



REABILITATSIYA VA MASSAJDA KINEZIOLOGIYANING AHAMIYATI

Raimberdiyeva Nodira Nimatjanovna

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada reabilitatsiya jarayonida kineziologiyaning o'рни, massaj va davolovchi jismoniy mashqlar bilan uzviy bog'liqligi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda reabilitatsiya tushunchasining mohiyati, funksional tiklanish mexanizmlari, shuningdek kineziologik yondashuv asosida olib borilgan massaj va fizioterapevtik muolajalarning samaradorligi yoritilgan. Klinik kuzatuvlar va amaliy tajribalar asosida kineziologiyaning markaziy asab tizimi, mushak-skelet tizimi va nafas olish funksiyalarini tiklashdagi ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: reabilitatsiya, kineziologiya, massaj, fizioterapiya, funksional tiklanish, davolovchi jismoniy mashqlar.

Reabilitatsiya tushunchasi lotincha “*rehabilitation*” so'zidan olingan bo'lib, “qayta tiklash” ma'nosini anglatadi. Zamonaviy tibbiyotda reabilitatsiya faqat kasallikni davolash bilan cheklanmay, balki organizmning buzilgan funksional holatini tiklash, bemorning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashga qaratilgan kompleks jarayon sifatida qaraladi. Qadimgi tabiblar tomonidan ilgari surilgan ushbu yondashuv bugungi kunda ilmiy asoslangan tizimli reabilitatsiya konsepsiyasiga aylangan. Reabilitatsiya jarayonida kineziologiya – harakat va mushak faoliyatini o'rganadigan fan sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Har qanday kasallik yoki jarohatdan so'ng organizmda harakat stereotiplari buziladi, mushaklar disbalansi yuzaga keladi va bu holat markaziy asab tizimi faoliyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois reabilitatsiya va massajda kineziologik yondashuvni qo'llash funksional tiklanish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Kasallik yoki jarohat natijasida organizmda strukturaviy va funksional buzilishlar yuzaga keladi. Masalan, pnevmoniya bilan og'rigan bemorda o'pka alveolalarida



yallig'lanish jarayoni rivojlanib, gaz almashinuvi buziladi. Natijada to'qimalar gipoksiyasi, yurak-qon tomir tizimi va markaziy asab tizimi faoliyatining susayishi kuzatiladi. Klinik amaliyot shuni ko'rsatadiki, kasallikni dori vositalari yordamida bartaraf etish yetarli emas, balki o'pkaning funksional imkoniyatlarini tiklash uchun uzoq muddatli rehabilitatsiya zarur bo'ladi. Ilmiy kuzatuvlarga ko'ra, pnevmoniyadan so'ng rehabilitatsiya jarayoni **2 haftadan 1–2 yilgacha** davom etishi mumkin bo'lib, bu kasallikning og'irlik darajasiga bevosita bog'liqdir. Ushbu davrda kineziologiya asosida olib borilgan nafas mashqlari, davolovchi badantarbiya va massaj o'pka ventilyatsiyasini yaxshilaydi hamda organizmning moslashuvchanligini oshiradi. Kineziologiya inson harakati va mushak faoliyatining neyrofiziologik mexanizmlarini o'rganadi. Rehabilitatsiya jarayonida kineziologik yondashuv organizmning harakat funksiyalarini tabiiy yo'l bilan tiklashga xizmat qiladi. Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, mushaklar va bo'g'imlar faoliyatining qayta tiklanishi markaziy asab tizimi bilan uzviy bog'liq bo'lib, harakat orqali nerv impulslarining qayta tashkil etilishi yuz beradi. Kineziologiya asosida tuzilgan mashqlar mushaklarning fiziologik ohangini tiklaydi, koordinatsiya va muvozanatni yaxshilaydi, shuningdek metabolik jarayonlarni faollashtiradi. Bu esa rehabilitatsiya jarayonining tezlashishiga va bemorning hayot sifatining oshishiga olib keladi.

Massaj rehabilitatsiyaning muhim komponenti bo'lib, u mushaklar, qon tomirlari va asab tizimiga reflektor ta'sir ko'rsatadi. Kineziologik yondashuv asosida bajarilgan massaj mushak disbalansini bartaraf etishga, qon aylanishini yaxshilashga va mushaklarning funksional imkoniyatlarini tiklashga xizmat qiladi. Amaliy kuzatuvlarga ko'ra, bolalar va kattalarda rehabilitatsiya jarayonida massajni davolovchi gimnastika bilan birgalikda qo'llash uning samaradorligini **25–30 foizga** oshiradi. Massaj mushaklarni bo'shashtiradi, stressni kamaytiradi, uyquni yaxshilaydi va markaziy asab tizimi faoliyatini normallashtiradi. Shu bilan birga, u immunitet tizimini mustahkamlab, metabolizmni rag'batlantiradi. Bolalar organizmi o'sish va rivojlanish jarayonida bo'lgani sababli rehabilitatsiya choralari individual yondashuvni talab etadi. Bolalar massaji 5–20 daqiqa davom etib, odatda 10



seansdan iborat kurs shaklida o'tkaziladi. Jarayon ovqatdan 30–40 daqiqa oldin yoki undan keyin bajarilishi tavsiya etiladi.

Klinik amaliyot shuni ko'rsatadiki, bolalarda kineziologik mashqlar bilan uyg'unlashgan massaj koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantiradi, o'pka faoliyatini mustahkamlaydi va markaziy asab tizimi kasalliklarida reabilitatsiya samaradorligini oshiradi. Biroq yuqumli kasalliklar, gipertermiya, dermatologik kasalliklarning o'tkir bosqichi, yurak nuqsonlari va osteoporoz holatlarida massaj qat'ian tavsiya etilmaydi. Reabilitatsiya jarayonida tibbiy-ijtimoiy xodim va mutaxassis bemorga buyurilgan muolajalarni o'z vaqtida va sifatli bajarishi, sanitariya-gigiyenik parvarishni ta'minlashi va bemorga tushuntirish ishlarini olib borishi lozim. Ayniqsa og'ir yotgan bemorlar parvarishida sabr-toqat, xushmuomalalik va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

Bugungi kunda global miqyosda surunkali kasalliklar, kamharakat turmush tarzi, stress va psixoemotsional zo'riqlarning ortib borishi reabilitatsiya va massaj muolajalarining ahamiyatini yanada oshirmoqda. Zamonaviy tibbiyotda reabilitatsiya endilikda faqat kasallik yoki jarohatdan keyingi tiklanish bosqichi sifatida emas, balki **profilaktika, sog'lomlashtirish va hayot sifatini oshirishga qaratilgan strategik yo'nalish** sifatida qaralmoqda. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, reabilitatsiya va massaj muolajalari organizmning birgina tizimiga emas, balki **butun funksional tizimlar majmuasiga** kompleks ta'sir ko'rsatadi. Xususan, kineziologiya asosida olib borilgan reabilitatsiya mashqlari va massaj mushak-skelet tizimi faoliyatini tiklash bilan birga, markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini ham faollashtiradi.

Zamonaviy klinik kuzatuvlarga ko'ra, reabilitatsiya va massaj muolajalarini muntazam olgan bemorlarda mushaklarning fiziologik ohangi tiklanib, bo'g'imlar harakatchanligi yaxshilanadi va og'riq sindromlari **30–50 foizgacha kamayadi**. Bu holat ayniqsa bel va bo'yin osteoxondrozi, umurtqa pog'onasi patologiyalari, jarohatdan keyingi holatlar va surunkali mushak zo'riqlarida yaqqol namoyon bo'ladi. Reabilitatsiya va massajning inson salomatligiga ta'siri faqat jismoniy



tiklanish bilan cheklanib qolmaydi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, massaj reflektor ta'sir orqali vegetativ asab tizimi faoliyatini me'yorlashtiradi, stress gormonlari darajasini pasaytiradi va psixoemotsional holatni barqarorlashtiradi. Natijada bemorlarda uyqu sifati yaxshilanadi, xavotir va depressiv holatlar kamayadi hamda umumiy ruhiy holat ijobiy tomonga o'zgaradi.

Zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan kamharakat turmush tarzi va uzoq vaqt bir holatda ishlash mushaklar disbalansi va qon aylanishining buzilishiga olib kelmoqda. Reabilitatsiya va massaj ushbu muammolarning oldini olishda samarali profilaktik vosita hisoblanadi. Statistik kuzatuvlarga ko'ra, reabilitatsion mashqlar va massajni o'z ichiga olgan sog'lomlashtirish dasturlarida qatnashgan shaxslarda mushak-skelet tizimi bilan bog'liq shikoyatlar **40 foizgacha kamroq** uchraydi.

Shuningdek, reabilitatsiya va massaj nafas olish tizimi faoliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Nafas mushaklarini faollashtiruvchi kineziologik mashqlar va ko'krak qafasi massaji o'pkaning hayotiy sig'imini oshiradi, gaz almashinuvi jarayonini yaxshilaydi va gipoksiya holatlarini kamaytiradi. Bu holat pnevmoniya, bronxit va COVID-19dan keyingi reabilitatsiyada ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalar va o'smirlar salomatligini saqlashda ham reabilitatsiya va massajning roli beqiyosdir. O'sish davrida mushak va asab tizimiga beriladigan to'g'ri kineziologik yuklama bolaning jismoniy rivojlanishini muvozanatlashtiradi, koordinatsiya va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantiradi hamda kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ortopedik muammolarning oldini oladi. Amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, bolalarda reabilitatsiya va massajni muntazam qo'llash immunitet tizimini mustahkamlab, tez-tez kasallanish holatlarini kamaytiradi.

Bugungi kunda reabilitatsiya va massaj sog'lom insonlar uchun ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ular sportchilarda jismoniy yuklamadan keyingi tiklanishni tezlashtiradi, mushaklarda to'plangan metabolitlarni chiqarib yuboradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi. Shu bois zamonaviy sport tibbiyotida massaj va kineziologik reabilitatsiya majburiy komponent sifatida qaralmoqda. Umuman olganda,



zamonaviy tibbiyot va amaliy tajriba reabilitatsiya va massajning inson salomatligiga ko'p qirrali va uzoq muddatli ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Kineziologiya asosida olib borilgan reabilitatsiya nafaqat yo'qotilgan funksiyalarni tiklashga, balki organizmning moslashuvchanlik imkoniyatlarini oshirishga, kasalliklarning oldini olishga va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu sababli reabilitatsiya va massaj bugungi kunda sog'liqni saqlash tizimining ajralmas va strategik yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, reabilitatsiya zamonaviy tibbiyotning muhim va ajralmas yo'nalishlaridan biri bo'lib, u kasallik yoki jarohatdan so'ng organizmning buzilgan funksiyalarini tiklash, bemorning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashga qaratilgan kompleks jarayon hisoblanadi. Ilmiy va amaliy tahlillar shuni ko'rsatadiki, reabilitatsiya jarayonida kineziologiya asosida olib borilgan yondashuvlar funksional tiklanish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Kineziologiya harakat va mushak faoliyatining neyrofiziologik mexanizmlarini chuqur o'rganishga asoslanib, markaziy asab tizimi bilan mushak-skelet tizimi o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni tiklashga xizmat qiladi. Massaj, davolovchi jismoniy mashqlar va fizioterapevtik muolajalarni kineziologik tamoyillar asosida qo'llash mushak disbalansini bartaraf etadi, qon aylanishini yaxshilaydi, metabolik jarayonlarni faollashtiradi hamda og'riq sindromlarini kamaytiradi. Klinik kuzatuvlarga ko'ra, ushbu kompleks yondashuv reabilitatsiya jarayonini tezlashtirib, bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Bugungi kunda reabilitatsiya va massaj nafaqat kasallikdan keyingi tiklanish bosqichi sifatida, balki profilaktika va sog'lomlashtirishning samarali vositasi sifatida ham qaralmoqda. Zamonaviy jamiyatda kamharakat turmush tarzi, stress va surunkali kasalliklar fonida reabilitatsion mashqlar va massaj inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, bolalar, sportchilar va surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarda kineziologik reabilitatsiya uzoq muddatli ijobiy natijalarga olib keladi.



Umuman olganda, ilmiy va amaliy tajribalar shuni tasdiqlaydiki, reabilitatsiya va massajda kineziologiyani ilmiy asosda qo'llash organizmning moslashuvchanlik imkoniyatlarini oshiradi, nogironlik xavfini kamaytiradi va insonning to'laqonli hayot kechirishiga zamin yaratadi. Shu bois, sog'liqni saqlash tizimida kineziologiyaga asoslangan reabilitatsiya va massaj usullarini keng joriy etish zamonaviy tibbiyotning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova B.E Hamshiralik ishi va reabilitatsiya asoslari. – Toshkent: Innovatsiya–Ziyo, 2021.
2. Abdullayev A.A., Qodirov Sh.Q. Reabilitatsiya va fizioterapiya asoslari. – Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2017.
3. Rasulov A.R. Ichki kasalliklar propedevtikasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2016.
4. Mirzayev S.S., Tursunov B.B Tibbiy reabilitatsiya va sog'lomlashtirish texnologiyalari. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020.
5. Qodirova N.M Massaj va davolovchi jismoniy mashqlar. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
6. G'aniyev K.X. Tibbiy reabilitatsiyada kineziologik yondashuvlar. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
7. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Reabilitatsiya va fizioterapiya bo'yicha klinik tavsiyalar. – Toshkent, 2021.
8. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Bolalar va kattalar reabilitatsiyasi bo'yicha uslubiy qo'llanma. – Toshkent, 2020.