

BOLALARDA SEMIZLIK VA UNDA DAVOLOVCHI JISMONIY TARBIYANI QO'LLASH

Tuzuvchi: **Kishvarova Muyassar Murodullo qizi**

Chortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat Salomatligi Texnikumi

Umumkasbiy fanlar kafedrası

Oliy toifali o'qituvchisi

Anotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda semizlik sabablari, kelib chiqishi, davosi, profilaktikasi, ularda davolash fizkulturasini qo'llash bo'yicha keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: Semizlik, notog'ri ovqatlanish, paratrofiya, gipodinamiya, yog'lar almashinuvi

Bolalardagi semirish butun dunyo bo'ylab bolalarga ta'sir qiladigan jiddiy muammoga aylanmoqda. So'nggi yillarda semizlikdan aziyat chekkan bolalar soni keskin oshganini bilish yurakni ranjitadi. Bolalik yoki o'smirlik davridagi ortiqcha vazn - bu nafaqat kosmetik tashvish, balki jiddiy tibbiy muammodir. Bu tanadagi yog 'miqdori ko'p bo'lib, turli xil sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.



Bolalarda semirishning sabablari nimada?

Bolalarda semirishning sabablari ko'pincha genetika, turmush tarzi va atrof-muhit omillari kabi omillarning kombinatsiyasi natijasidir. Bolalarda semirishning eng keng tarqalgan sabablaridan ba'zilari:

- **Genetika:** Oilada semirib ketish tarixi bo'lgan bolalarning o'zlari bu holatni rivojlanish ehtimoli ko'proq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, genetika odamning ortiqcha vazn yoki semirib ketish xavfining 70 foizini tashkil qilishi mumkin.

- **Hayot tarzi:** O'tirgan turmush tarzi, jismoniy faoliyatning etishmasligi va noto'g'ri ovqatlanish odatlari bolalarning ortiqcha vazniga katta hissa qo'shadi. Televizor tomosha qilish yoki video o'yinlar o'ynashga ko'proq vaqt ajratadigan bolalarda ortiqcha vazn yoki semirish ehtimoli ko'proq. Bundan tashqari, yuqori kaloriya, shakar va yog'li dietani iste'mol qiladigan bolalarda semirib ketish xavfi yuqori.

- **Atrof-muhit omillari:** Sog'lom oziq-ovqat tanlash imkoniyati cheklangan yoki mashq qilish uchun xavfsiz joylarda yashovchi bolalar semirish xavfi yuqori

bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ota-onaning ta'lim darajasi, daromadi va madaniy kelib chiqishi kabi omillar ham bolalikdagi semirishga hissa qo'shishi mumkin.

• **Tibbiy sharoitlar:** Qalqonsimon bez bilan bog'liq muammolar yoki gormonal nomutanosiblik kabi ba'zi tibbiy sharoitlar bolalikdagi semirishga yordam beradi. Biroq, bu holatlar kamdan-kam uchraydi va bolalarda semirish holatlarining faqat kichik bir qismini tashkil qiladi.

• **Psixologik omillar:** Hissiy stress, ruhiy tushkunlik va tashvish haddan tashqari ovqatlanishga olib keladi va bolalikdagi semirishga yordam beradi. Bundan tashqari, zo'ravonlik yoki beparvolik kabi travmatik hodisalarni boshdan kechirgan bolalarda semirib ketish xavfi yuqori bo'lishi mumkin.

• **Dorilar:** Ba'zi dorilar, masalan, tutqanoq yoki psixiatrik kasalliklarni davolash uchun ishlatiladigan dorilar ba'zi bolalarda vazn ortishiga olib kelishi mumkin. Biroq, bu dorilar faqat o'ta zarur bo'lganda buyuriladi va bolalik davridagi semirishning umumiy sababi emas.

Bolalardagi semirish - bu juda ko'p omillarga ega bo'lgan murakkab muammo va har bir bolaning holati o'ziga xosdir. Bolalardagi semirishning asosiy sabablarini bartaraf etish sog'lom vaznni boshqarishga yordam beradi va sog'liq uchun uzoq muddatli oqibatlar xavfini kamaytiradi.

Bolalik semizligining belgilari qanday?

Bolalik davridagi semirishning eng aniq belgisi ortiqcha vazn ortishi yoki ortiqcha vazndir. Biroq, ba'zi bolalarning tana ramkalari o'rtacha darajadan kattaroqdir va bolalar odatda rivojlanishning turli bosqichlarida turli miqdorda tana yog'ini olib yurishadi. Shu sababli, bolaning vazni sog'lig'iga ta'sir qiladimi yoki yo'qligini aniqlash uchun shifokor bilan maslahatlashish muhimdir.

Bolalik semizligining ba'zi belgilari va alomatlari quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- Jismoniy faollik paytida nafas qisilishi yoki nafas olish qiyinlashuvi

- qo'shma og'riq
- Kutish apnesi
- Yuqori qon bosimi
- Ko'z atrofidagi yog 'birikmalari
- Balog'at yoshining erta boshlanishi
- Kambag'al o'z-o'zini hurmat qilish va depressiya
- Yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish xavfi ortadi
- Yugurish va zinapoyaga ko'tarilish kabi jismoniy faoliyat bilan bog'liq qiyinchilik

Bolalik semizligi qanday aniqlanadi?

Bolalik semizligini to'g'ri tashxislash uchun shifokorlar odatda tana massasi indeksi (BMI) o'lchovlari va klinik baholashlarning kombinatsiyasiga tayanadilar.

• **BMI:** BMI - bu bo'y va vaznga asoslangan tana yog'ini o'lchash. Bu bolaning vaznini kilogrammdagi balandligi kvadratiga bo'lish yo'li bilan hisoblanadi. BMI 5 va 85 foiz oralig'ida bolalar va o'smirlar uchun sog'lom hisoblanadi, 85 va 95 foiz oralig'idagi BMI esa ortiqcha vazn hisoblanadi. 95 foizdan yuqori BMI semiz hisoblanadi.

• **Jismoniy imtihon:** BMI o'lchovlariga qo'shimcha ravishda, shifokorlar bolaning umumiy sog'lig'ini baholash uchun fizikaviy tekshiruv o'tkazadilar va semirish bilan bog'liq boshqa sog'liq muammolari, masalan, yuqori qon bosimi, yuqori xolesterin darajasi va insulin qarshiligi belgilarini qidiradilar.

• **Asosiy shartlar:** Kasallik tarixi va oila tarixi ham bolalik semizligini tashxislashda muhim omillardir. Shifokorlar hipotiroidizm yoki Kushing sindromi kabi vazn ortishiga hissa qo'shishi mumkin bo'lgan asosiy kasalliklar mavjudligini

aniqlash uchun bolaning ovqatlanishi, jismoniy faollik darajasi va kasallik tarixi haqida savollar beradi.



Bolalik semizligi qanday davolanadi?

Bolalardagi semirishni davolash kasallikning jismoniy va psixologik jihatlarini ko'rib chiqadigan ko'p qirrali yondashuvni o'z ichiga oladi. Bolalardagi semirishni davolashning eng samarali usullaridan ba'zilari:

- **Hayot tarzi o'zgarishlar:** Bolalarni sog'lom ovqatlanish va muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanishga undash vazn yo'qotishga yordam beradi va uzoq muddatli sog'liq uchun asoratlar xavfini kamaytiradi.

- **Xulq-atvor terapiyasi:** Xulq-atvor terapiyasi bolalar va oilalarga nosog'lom xatti-harakatlarni aniqlashga va yangi, sog'lom odatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu maqsadlarni belgilash, o'z-o'zini nazorat qilish va sog'lom xatti-harakatlar uchun to'siqlarni bartaraf etish strategiyalarini o'z ichiga olishi mumkin.

- **Oila terapiyasi:** Oilaga asoslangan terapiya davolash jarayoniga butun oilani jalb qiladi, ota-onalar va tarbiyachilarga farzandlarida sog'lom xulq-atvorni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirishni o'rganishga yordam beradi.

• **Dorilar:** Ba'zi hollarda, diabet yoki qalqonsimon bez bilan bog'liq muammolar kabi ortiqcha vaznli bolalarda semirishga yordam beradigan ba'zi tibbiy sharoitlarni davolashda yordam berish uchun dori-darmonlar buyurilishi mumkin.

• **Bariatrik jarrohlik:** Juda kamdan-kam hollarda, boshqa muolajalarga javob bermagan og'ir semiz bolalar uchun bariatrik jarrohlik ko'rib chiqilishi mumkin. Biroq, bu oxirgi chora bo'lib, faqat shifokor tomonidan ehtiyotkorlik bilan baholangandan keyin ko'rib chiqiladi.

Bola va oilaning o'ziga xos ehtiyojlariga javob beradigan shaxsiylashtirilgan davolash rejasini ishlab chiqish uchun shifokor bilan ishlash juda muhimdir. Jismoniy va psixologik aralashuvlarni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni qo'llash orqali bolalikdagi semirishni samarali boshqarish mumkin va uzoq muddatli sog'liq uchun asoratlardan qochish mumkin.

Bolalarda semirishning oldini olish mumkinmi?

Ha. Oldini olish - bolalikdagi semirishning eng yaxshi usuli. Bolalarda semirib ketish xavfini kamaytirish uchun bir nechta profilaktika choralari:

• **Sog'lom ovqatlanish odatlarini rag'batlantirish:** Bolalarni sog'lom, ozuqaviy moddalarga boy oziq-ovqatlar bilan ta'minlash hayot davomida davom etadigan yaxshi ovqatlanish odatlarini shakllantirishga yordam beradi. Bolalarni turli xil mevalar, sabzavotlar, to'liq donalar, yog'siz oqsillar va sog'lom yog'larni iste'mol qilishga undash.

• **Doimiy jismoniy faoliyat:** Bolalarni har kuni faol bo'lishga undash vazn yo'qotish va umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Bolalarni sport, ochiq o'yinlar va tuzilgan mashqlar dasturlari kabi jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishga undash.



• **Ekran vaqtini cheklash:** Ekranda ishlash vaqtini qisqartirish jismoniy faollikni oshirishga va harakatsiz xatti-harakatlarni kamaytirishga yordam beradi. Bolalarni televizor tomosha qilish, video o'yinlar o'ynash, elektron qurilmalardan foydalanish va ochiq o'yinlarni o'ynashga kamroq vaqt sarflashga undash.

• **Doimiy tekshiruvlar:** Shifokorga muntazam tashrif buyurish sog'liq uchun mumkin bo'lgan muammolarni erta aniqlash va sog'lom xatti-harakatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Shifokorlar sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va vaznni boshqarish bo'yicha ko'rsatmalar berishi mumkin.

• **Sog'lom oilaviy odatlar:** Butun oila uchun sog'lom ovqatlanish va jismoniy faoliyat odatlarini rag'batlantirish. Birgalikda ovqatlanish, sayr qilish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish barcha uchun sog'lom xulq-atvorni rivojlantirishga yordam beradi.

Erta yoshdan boshlab sog'lom odatlarni targ'ib qilish orqali biz bolalarda semirish xavfini kamaytirishimiz va bolalarning umumiy salomatligi va farovonligini oshirishimiz mumkin.

Nihoyat, bolalik davridagi semirish - bu kompleks yondashuvni talab qiladigan murakkab va ko'p qirrali muammo. Semirib ketishning sabablari va alomatlarini tushunib,

shifokorlar vaziyatni aniq tashxislashlari va har bir bolaning o'ziga xos ehtiyojlarini qondiradigan shaxsiy davolash rejalarini ishlab chiqishlari mumkin. Sog'lom ovqatlanish odatlari va jismoniy faollikni targ'ib qilish kabi profilaktika ishlari ham bolalarda semirishning tarqalishini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Birgalikda ishlash orqali biz bolalarning sog'lom vaznga ega bo'lishlari va uni saqlab qolishlari va eng yaxshi hayot kechirishiga yordam beradigan qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishimiz mumkin.

Semiz bolalarda davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llash

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 mashqlr 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 DJTda 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 DJT 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 v 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 yo'nalishlari sanatoriya-kurort zonasi sharoitida joylarning kesishgan qismlaridan foydalangan xolda o'tadi. Ko'tarilish burchagiga bog'liq xolda terrenkur yo'nalishlari quyidagi guruhlariga bo'linadi: 4-100 gradus; 11-150 gradus qv 16-200 gradus. Jismoniy yuklama kattaligi yo'nalish uzunligiga (odatda 500, 1500, 3000 metr), joyning relefiga, ko'tarilish sur'atiga, bekatlar soniga bog'liq bo'ladi. Terrenkur yurak qon -tomir, nafas tizim, endokrin kasalliklarida, semirishda, nevrozlarda tavsiya etiladi.

Dozalangan cho'milish, chang'ida yurish, konkida uchish va sportning boshqa turlari-shikastlangan organ va butun organizmning funksiyalarini kelgusida tiklanishiga, shuningdek sog'ayuvchilarning mehnat qobiliyati darajasini oshirilishiga yordam beradi. Ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalar, mos bo'lgan dozalarni hisobga olgan xolda individual qo'llaniladi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy faollikning yalpi guruhli shakllari (bu yerga turizmga yaqin bo'lgan sport o'yinlarining elementlari, sport elementlari, ekskursiyalar, yalpi jismoniy madaniyat chiqishlari, jismoniy madaniyat bayramlari va boshqa chora tadbirlar kiradi) organizmga umumiy tonusni oshiruvchi ta'sir ko'rsatadi, harakatlar koordinatsiyasini tiklanishini ta'minlaydi, bo'g'imlar harkatchanligini oshiradi, ma'lum mushaklar guruhini tiklaydi. Bir vaqtning o'zida mashg'ulotlarning yalpi guruhli shakllari (ayniqsa sport o'yinlari elementlari bilan) bemorlarni (nogironlarni) kasallik to'g'risidagi fikrlardan chalg'itadi, ularni o'z kuchiga ishonishiga yordam beradi va shunday qilib ularning ijtimoiy reabilitatsiyasiga olib keladi.

Foydanilgan adabiyotlar:

- 1.S.A.Ma'murov-Fizioterapiya va massaj
- 2.K.E.Ulug'xo'jayeva- Fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya asoslari
- 3.W.W.W. –Google internet saytlari