



KONCHILARNING ISH IMKONIYATLARINI OSHIRISHDA JISMONIY MASHQLARDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI

Ortugmat JUMANOV

*Pedagogika fanlari nomzodi, professor
Jismoniytarbiyava sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash
va malakasini oshirish instituti*

ANNOTATSIYA Maqolada yer osti ishchilarining noqulay sharoitda organizmnini ish sharoitlariga moslashishi va organizmni ish faoliyatini barqaror ushlab turish uchun mashqlar me'yorlari ishlab chiqilgan. Bundan tashqari konchilarning tashqi nafas olish tizimining xarakteristikasi va turg'un joyda bajarishi mumkun bo'lgan mashq majmualari berilgan.

Kalitso'zlar: nafas olish yo'llari kasalliklari, bronxit, yuqori nafas olish yo'llari, angina, pnevmokonioz, mexanik qiymat, profilaktika qilish, ko'mir konlari ishchilari.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОВЫШЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МИНЕРАЛОВ

АННОТАЦИЯ В статье разрабатываются нормы физических упражнений для подземных рабочих, позволяющие адаптировать организм к условиям труда в неблагоприятных условиях и поддерживать стабильную работоспособность организма. Кроме того, даны характеристики внешнего дыхания шахтеров и комплексы упражнений, которые можно выполнять в стационарном положении.

Ключевые слова: заболевания органов дыхания, бронхит, верхние дыхательные пути, ангина, пневмокониоз, механическая величина, профилактика, работники угольных шахт.

EFFECTIVENESS OF USING PHYSICAL EXERCISE IN INCREASING THE WORK CAPACITY OF MINERALS

ANNOTATION In the article, standard physical exercises are developed for underground workers, which allow the body to adapt to working conditions in unfavorable conditions and maintain stable performance of the body. In addition, only the characteristics of external breathing of miners and complex exercises, which can be performed in a stationary position.

Keywords: respiratory diseases, bronchitis, upper respiratory tract, angina, pneumoconiosis, mechanical value, prevention, coal mine workers.

Ish faoliyatiga qarab tashqi nafas olish xarakteristikasi

I.M.Tareshenko, V.V.Subbotin, D.O.Listkov, A.L.Maksimov va boshqalarning adabiy manbalaridan ko‘rinib turibdiki, turli kasbdagi konchilarning ko‘pchiligi turli kasbiy kasalliklar, ayniqsa, nafas olish yo‘llari kasalliklari, bronxit, qatar, yuqori nafas olish yo‘llari, angina, pnevmo koni oz kabilar bilan kasallanadilar. 9-konishchilarini dispanserlashtirish ma‘lumotlari bo‘yicha 1-2 va 8-10 yillik ish stajiga ega konchilarning tashqi nafas olishi ko‘rsatkichlari o‘rganildi. (ya’ni yangi ish sharoitiga moslashayotganlar va moslashib bo‘lganlar jadvalga qarang).

1-jadval

Tashqi nafas olish ko‘rsatkichlari va uning ish faoliyatiga qarab o‘zgarishi.

№	Ko‘rsatkich nomlanishi	Yangi kasbga moslashuvchilar (1-2 yillik ish staji)			8-10 yillik ish staji bilan nisbiy moslashuv		
		Tinchholatda	Konchi ish vaqtida	Ishdan keyin,5 daqiqada	Tinch holatda	Konchi Ish jarayoni vaqtida	Ishdan keyin,5 daqiqada
1.	Nafas olishning hajmi l/d	11,6	21,7 187%	12,0 103%,	9,2	19,7 214%	10,0 109% 18 100%
2.	1 daqiqada nafas olish tezligi	19	22 115%	18 91%	18	21 117%	18 100%
3.	Nafas olish chuqurligi, ml	618	1006 162%	648 104%	516	960 184%	556 107%
4.	Nafas olish valenti (DEL № 100 ml O ₂)	3,1	3,1	3,5	3,5	2,7	3,9
5.	Shamollatish Mexanik Qiymati kgm (daqiqa)	0,40	0,95	0,71	0,32	0,74	0,35

Jadval ma‘lumotlarini tahlil qila turib, turli ish stajiga ega konchilarning tashqi nafas olishi ko‘rsatkichlari orasidagi farq kamligini e’tirof etish mumkin. Faqat ta’kidlash lozimki, 8-10 yillik ish stajiga ega ishchilarning nafas olish hajmi daqiqasiga 19,7ni tashkil etsa, (ya’ni 214%), 1-2 yillik ish stajiga ega ishchilarda-21,7 (187%), nafas olish chuqurligi ish vaqtida staji ko‘plar kamroq (960 ml), staji kamlarda esa 1006 mlni tashkil etadi, shamollashning mexanik qiymati ham 1-2 yillik ish stajiga ega yosh ishchilarda yuqori bo‘lib, shunisi e’tiborga loyiqlik, faoliyatning ishdan keyin qayta tiklanish sodir emas. Bu moslashuv davrida organizmning qobiliyatini cheklovchi chuqur faoliyat qayta qurilishidan dalolat beradi.

Kasalliklarni profilaktika qilish ko‘mir konlari ishchilarining nafas olish organlarini tezda ish sharoitiga moslashtirish uchun mustaqil, polda yotib bajarishi mumkin bo‘lgan nafas olish mashqlari majmui ishlab chiqildi:

➤ Polda yotib, ikkala to‘g‘ri yozilgan qo‘lni bosh orqasiga yo‘naltirilgan holda kerishib, nafas olish, boshlang‘ich holatga qaytib nafas chiqarish (5-6 marta).

➤ 1-1,5 daqiqali diafragmali nafas olish. Nafas olganda qorin ko‘tariladi, nafas kulcha shakliga keltirilgan lablar orqali cho‘zib chiqariladi, qorin tushadi (yoki tortiladi). Tizzalar sal bukilgan yoki ular ostida valikcha qo‘yiladi (3-5 marta).

➤ Barmoqlar musht bo‘lib tugilgan, oyoq tovonini ichga olingan, ushbu harakat tez qaytariladi. Nafas olish erkin (1 daqiqagacha).

➤ Qo‘l barmoqlari yelka oldida. Tirsaklarni yondan tepaga ko‘tarib-nafas olish, qo‘llarni pastga tushirib, tirsaklarni ko‘krak qafasiga sal tekkizgan holda nafas chiqarish. Yo‘tali bolish (5-6 marta).

➤ Bitta to‘g‘ri yozilgan qo‘lni yuqoriga, bosh orqasiga ko‘tarish, ikkinchisi tana yonboshida. Qo‘llar holatini tez-tez almashtirish. Nafas olish erkin (1 daqiqagacha).

➤ Qo‘llarni yonlarga yoyib-nafas olish, tizzalarni ko‘krakgacha ko‘tarib, ularni qo‘llar bilan ushlab olib, nafas chiqarish. Yo‘tali bolish (5-6 marta).

➤ Barmoqlar bilan ko‘krak qafasining pastki qismini mahkam qisib, nafas olish. Nafas chiqarishda ko‘krak qafasini qo‘llar bilan siqish. Nafas olish tez, baland ovozda, ochiq ovoz teshigi orqali (4-6 marta).

➤ To‘g‘ri yozilgan oyoqlarni tepaga ko‘tarib, nafas olish. Oyoqlarni tushirayotib, bukilgan tizzalarga o‘tirgan holda nafas chiqarish. Yo‘tali bolish (4-6 marta).

➤ Barmoqlar yelka oldida. Yelka bo‘g‘inlari oldida tez aylanma harakatlar. Nafas olish erkin (10-15 soniya).

➤ Qo‘llar yonboshda, kafti bilan pastga tushirilgan holda. Oyoq osti bilan kushetkaga tayangan holda oyoqlarni tizzadan bukib, tosni ko‘tarish – nafas olish. Boshlang‘ich holatga qaytib, nafas chiqarish (4-6 marta).

➤ Qo‘llar yonlarga yoyilgan. Oyoqlarni yelkadan kengroq yozib, oyoq osti kushetka chetida turgan holda qo‘llar va tanani o‘ng, chap tomonlarga burish. Kushetkadan osilib, yo‘talib olish (4-6 marta).

➤ Qo‘llar yonboshda, kafti bilan pastga qaratilgan holda, oyoqlar to‘g‘ri holatda. Oyoqni sal ko‘tarib, «krol» usulida suzgandek harakatlantirish (tepaga-pastga 1 daqiqaichida).

➤ Qo‘llar yonboshda, kafti bilan pastga qaratilgan holda barmoqlar musht bo‘lib tugilgan. Qo‘llarni tez, tepaga-oldinga, orqaga-pastga harakatlantirish (4-6 marta).

➤ Qo‘llar yon boshda, kafti pastga qaratilgan. To‘g‘ri oyoqlarni sal ko‘tarib, “Qaychi” shaklida almashtirish (4-6 marta).

➤ Chap yonboshda yotgan holda chap qo‘l bosh ostida, o‘ng qo‘l yonboshda. O‘ng oyoqni yuqoriga va o‘ngga ko‘tarib, tananing yuqori qismini deyarli yelkada yotish holatigacha burish. Boshlang‘ich holatga qaytib, nafas chiqarish (2-4 marta). Yo‘talib olish.

➤ Boshlang‘ich holat yuqoridagi, 15-mashqdagidek. O‘ng oyoqni yuqoriga ko‘tarib-nafas olish, o‘ng oyoqni tizzadan bukib, uni qo‘l bilan ushlagan holda ko‘krakka tekkazib-nafas chiqarish (birdan, baland ovozda, ochiq ovoz yorig‘I orqali, 3-4 marta).

➤ Qorinda yotib, qo‘llar iyak ostida. Oyoqlarni navbat bilan yuqoriga ko‘tarish. Nafas olish erkin (3-4 marta).

Xulosa. Tavsiya etilayotgan barcha harakatlar sekin bajarilib, nafas olishni qat’iy nazorat qilish lozim. Mashqlar ertalab nonushtagacha va kechqurun uyqudan 1 soat oldin bajarilishi lozim. Ko‘krak qafasiga albatta gorizontaal darajadan 10⁰-20⁰ past holat berilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Лихошеост М.«Функциональные качели» //Ж-л ТиПФК №4,1991.с.34.
2. Хайдарова Ю.А. Применение ФК в комплексе оздоровительных мероприятий у шахтеров. М. «Медицина» 1974.
3. The Tower (1984) directed by Emily Hubley, Georgia Hubley...
letterboxd.com>film/the-tower-1984/2.
4. Юнусова Ю.М., Рузиакулова М.М. Профессионально– прикладная подготовка в системе физического воспитания./метод.реком. Ташкент. 1990. 22 с.
5. Стычинская Н.А. Профессиональная заболеваемость горнорабочих при различных технологиях выемки угля и меры профилактики: Автореф. дисс. канд. мед. наук : Донецкий гос.мед.ин-т им. М.Горького, Донецк, 1991.-23 с.
6. Ткаченко Л.И. Состояние центральной гемодинамики горнорабочих глубоких угольных шахт.//Метод.труда и проф.экология.- 1999.-№10, С. 42-46.
6. Jumanov O.S. Dissertatsiya. Angren ko‘mir xavzasi konchilarini kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi. Toshkent. 2005.
7. Ползик Е.В. Соловин Ю.Г, Метод оценки индивидуальной предрасположенности к заболеванию пневмокониозом (1980).
- 8.Иващенко Людмила Яковлевна - Самостоятельные занятия физическими упражнениями. 1990.
9. Тарашенко И.М. Анализ физической подготовленности рабочих горнообогатительных комбинатов. ТиПФК. 1980., №4, С. 31-32.
10. Ластков Д.О. Гигиеническая оценка производственно-климатических факторов глубоких угольных шахт Данбасса. // Гигиена труда.-Киев, 1988.- вып. 24 .- С. 8-13.
11. Субботин В.В. Пылевая нагрузка на органы дыхания горнорабочих очистных забоев угольных шахт. Гигиени.труда и проф.забол., 1985. № 7, С. 8-12.