIYATI

Mirzaxmedova Sevara Utkurovna*Respublika sud-tibbiy ekspertiza ilmiy-amaliy markazi
Toshkent viloyat filiali tashkiliy-uslubiy bo'linmi laboranti.***Normamatova Gulmira Baxodir qizi,***Respublika sud-tibbiy ekspertiza ilmiy-amaliy markazi
Toshkent viloyat filiali Bekobod tumanlararo
sud-tibbiy ekspertiza bo'linmasi laboranti.*

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va davolash jarayonini qo'llab-quvvatlashda muhim o'rin tutadi. Tibbiyotda u profilaktika, reabilitatsiya va sog'lom turmush tarzining asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Tibbiyot, jismoniy tarbiya, sog'lik, profilaktika, reabilitatsiya, turmush tarzi, inson, organizm,

Professionalizm: Inson salomatligini mustahkamlash va umrini uzaytirish tibbiyot fanining eng muhim vazifalaridan biridir. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi tushunchasi keng qo'llanilib, u asosan to'g'ri ovqatlanish, gigiyena, psixologik barqarorlik va jismoniy faollikdan iboratdir. Shu o'rinda jismoniy tarbiya tibbiyotda alohida o'rin egallab, kasalliklarning oldini olish, davolash va reabilitatsiya jarayonlarida keng qo'llanilmoqda.

1. Jismoniy tarbiyaning profilaktik ahamiyati

Jismoniy mashqlar muntazam bajarilishi inson organizmining barcha tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, nafas olish faoliyatini yaxshilaydi, moddalar almashinuvini me'yorga keltiradi. Shu bilan birga, semirish, qandli diabet, gipertoniya kabi "asr kasalliklari"ning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Immunitet kuchayishi natijasida yuqumli kasalliklarga qarshilik ham ortadi.

2. Davolash jarayonida jismoniy tarbiya

Tibbiyotda jismoniy mashqlar "davolovchi jismoniy tarbiya" (DJT) sifatida keng qo'llaniladi. U shifokor ko'rsatmasiga binoan maxsus mashqlar majmuasi tarzida belgilanadi. Surunkali bronxit, yurak ishemik kasalligi, umurtqa pog'onasi osteoxondrozi, bo'g'im kasalliklarida DJT yaxshi samara beradi. Mashqlar qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklarni mustahkamlaydi, asab tizimini tinchlantiradi va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi.

3. Reabilitatsiya va tiklanishdagi roli

Jarrohlik amaliyotlaridan keyin yoki og'ir kasalliklar (masalan, insult, infarkt)dan so'ng bemorlarni tezroq sog'lomlashtirishda maxsus jismoniy mashqlar muhim o'rin

tutadi. Ular mushaklarning tonusini tiklaydi, qon aylanishini faollashtiradi va bemorning hayot sifatini yaxshilaydi. Reabilitatsiya mashqlari fizioterapiya va dori-darmon bilan birgalikda kompleks davolashning samaradorligini oshiradi.

4. Sogʻlom turmush tarzida jismoniy tarbiya

Jismoniy tarbiya nafaqat kasalliklarning oldini olish va davolashda, balki sogʻlom hayot tarzini shakllantirishda ham muhimdir. Muntazam mashqlar ish qobiliyatini oshiradi, uyquni meʼyorga keltiradi, ortiqcha vaznni kamaytiradi va umrni uzaytiradi. Sport va jismoniy faollik stressni kamaytirib, ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi.

Xulosa: Jismoniy tarbiya tibbiyotda nafaqat profilaktik, balki davolash va reabilitatsiya jarayonlarining ham muhim qismi hisoblanadi. U inson organizmining barcha tizimlariga ijobiy taʼsir koʻrsatib, salomatlikni mustahkamlaydi va umrni uzaytiradi. Shuning uchun jismoniy tarbiya shifokor tavsiyalari asosida keng qoʻllanilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov A.A., Tibbiyotda jismoniy tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2020.
2. Rasulov M.R., Sogʻlom turmush tarzi va jismoniy faollik. – Toshkent: “Sharq”, 2018.
3. Nazarov Sh.Sh., Davolovchi jismoniy tarbiya va reabilitatsiya. – Samarqand, 2019.