



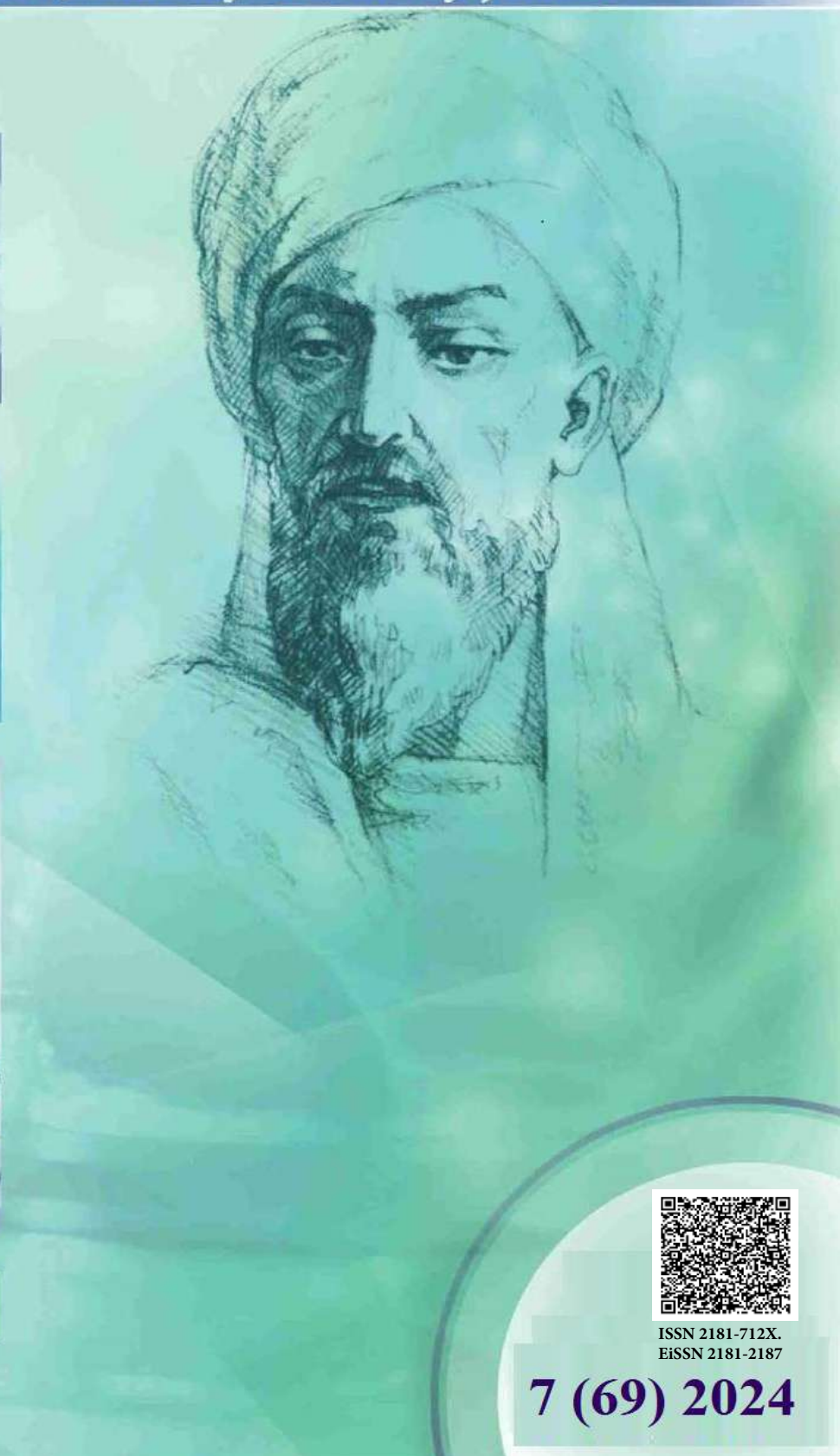
New Day in Medicine
Новый День в Медицине

NDM



TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal



AVICENNA-MED.UZ



ISSN 2181-712X.
EiSSN 2181-2187

7 (69) 2024

Сопредседатели редакционной коллегии:

**Ш. Ж. ТЕШАЕВ,
А. Ш. РЕВИШВИЛИ**

Ред. коллегия:

М.И. АБДУЛЛАЕВ
А.А. АБДУМАЖИДОВ
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ
Л.М. АБДУЛЛАЕВА
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ
М.А. АБДУЛЛАЕВА
Х.А. АБДУМАЖИДОВ
Б.З. АБДУСАМАТОВ
М.М. АКБАРОВ
Х.А. АКИЛОВ
М.М. АЛИЕВ
С.Ж. АМИНОВ
Ш.Э. АМОНОВ
Ш.М. АХМЕДОВ
Ю.М. АХМЕДОВ
С.М. АХМЕДОВА
Т.А. АСКАРОВ
М.А. АРТИКОВА
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)
Е.А. БЕРДИЕВ
Б.Т. БУЗРУКОВ
Р.К. ДАДАБАЕВА
М.Н. ДАМИНОВА
К.А. ДЕХКОНОВ
Э.С. ДЖУМАБАЕВ
А.А. ДЖАЛИЛОВ
Н.Н. ЗОЛотова
А.Ш. ИНОЯТОВ
С. ИНДАМИНОВ
А.И. ИСКАНДАРОВ
А.С. ИЛЬЯСОВ
Э.Э. КОБИЛОВ
А.М. МАННАНОВ
Д.М. МУСАЕВА
Т.С. МУСАЕВ
М.Р. МИРЗОЕВА
Ф.Г. НАЗИРОВ
Н.А. НУРАЛИЕВА
Ф.С. ОРИПОВ
Б.Т. РАХИМОВ
Х.А. РАСУЛОВ
Ш.И. РУЗИЕВ
С.А. РУЗИБОВЕВ
С.А.ГАФФОРОВ
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)
Ж.Б. САТТАРОВ
Б.Б. САФОВЕВ (отв. редактор)
И.А. САТИВАЛДИЕВА
Ш.Т. САЛИМОВ
Д.И. ТУКСАНОВА
М.М. ТАДЖИЕВ
А.Ж. ХАМРАЕВ
Д.А. ХАСАНОВА
А.М. ШАМСИЕВ
А.К. ШАДМАНОВ
Н.Ж. ЭРМАТОВ
Б.Б. ЕРГАШЕВ
Н.Ш. ЕРГАШЕВ
И.Р. ЮЛДАШЕВ
Д.Х. ЮЛДАШЕВА
А.С. ЮСУПОВ
Ш.Ш. ЯРИКУЛОВ
М.Ш. ХАКИМОВ
Д.О. ИВАНОВ (Россия)
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)
DONG JINCHENG (Китай)
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)
В.А. МИТИШ (Россия)
В.И. ПРИМАКОВ (Беларусь)
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)
А.А. ПОТАПОВ (Россия)
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV (Azerbaijan)
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

**ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН
НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ
NEW DAY IN MEDICINE**

*Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал
Научно-реферативный,
духовно-просветительский журнал*

УЧРЕДИТЕЛИ:

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»**

Национальный медицинский
исследовательский центр хирургии имени
А.В. Вишневского является генеральным
научно-практическим
консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных
изданий, рецензируемых Высшей
Аттестационной Комиссией
Республики Узбекистан
(Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)
У.К. КАЮМОВ (Тошкент)
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

7 (69)

2024

июль

www.bsmi.uz

<https://newdaymedicine.com> E:

ndmuz@mail.ru

Тел: +99890 8061882

Received: 20.06.2024, Accepted: 02.07.2024, Published: 10.07.2024

UDC 614.253.52

OLDINGA SILJISH: NOGIRON BOLALAR UCHUN JISMONIY MASHQLARNING MUHIM AHAMIYATI

Tulyaganova D.S. <https://orcid.org/0000-0001-7038-7077>

Urazaliyeva I.R. <https://orcid.org/0000-0003-1281-0935>

Adilov Sh.K. <https://orcid.org/0009-0005-9215-1408>

Toshkent tibbiyot akademiyasi, Toshkent, O'zbekiston, Farobiy 2

Tel: +998781507825 E-mail: info@tma.uz

✓ Rezyume

Ushbu maqolada nogiron bolalarning ota-onalari o'rtasida o'tkazilgan ijtimoiy-gigiyenik so'rov natijalari ko'rib chiqilgan, shuningdek, nogiron bolaning jismoniy faolligi va uning turmush tarziga ta'siri o'rganilgan.

Kalit so'zlar: nogiron bolalar, jismoniy faollik, hayot tarzi, mavjud muammolar.

ДВИГАЯСЬ ВПЕРЕД: ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Туляганова Д.С. <https://orcid.org/0000-0001-7038-7077>

Уразалиева И.Р. <https://orcid.org/0000-0003-1281-0935>

Адилов Ш.К. <https://orcid.org/0009-0005-9215-1408>

Ташкентская медицинская академия, Ташкент, Узбекистан. Фараби 2

Тел: +998781507825 E-mail: info@tma.uz

✓ Резюме

В данной статье рассматриваются результаты социально-гигиенического опроса, проведенного среди родителей детей с ограниченными возможностями, а также рассматривается физическая активность детей с ограниченными возможностями и ее влияние на их образ жизни.

Ключевые слова: дети-инвалиды, физическая активность, образ жизни, существующие проблемы.

MOVING FORWARD: THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

Tulyaganova D.S. <https://orcid.org/0000-0001-7038-7077>

Urazaliyeva I.R. <https://orcid.org/0000-0003-1281-0935>

Adilov Sh.K. <https://orcid.org/0009-0005-9215-1408>

Tashkent Medical Academy, Tashkent, Uzbekistan. Farabi 2

Tel: +998781507825 E-mail: info@tma.uz

✓ Resume

This article examines the results of a socio-hygienic survey conducted among parents of children with disabilities, and also examines the physical activity of children with disabilities and its impact on their lifestyle.

Key words: disabled children, physical activity, lifestyle, existing problems.

Dolzarbligi

Hogironligi mavjud bolalar hayot tazini qaraydigan bo'lsak, jismoniy faollik bo'yicha ko'rsatmalarga rioya qilish ehtimoli nogiron bo'lmagan odamlarga qaraganda 16-62% kamroq va jismoniy harakatsizlik bilan bog'liq jiddiy sog'liq muammolari xavfi yuqori [5,6]. Nogiron bolalar hayotida atrof-muhit omillari jismoniy mashqlar sog'lig'iga ta'sir qilish bilan birga ijtimoiy hayot tarzi sifatiga ham katta ta'sir qilishida asosiy rol o'ynaydi [3].

Oiladagi umumiy jismoniy faollikning past darajasi va ota-onalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining oilaviy shakllarini saqlab qolish uchun nogiron bolaning motor faoliyati yetishmasligi aniqlangan [1].

Moslashuvchan (adaptiv) jismoniy madaniyat nogiron bolalarni rehabilitatsiya qilish va hayotga moslashtirishga qaratilgan sport va ko'ngilochar tadbirlar va mashqlar o'z ichiga oladi [2,7].

Bolalar harakatsizligining oldini olishga qaratilgan tadbirlar asab-mushaklarning jismoniy holatini, shuningdek, jismoniy, kognitiv va psixo-ijtimoiy ko'rsatkichlarni umumiy yaxshilashga erishadigan integratsiya va o'quv dasturlari orqali qo'llab-quvvatlanishi kerak [4].

Sog'liqni saqlash uchun jismoniy faollik bo'yicha Global tavsiyalar dasturi har qanday yoshdagi va qobiliyatli odamlar, shu jumladan nogiron bolalar uchun jismoniy faoliyatning muhimligini ta'kidlaydi. Hujjat nogiron bolalarning alohida ehtiyojlarini tan oladi va ushbu aholi uchun jismoniy faoliyatning afzalliklarini ta'kidlaydi [8].

Tadqiqot maqsadi: nogiron bolalarda jismoniy faollikning ahamiyati va uning hayot tarziga ta'sirini o'rganish.

Material va usullar

Ushbu tadqiqot maxsus ishlab chiqilgan ijtimoiy-gigienik so'rovnomadan foydalangan holda yuzma-yuz, vaziyatga asoslangan yondashuv orqali ma'lumot to'plashni o'z ichiga olgan. Ishtirokchilar turli xil nogiron bolalarning ota-onalari (n=196) bo'lib, ular farzandlarining salomatligi va turmush tarzi haqida batafsil javob berishdi. Anketa demografik ma'lumotlar, sog'liq holati, jismoniy faollik darajasi va bolalarga ta'sir qiluvchi atrof-muhit omillarini o'z ichiga olgan keng ko'lamli ma'lumotlarni to'plash uchun ishlab chiqilgan.

Ma'lumotlarning keng to'planishini ta'minlash uchun tadqiqotda sotsiologik tadqiqot usuli va kuzatish usullari qo'llanilgan. Sotsiologik so'rov usuli tuzilgan intervyularni o'z ichiga olgan bo'lib, unda ota-onalardan farzandlarining kundalik ishlari, jismoniy faollik, sog'liq muammolari va ular olgan yordam haqidagi savollarga javob berishlari so'ralgan. Ushbu usul turli xil sog'liqni saqlash ko'rsatkichlari va turmush tarzi omillari bo'yicha miqdoriy ma'lumotlarni to'plashga imkon berdi. Bundan tashqari, uyda, maktabda va jismoniy mashqlar paytida bolalarning turli xil sharoitlarda o'zaro munosabatlari va xatti-harakatlarini kuzatish orqali sifatli tushunchalarni to'plash uchun kuzatish usuli qo'llanildi.

To'plangan ma'lumotlar Microsoft Word va Microsoft Excel dasturlari yordamida qayta ishlandi va tahlil qilindi. Dastlabki ma'lumotlarni kiritish Microsoft Wordda javoblarni muntazam ravishda tashkil qilish va hujjatlashtirish uchun amalga oshirildi. Keyinchalik, ma'lumotlar batafsil statistik tahlil qilish uchun Microsoft Excel-ga o'tkazildi. Excelning imkoniyatlari asosiy statistik ko'rsatkichlarni, shu jumladan vositalar, medianlar, standart og'ishlar va korrelyatsiya koeffitsientlarini hisoblash uchun ishlatilgan. Ushbu statistik chora-tadbirlar jismoniy faollik darajasi va uning sog'liq va turmush tarziga ta'siri kabi turli xil o'zgaruvchilar o'rtasidagi munosabatlarni aniq tushunishni ta'minladi.

Ma'lumotlarning aniqligi va ishonchliligini oshirish uchun ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilish bosqichlarida bir nechta qadamlar amalga oshirildi: xatolarni minimallashtirish uchun yozuvlarni ikki marta tekshirish va o'zaro havola ma'lumotlari kabi sifat nazorati choralari amalga oshirildi. Muassasaning qabul bo'limiga murojaatlar bilan olingan tahlil natijalari solishtirildi.

Tadqiqot, shuningdek, barcha ishtirokchilardan xabardor rozilik olinishini ta'minlab, axloqiy ko'rsatmalarga amal qildi. Ota-onalar tadqiqotning maqsadlari, protseduralari va javoblarining maxfiyligi haqida xabardor qilindi. Ushbu axloqiy yondashuv ishonchni mustahkamlashga yordam berdi. Umuman olganda, sotsiologik so'rovlar va kuzatish usullaridan birgalikda foydalanish, puxta statistik tahlil bilan birgalikda, imkoniyati cheklangan bolalar uchun jismoniy faoliyatning ahamiyati to'g'risida ishonchli ma'lumotlarni to'plashga imkon berdi.

Natija va tahlillar

Tadqiqotda umumiy 196 nafar (n-196) bolalar qamrab olingan bo'lib, ulardan 45.4% qiz bolalar, 54.5% o'g'il bolalarni tashkil etgan. Yosh ko'rsatkichi bo'yicha esa 1-4yoshlilar 41.3%ni, 5-9yoshlilar 46%ni, 10-14yoshlilar 9.7%ni, 15-18 yoshlilar esa 3.6%ni tashkil etgan (1-jadval).

1-jadval

Kontingent tasnifi

Jinsi		Yosh guruhi			
Qiz bola	O'g'il bola	1-4 yosh	5-9 yosh	10-15 yosh	15-18 yosh
45,4 ±3,5	54,5±3,5	41,3±3,5	46±3,5	9,7 ±2,1	3,6±1,2

O'rganilayotgan kontingentning Xalqaro kasalliklar tasnifiga (XKT-10) ko'ra Q00-Q99 - tug'ma nuqsonlar, deformatsiyalar va xromosoma anomaliyalari bilan og'rigan bemor bolalar kontingenti tanlab olingan. Ularning har bir sinfi bo'yicha foizlarda taqsimoti 2022-yil hisobida shifohonaga umumiy murojaatlar statistik ma'lumoti keltirilgan (2-jadval).

Nogiron (Q00dan-Q99gacha) tashxisli bolalar statistik tahlil

2-jadval

XKT-10 bo'yicha guruhlar:	2022-yil		
	Abs	P	m
Q00-Q07	119	41,0‰	3,6
Q10-Q18	230	79,1‰	5,0
Q20-Q28	1501	516,3‰	9,2
Q30-Q34	27	9,2‰	1,7
Q35-Q37	157	54,0‰	4,1
Q38-Q45	268	92,1‰	5,3
Q50-Q56	192	66,0‰	4,6
Q60-Q64	161	55,3‰	4,2
Q65-Q79	83	28,5‰	3,0
Q80-Q89	121	41,6‰	3,7
Q90-Q99	49	16,8‰	2,3
Jami	2907	1000	0

Takidlash kerakki ushbu (Q00-Q99) diapazonga to'g'ri keladigan bemorlar ertalabki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi ularning individual holati va kasallik og'irlik darajasiga bog'liq. Bunday sharoitlarga ega bo'lgan shaxslar har qanday mashqlar rejimini, jumladan ertalabki jismoniy mashqlarni boshlashdan oldin shifokor bilan maslahatlashishlari juda muhimdir. Sog'liqni saqlash mutaxassislari nogiron bolalar jismoniy faoliyatda xavfsiz va samarali ishtirok etishni ta'minlash uchun uning sog'liq holati, kasallik tarixi va o'ziga xos ehtiyojlariga asoslangan shaxsiy jismoniy mashq dasturlari kabi tavsiyalar ishlab chiqadilar. Bunga ota-onaning qay darajada amal qilishi bola salomatligida ijobiy o'zgarishlarni kuzatishlari mumkin bo'ladi.

Oiladagi bolalar soni ham nogiron bolaning umumiy parvarishida bevosita ta'sir ko'rsatadigan omillardan biri bo'lib, shu boisdan biz o'rganilayotgan contingent oilada nechta bolali ekanini aniqlash uchun ulardan oilada bolalar soni bo'yicha savol bilan murojaat qildik. Oilada 1ta bolali oilalar 8.6% ni, 2ta bolali oilalar 30.1% ni, 3va undan ko'p bolali oilalar 61.2% ni tashkil etdi. 3 va undan ko'p bolali oilalar sonining yuqoriligi ham biz o'rganayotgan tadqiqot ishining ahamiyatini yanada oshiradi. Ishlab chiqiladigan jismoniy mashq bo'yicha dasturlar oilada nafat nogiron bolasining salomatligi bilan bir qatorda sog'lom bolasining jismoniy faollik holatini kuzatish imkoni yaratadi.

“Farzandizngizning ertalabki jismoniy mashq mashg‘ulotlarini doimiy amalga oshirasizmi?” savoli bo‘yicha quyidagicha javoblar olindi: ha doim jismoniy mashqlar qildirib turamiz deb 20% ota-ona javob bergan; shug‘ullanmaymiz deb 34.6% javob berilgan; doimiy emas ba‘zan jismoniy mashqlar qildiramiz deb 45.4% respondent javoblari olingan (3-jadval).

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish bo‘yicha holat

3-jadval

Bola jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanadimi?			
Javob variantlari	Ha	Yo‘q	Ba‘zan
Abs	39	68	89
P	20	34,6	45,4
m	2,8	3,4	3,5

Jadvaldan ko‘rishimiz mumkinki bolaning doimiy jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish holati eng kam ko‘rsatkichni ko‘rsatmoqda. Bundan o‘rganilayotgan kontingentning salomatligida ijobiy o‘zgarishlar kelib chiqishi kechikish kabi holatlar kuzatilishini tahmin qilish mumkin. Buni bir qancha misollar bilan yanada isbotlash mumkin: jismoniy mashq bilan doimiy shug‘ullanuvchi bola bilan ba‘zan yoki umuman shug‘ullanmaydigan bolaning ovqatlanish ratsionini va ishtahasining holatini kuzattik. Bunda domiy jismoniy mashq bilan shug‘ullanuvchi bolalar ishtahasi (65.5%) jismoniy mashq bilan shug‘ullanmaydigan bolalarga (49.2%) qaraganda yuqoriligi kuzatilgan. Bu ma‘lumot ota-onalar tomonidan berilgan javoblarga asoslangan.

Avvalonogiron bolaning salomatlik ko‘rsatkichi yaxshilanishi uchun jismoniy mashq bilan bir qatorda uning to‘g‘ri ratsional taomlanishi ham muhim rol o‘ynaydi. Onalar bolaning ovqatlanish ratsioniga (ovqatlanish vaqti va taomnoma tarkibi) rioya qilishini umaman olganda to‘g‘ri ovqatlanish bo‘yicha bilish darajasini o‘rganish uchun so‘rovnoma va suhbat orqali baholandi. Unga ko‘ra bolaning ovqatlanish ratsioniga amal qiluvchi va bu haqida ma‘lumotga ega onalar 82.1%ni tashkil etgan bo‘lsa, 14.2% ota-onalar ba‘zan rioya etishi, 3.5% ota-ona esa umuman rioya etmasligini bola qaysi vaqtda taom talab qilgandagina berishini aytgan (4-jadval).

To‘g‘ri ovqatlanish ratsioniga rioya qilish holati

4-jadval

Bolaning ovqatlanish tartibiga rioya qilasizmi?			
Javob varianti	Rioya qilaman	Ba‘zan	Rioya qilmayman
P±m	82,1±2,7	14,3±2,4	3,6±1,3

Jismoniy mashq bilan shug‘ullangan bolalar ertalab va tushlik paytida ularga berilgan taomlarni inkorsiz iste‘mol qilgan (79.2%), aksincha jismoniy faol bo‘lmagan bolalarda taomni iste‘mol qilish holati (58.3%) bir qancha past darajada bo‘ldi. Ba‘zi holatda taomni inkor etish holatlari (26.6%) kuzatilgan.

Bolalarning jismoniy mashq va ularning uyqu holatiga bo‘lgan ta‘sirini baholash uchun ota-onalardan bolaning uyqu tartibi va sifati haqida ma‘lumotlar olindi. Unga ko‘ra jismoniy mashq faol olib boruvchi bolalarda tushki (74.1%) va kechki uyquning (89.2%) tartibli va sifatli deb baholagan. Aksincha jismoniy mashq bajarmaydigan bolalar tushki uyqu vatqi tartibi sifati (56.4%) qoniqarsiz, kechki uyqu holati (43.6%) holatda tartibsiz deb baholangan.

Xulosa

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, nogironligi mavjud bolalarning salomatlik holatini stabil ushlab turish va/yoki salomatlik holatida ijobiy o‘zgarish uchun jismoniy faollikning o‘rni ahamiyati yuqoriligi yana bir bor isbotlandi.

Doimiy jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchi bolalarda shug‘ullanmaydigan bolalarnikiga qaraganda uyqu holatida 17.7%, ovaqatlanish uchun ishtahaning bo‘lishi 16.3% foiz farq aniqlandi.

Tavsiya: nogiron farzandi bor oilalar uchun bolalar hayot tarzini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilishini ta‘minlash maqsadida individual jismoniy mashqlar kartasi o‘quv qo‘llanmalari ishlab chiqish.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Курникова М. В. Влияние физической активности ребенка-инвалида на социальное самочувствие его семьи с позиции социологической теории Пьера Бурдьё //Известия Уральского федерального университета. Сер. 3, Общественные науки. 2019;14/4(194):63-70.
2. Чернова Л. Н. Адаптивная физическая культура для детей с ДЦП // Молодой ученый. — 2021;18(360):380-383.
3. Di Marino E, Tremblay S, Khetani M, Anaby D, The effect of child, family and environmental factors on the participation of young children with disabilities, //Disability and Health Journal (2017), doi: 10.1016/j.dhjo.2017.05.005.
4. Julio Alvarez-Pitti, José A. Casajús-Mallén, Rosaura Leis-Trabazo, et al. Exercise as medicine in chronic diseases during childhood and adolescence. //Anales de Pediatría. 2020;92(3):173.e1-173.e8.
5. Tulyaganova D.S. Evaluatsion of the activities of medical nurses at disabled children boarding school. //“Jurnal «Вестник ТМА», Tashkent, 2021; 50-51.
6. Kathleen Ginis, Hidde Ploeg, Charlie Foster, and at all. Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. //The Lancet. 2021;398(10298):443-455. ISSN 0140-6736.
7. WHO. Global recommendations on physical activity for health. 2010. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
8. WHO. Congenital disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/birth-defects-2023>.

Qabul qilingan sana 20.06.2024