IQRO JURNALI / 2023
GUVOHNOMA № 060680
E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 7,245
SPECIAL ISSUE, VOLUME 5, ISSUE 2, 2023

ORGANIZMNI CHINIQTIRISH VA IMMUNITET

Sariyev Temurbek O‘ktam o‘g‘li

Toshkent pediatriya tibbiyot instituti davolash ishi fakulteti talabasi

Sariyevtemurbek@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqola organizmni qanday to‘g‘ri chiniqtirish, chiniqtirishning mukammal metodlari va chiniqtirishga bilvosita ta’sir qiluvchi omillar haqida batafsil ma’lumotlar yoritiladi. Chiniqtirilgan organizm turli infeksion va yosh bilan bog‘liq kasalliklarga chidamli bo‘ladi. Chiniqtirish orqali havo haroratining keskin o‘zgarishiga organizmning chidamliligi oshiriladi. Organizm chiniqtirilganda inson tanasi ideal ko‘rinishga ega bo‘ladi va uning o‘ziga bo‘lgan ishonchi oshiriladi.

Kalit so‘zlar

Chiniqtirish, havo, suv, quyosh, gigiyena, kuyish, sovqotish, shifokor, sog‘liq.

Kirish: Chiniqtirish – ob-havoning noqulay ta’sirlari (sovuq, issiq, quyosh radiatsiyasi, atmosfera bosimi) ga nisbatan gigiyenik tadbirlar yordamida odam organizmining chidamliligini oshirishdir. Jismoniy tarbiyada chiniqtirish juda muhim hisoblanadi. Chiniqtirish orqali sog‘liq mustahkamlanadi, inson umri uzaytiriladi, mehnat qobiliyati yaxshilanadi, jismonan va ruhan barkamol avlod shakllantiriladi. Chiniqtirish organizmni o‘ta sovuq va issiqdan shuningdek atmosfera bosimining o‘zgarishiga chidamliligini oshiradi. Chiniqtirish orqali qon aylanish, nafas olish, ovqat hazm qilish, ayirish, moddalar almashinuvi jarayonlarining nerv-gumoral boshqarilishi takomillashtiriladi, sog‘liqni mustahkamlanadi, jismoniy va aqliy ish bajarish qobiliyatini oshiriladi. Chiniqtirish tadbirlari hamma yoshdagi odamlarda o‘tkazilishi mumkin. Ayniqsa, chiniqtirish qancha barvaqt boshlansa, shuncha yaxshi bo‘ladi. Chiniqtirish turli xil kasalliklarni, ayniqsa, sovuq sharoitda shamollash, havo harorati yuqori bo‘lganda issiq urish, quyosh urish kasalliklarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Chiniqqan odamlarda gripp, nafas olish a’zolarining yallig‘lanishi (rinit, faringit, angina, bronxit, zotiljam), revmatizm va boshqa kasalliklar bilan xastalanish, chiniqmagan odamlarga nisbatan, 3-5 marta kamayadi. Chiniqtirish tadbirlarini boshlashdan avval har bir odam yashaydigan joyining, ya’ni o‘zining mahalliy shifokori, yoki fizioterapiya shifokori, hamda jismoniy tarbiya va sport sohasi shifokorining maslahatini olishi kerak. Odam qandaydir kasallik bilan xastalangan bo‘lsa, to to‘liq tuzalmaguncha, shuningdek, surunkali kasalliklari xuruj qilgan davrda chiniqtirish tadbirlari o‘tkazilmaydi.

Chiniqtirish tadbirlari quyidagi gigiyenik qoidalarga asoslangan holda o‘tkazilishi lozim:

1. Chiniqtirish tadbirlari uzluksiz o‘tkaziladi;

2. Chiniqtirish tadbirlarining kuchi asta-sekinlik bilan oshiriladi;

3. Chiniqtirish tadbirlarini tanlash va o‘tkazishda har bir odam organizmining individual xususiyatlari e’tiborga olinishi zarur;

4. Mahalliy va umumiy chiniqtirish tadbirlari navbat bilan almashtirib turiladi;

5. Chiniqtirish tadbirlari bilan shug‘ullanayotgan odam, ularning ijobiy yoki salbiy ta’sir ko‘rsatayotganini har kuni o‘zining kundaligiga yozib borishi va shifokor bilan maslahatlashib turishi shart;

Chiniqtirish tadbirlarining uzluksizligi.

Chiniqtirish tadbirlarining uzluksizligi shundan iboratki, tadbirlar har kuni muntazam ravishda o‘tkazilishi kerak. Tadbirlar muntazam o‘tkazilmasa, chiniqish unumli bo‘lmaydi. Masalan, tadbirlar 2-3 hafta o‘tkazilmasa, ularning unumdorligi ma’lum darajada pasayadi.

Chiniqtirish tadbirlarining ta’sir qilish kuchi.

Chiniqtirish tadbirlarining ta’sir qilish kuchi asta-sekin oshirilib, vaqti uzaytirib boriladi.

Chiniqtirish tadbirlari turini, ta’sir kuchini tanlashda har bir odam organizmining individual xususiyatlari (yoshi, jismoniy rivojlanganligi, sog‘lig‘i) ni e’tiborga olish zarur.

Chiniqtirish tadbirlarini har kuni yoki haftaning aniq belgilan-gan kunlari va vaqtida o‘tkazilishi, ularning foydali ta’sirini oshiradi.

Chiniqtirishning mahalliy va umumiy tadbirlarini birgalikda o‘tkazish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Mahalliy tadbirlarda asosan oyoq, tomoq, bo‘yin sohalari sovuq va issiq ta’sirotlarga chiniqtiriladi.

Umumiy tadbirlarda tana terisining hamma sohalari issiq va sovuq ta’sirotlarga chiniqtiriladi.

Chiniqtirish tadbirlarining ijobiy yoki salbiy ta’sirini baholash uchun chiniqadigan odam shifokor maslahatiga asoslangan holda muntazam ravishda o‘zini-o‘zi nazorat qilishi lozim. Tadbirning salbiy ta’siri aniqlangudek bo‘lsa, darhol shifokorga murojaat qilishi zarur.

Metodologiya: Chiniqtirishni har xil turlari bor va inson organizmini shu turlarga qarab to‘g‘ri chiniqtira olishi kerak. Shundagini protsedura natijalari yaxshi effekt beradi.

Chiniqishni turlari: 3ta turi bo‘lib havoda, suvda va quyoshda.

Havo bilan chiniqtirish.

Havoda chiniqish (havo vannasi) "muloyim" va xavfsiz chiniqish protsedurasi hisoblanadi. Havoda chiniqish havo temperaturasiga bog‘liq. Bundan tashqari namligi va havo harakatiga ham qat’iyan bog‘liq. Chiniqtirish tadbiri o‘tkaziladigan havo harorati 3 xil bo‘lishi mumkin:

1. Havo harorati iliq +30 +20 daraja;

2. Havo harorati sovuqroq +20 + 14 daraja;

3. Havo harorat sovuq +14 va undan past.

Havo vannasini qabul qilish tartibi va qoidasi.

Havo bilan chiniqtirishning boshlanish davrida havo vannasi bino ichida qabul qilinadi. So‘ngra, chiniqish belgilari asta-sekin sezila boshlagach, havo vannasi ochiq havoda qabul qilinadi.

Iliq havo vannasini yotgan holda qabul qilish mumkin. Sovuqroq va sovuq havo vannasini qabul qilish paytida esa yengil jismoniy (gimnastik) mashg‘ulotlar bajarish tavsiya etiladi:

- havo namligi yuqori bo‘lganda, shamolning tezligi 3 m/s. dan ko‘p bo‘lganda havo vannasi qabul qilinmaydi;

- birinchi havo vannasi havo darajasi +30 +20 C° bo‘lganda, 20-30 minut qabul qilinadi;

- bu darajaga chiniqqach +20 +15 darajadagi havo vannasi qabul qilinadi - 20-30 minut;

- so‘ngra havo harorati +15 + 10 daraja bo‘lganda 15-20 minut.

Havo bilan chiniqishda havo vannasini qabul qilishdan tashqari har kuni uxlash oldidan 20-30 minut ochiq havoda sayr qilish ham organizmni chiniqtirishda muhim ahamiyatga ega.

Suvda chiniqish - bu chiniqishlar ichida eng ko‘p yordam beruvchi protsedura bo‘lib suv havoga nisbatan organizmga 28 marta ko‘p issiqlik o‘tkazuvchi hisoblanadi va organizm suvga tezroq moslasha oladi. Asosan issiq sovuqligi asosiy faktor bo‘ladi. Suvda chiniqishga yuvinish dush qabul ilish, qor bilan artish, suzish va boshqalar kiradi. Inson organizmiga suvga solingan tuzlar gaz va suyuqliklar ham yuqori natija beradi. Bularda suvga qo‘shiladigan moddaning gazirovkasiga suvda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlariga e’tibor berish kerak. Bular hammasi insonni doimiy ravishda suv mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanganda shabadalanishga va har qanday sovuqda tez kasalikka chalinmaslikka olib keladi. Sovuq suvga insonni tanasining yuqori qismi rioya etadi. Protsedurani boshlangan paytida tomirlarning eti qisqarishi natijasida qon ichki organlariga etib boradi.

Inson eti muzdek va oppoq bo‘lib ketadi. Bu vaqtda odam sovqotadi - bu birinchi fazadir. Undan keyin ikkinchi faza boshlanadi - bu degani issiqlik kelib tomirlarni kengaytiradi va qon tananing barcha to‘qimalariga kelib issiqlik tarqatadi. Kompleks chiniqtirishni me’yorlashtirish.

Suv bilan chiniqtirish ishlarini olib borishda bir necha mashqlarga e’tibor berish kerak: Ishqalash -bu degani ho‘l sochiq bilan yoki qo‘l bilan ishqalash. Birinchidan belgacha keyin butun badanga artib o‘tiladi; bo‘yinni, ko‘krakni, qo‘llarni, yelkani sochiq bilan quruq artish kerak. Bu mashg‘ulotlar 5 minut davom etishi lozim.

Suvni ustidan quyish: bu chiniqtirish degani shlang yoki biror narsadan o‘z-o‘ziga suv quyish degani. Bu mashg‘ulot 3-4 minut davom ettiriladi.

Dush bu suv mashg‘ulotida dushni tagida turib o‘rta yoki tez quyib tursa inson organizmiga ta’sir etadi. Bu protseduraning natijasi sochiq bilan tez-tez artishidan so‘ng effekt beradi. Dushdan keyin inson o‘zini engil va juda yaxshi his etadi.

Qor bilan cho‘milish; (qishda) muzdek suvda inson tanasining eng kuchli chiniqtirish degani. Bu mashg‘ulotga qatnashish uchun vrachning ruxsati bo‘lishi shart. Bu mashg‘ulotga qatnashish uchun ko‘p yillar shug‘ullanish kerak bo‘ladi. Qor bilan ishqalanish degani – bu ko‘p yildan beri sovuq suv bilan o‘z organizmini tanasini chiniqtirib borish degani. Qishki cho‘milish ko‘proq insonning nerv sistemasiga, undan keyin boshqa organlariga ta’sir etadi. Muzlagan suvga tushishdan oldin cho‘miladigan joyni yaxshilab tayyorlash kerak va kiyinish joyi yaqin bo‘lishi kerak. Bu paytda

inson harorati normada bo‘lishi talab etiladi. Qattiq isib ketayotganda yoki sovqotayotganda suvga tushish man etiladi.

Suv bilan chiniqtirish tadbirini yoz va kuz faslida o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Tadbir ertalab o‘tkazilgani ma’qul.

- boshlanishida suv harorati +33 +34 daraja bo‘lishi kerak;

- har 3-4 kundan keyin suv harorati 1 darajaga pasaytiriladi;

- 1,5-2 oy davomida suv harorati asta-sekin pasaytirilib +20 +18 darajaga yetkaziladi.

Suv bilan chiniqtirishning quyidagi tadbirlari birin-ketin qo‘llanadi:

1. Birinchi davrda iliq, so‘ngra sovuqroq va sovuq suv bilan namlangan sochiq bilan badanni artish. Avvaliga tananing yuqori qismi: bo‘yin, ko‘krak, orqa qo‘l terisi nam sochiq bilan, so‘ngra quruq sochiq bilan artiladi.

Bir necha kundan keyin, tananing pastki qismi: qorin, qovuq, chanoq, oyoqlar nam sochiq, so‘ngra quruq sochiq bilan artiladi.

Tadbir 5 minutdan oshmasligi kerak. Sochiq avvaliga iliq, so‘ngra sovuqroq va sovuq suvda namlanadi. Davr bir hafta davom etadi.

2. Ikkinchi davrda biron idish yordamida yelkadan suv quyish tadbiri qo‘llanadi:

- avvaliga suv harorati +30 daraja bo‘lib, tadbir 3-4 minut davom ettiriladi;

- asta-sekin suv harorati +15 darajaga pasaytiriladi. Davr bir hafta davom etadi.

3. Uchinchi davrda dush qabul qilinadi. Suv +30 +35 darajada bo‘lib, tadbir 1 minut davom etadi.

Asta-sekin suv harorati pasaytirilib, vaqti 2 minutgacha uzay-tiriladi. Badan quruq sochiq bilan artiladi. Davr bir hafta davom etadi.

4. To‘rtinchi davrda ochiq suv havzasida (basseynda) cho‘milish. Suv harorati +18 +20 daraja, havo harorati +25 + 20 darajada bo‘lishi kerak.

Havo harorati +14+15 C°, suv harorati +11+13 C° ga pasaysa cho‘milish to‘xtatiladi.

Shuningdek, cho‘milgan paytda qaltirash, sovqotish his etilsa, tadbir to‘xtatiladi. Cho‘milish ertalab va kechqurun o‘tkaziladi. Cho‘milish paytida harakatlanish, ya’ni qo‘l-oyoqlarni harakatlantirib, suzish kerak.

Cho‘milish to‘xtatilgach badan quruq sochiq bilan artiladi.

Quyoshda chiniqish. Quyosh yoki nur bilan chiniqsa inson organizmga juda foydalidir. Bundan insonning tanasi juda yaxshi foyda ko‘radi. Qon aylanish sistemasi yaxshilanadi, tanada vitamin "D" paydo bo‘ladi. Ular hammasi insonni ishlashiga, yashashiga va kayfiyatiga yaxshi ta’sir etadi. Bundan tashqari oftob nuri ko‘pgina virus, mikroblarini o‘ldiradi. Bu esa insoni salomatligini saqlashdagi asosiy ahamiyatga egadir. Oftob nurlari - bu yuqori eng kuchli ta’sir etadigan nurdir.

Ba'zi bir kasallarga: (o'pka tuberkulyozi, qattiq shamollashda, pnevmoniyada, rak) bilan kasallangan odamlarga oftob nurlari mumkin emas. Oftob vannalarini xar xil joylarda olish mumkin, shamolga qarshi joylarda shabadalanib qolmaslik uchun shahardan tashqari hovuzlarda, u erda suv harorati iliq bo'lgan holatda nur berish yaxshi effekt beradi. Suv mashg'ulotlarida oftobda chiniqish yaxshi natija beradi.

Quyosh vannasi yoz faslida - ertalab soat 7-10 da, bahor va kuz faslida – kunduzi soat 11-14 da qo'llanishi lozim. Quyosh vannasi avvaliga 5-10 minut qabul qilinadi. Har 2-3 kunda vaqti 5-10 minut uzaytirilib, asta-sekin 2-3 soatga yetkaziladi. Har 1 soatda 10-20 minut salqinda dam olinadi.

Quyoshdan kuyish. Quyoshning ultrabinafsha nurlari kuchli bo'lgan paytda uzoq vaqt vanna qabul qilinsa terining kuyishi vujudga kelishi mumkin. Bunda teri qizaradi, shishadi, og'riydi, achishadi, pufakchalar hosil bo'lishi mumkin.

Quyoshdan kuyishda tez tibbiy yordam: Terining kuygan joyiga 700 lik spirt (aroq, odekolon) surtiladi, toza salfetka, ya'ni bint, doka, sochiq, ro'mol bilan yopiladi. Og'riqqa qarshi analgin (baralgin) tabletkasi ichiriladi, yoki 1-2 ml muskul orasiga yuboriladi (shprisga analgin olingach, uning ustidan 2 ml novokain olinib, in'eksiya qilinsa og'riq kamayadi).

Sportchini chiniqtirish.

Sportchini trenirovka mashg'ulotlari yordamida jismoniy chiniqtirish jarayonida, havo vannalari, iliq va sovuq suv, hamda quyosh bilan chiniqtirish tadbirlarini qo'llash, uning sog'lig'i, jismoniy chiniqishi va funksional imkoni yanada yanada yaxshi bo'ladi.

Jismoniy mashqlarning uch turi farqlanadi:

Kuch bilan bajariluvchi jismoniy mashqlar. Bu turdagi mashqlar mushaklarning maksimal qisqarishi bilan amalga oshiriladi. Bularga shtanga, tosh va gantellar ko'tarishni misol qilib keltirish mumkin.

Kuch va tezlik bilan bajariluvchi mashqlar. Bu jismoniy mashqlarda mushaklar bir vaqtning o'zida ham katta kuch ham katta tezlikda ishlaydi. Bularga yugurib kelib uzoqlikka sakrash, qumga sakrash va disk uloqtirish kabilarni keltirish mumkin.

Chidamlilikka asoslagan mashqlar. Bu turdagi mashqlarda sportchidan kuch va tezlik talab qilinmaydi. Bu turdagi mashqlarga sog'lomlashtiruvchi mashqlar misol bo'ladi.

Xulosa: Chiniqish - bu gigiyenaning sistematik choralari bo'lib, organizmiga ta'sir qiluvchi xar xil yoqimsiz metrologik faktorlarga, quyosh radiatsiyasi, past atmosfera bosimiga organizmni chidamligini oshirishga qaratilgan.

Chiniqishni o'tkazish organizmdan ko'p kasalliklarni qochishiga, umrini uzaytirishga hamda mehnat faoliyatini uzoq yillar saqlanib turishga olib keladi.

Chiniqish butun organizmni mustaqil shug'ullanishga issiqlik regulyasiyalovchi apparatni meteorologik faktorlarni har xil ta'siriga o'z reaksiyasini o'zi hosil qila olishga olib keldi.

Bular natijasida nerv sistemasida reaksiya hosil bo‘ldi, endokrin apparatlarda, organ, hujayra va to‘qimalar reaksiyasini hosil qiladi. Organizm bular natijasida issiq va sovuqni almashinuviga og‘riqsiz va qiyinchiliksiz moslasha oladi.

Sistematik sovuq suvni qabul qilish issiqlik ishlab chiqarishni yaxshilaydi, teri issiqlikni oshiradi, teri retseptorlarini ta’sirlanishini kamaytiradi. Bular hammasi organizmning past temperaturasiga chidamligini oshiradi. Bular organ tana issiqligini doimiyligini saqlaydi. Meteorologik faktorlarni birdan o‘zgarishi fiziologik funksiyani ko‘rsatkichini to‘g‘riligini ta’minlaydi. Inson organizmini chiniqtirish ko‘proq ichki muhitga ta’sir etadi. Chinqirish deganda nerv mexanizmi hamda u bilan birgalikda eng asosiy oliy nerv sistemasining chiniqtirishdir. Inson organizmiga tabiat va tabiatda ro‘y beradigan o‘zgarishlar natijasida yuqorida faktorlar ta’sir etadi. Chiniqtirish deganda biz yana inson sog‘ligini mustahkamlashni qolaversa inson aqlini yaxshi ishlashini tushunamiz.

Ba’zi bir kasalliklarga chalinmaslikka olib kelishini tushunamiz.

Doimiy ravishda vrachlar maslahati bilan ish yuritish kerak. Chiniqtirishda to‘g‘ri protseduralarni olib borsa natijasi yaxshi bo‘ladi. Ko‘p yillik natijalarga qaraganda inson o‘zini chiniqtirishda bir necha prinsiplarga amal qilishi kerak bo‘ladi. Bulardan: doimiy ravishda shug‘ullanishi ketma-ket ishlash bilan chiniqish rejimga rioya etish o‘z-o‘zini nazorat qilish kiradi. Har kuni o‘z sog‘ligini chiniqtirishda inson to‘g‘ri amallarga rioya etsa natijasi yaxshi bo‘ladi boshlanishda oddiy protseduradan boshlab keyin asta-sekin qiyin mashqlar bajarishga o‘tishi va murakkab protseduralarni olib borish kerak. Aks xolda noto‘g‘ri chiniqtirilsa organizmni yomon natijaga olib kelishi mumkin. Demak organizmni to'g'ri metodlar bilan chiniqtirish sog‘lom hayot va uzoq umr garovidir.

Adabiyotlar:

1. Minx A.A. Malisheva I.N. "Umumiy va sport gigiyenasi asoslari". Toshkent-1981.

2. Laptev A.P. Minx A.A. "Fizkultura va sport gigiyenasi" Toshkent – 1983.

3. Laptev A.P. Minx A.A. "Gigiyena fizicheskoy kulturi i sporta". Moskva- "Fizkultura i sport" 1979.

4.Vaynbaum Ya.S "Gigiyena fizicheskogo vospitaniya".Moskva - 1986

5.Vaynbaum Ya.S. "Jismoniy mashqlar gigiyenasi". Toshkent "Meditsina" 1988.

6. Xripkova A. G. "Gigiyena va salomatlik" Toshkent – 1985.

Foydalanilgan veb-saytlar:

(n.d.). Retrieved from Medikuz.uz: https://medikuz.uz/tibbiyot-ensiklopediyasi/h/havo-va-quyosh-vannalari

(2021, Dekabr 31). Retrieved from Muhaz.org: https://muhaz.org/mavzu-organizmni-chiniqtirish-usullari.html

(2022, Mart 10). Retrieved from Engglish-life.uz: https://english-life.uz/kompleks-chiniqtirishni-meyorlashtirish