

БОЛАЛАР ЦЕРЕБРАЛ ФАЛАЖИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА ВА ИЛМИЙ НАЗАРИЙ СОҲАДА РИВОЖЛАНТИРИШ

Л. Т. Давлатова

Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт университети ўқитувчи

АННОТАЦИЯ

Мазкур дадқиқот ишида кириш қисми, ишнинг долзарблиги, мақсади ва вазифалари, янгилиги ва назарий амалий томонлари ёритилган. Мамлакат ва хориж адабиётлари ва интернет материаллардан фойдаланган. Диссертация ишида жисмоний тарбияни ижтимоий тамойиллари, тадқиқот услублари берилган. Мазкур ишда болалар мия фалажининг келиб чиқиши ва уларни тузатишда жисмоний тарбиянинг роли, педагогик тажрибадан олинган маълумотлар, хулосалар, адабиётлар рўйхати берилган. Тажриба натижасида болалар церебрал касаллиги тузалиши 12- 14 % ошганлиги кўрсатилган.

Калит сўзлар: Церебрал фалажлик, массаж, реабилитация, онтогенез, релаксация.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL PREPARATION IN CHILDREN'S CEREBRAL PALACY IN THE PROCESS OF ACTIVITY AND IN THE SCIENTIFIC THEORETICAL FIELD

L. T. Davlatova

Teacher at the Uzbek University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

This research work covers the introductory part, the relevance, goals and objectives, novelty and theoretical and practical aspects of the work. He used national and foreign literature and internet materials. The dissertation presents the social principles of physical education, research methods. In this work, the origin of cerebral palsy in children and the role of physical education in their correction, data from pedagogical experience, conclusions, a list of references. The experiment showed that the cure for cerebral palsy in children increased by 12-14%.

Keywords: Cerebral palsy, massage, rehabilitation, ontogeny, relaxation.

КИРИШ

Бутун дунёда шу қатори мамлакатимизда болалар церебрал фалажи касаллиги долзарб муаммолардан бири бўлиб келмоқда. Бутун дунё мамлакатлари ногиронлар спортга катта эътибор қаратмоқда. Уларни ҳар томонлама ижтимоий ҳимоялаш ва қўллаб қувватлашга катта аҳамият берилиб келинмоқда.

Бир қанча соғломлаштириш давлат дастурлари асосида болалар ва ёшларнинг баркамол ривожланиши, уларнинг ҳақ-ҳуқуқларини ҳимоя қилишга қаратилган ҳуқуқий норматив базасини такомиллаштириш, она ва болаларнинг репродуктив саломатлигини муҳофаза қилиш тизимини, соғлиқни сақлаш соҳасини ривожлантириш ва унинг моддий -техник базасини кучайтириш асосида ёш авлоднинг ҳар томонлама камол топиши учун шарт шароитлар яратиш кўзда тутилган. Дастурда ўсиб келаётган авлоднинг бугунги кунда таълим соҳасида ташкил этилган замонавий моддий- техник базасидан самарали фойдаланишини таъминлаш берилган.

Ногирон болалар тарбияси ўта мураккаб, нозик ва маъсулиятли соҳадир.Чунки ногиронлиги бўлган болалар соғлом тенқурларидан фарқли равишда имконияти чекланганлигини тушунадилар ва улар жисмонан нуқсонли бўлишлари билан бирга, қалби кемтик болалардир. Хусусан таълим тизимини такомиллаштириш бўйича ногирон ва жисмоний имконияти чекланган болалар учун махсус мактаб – интернатлари ўз иш фаолиятларини Ватан равнақини таъминлашда ўз ҳиссасини қўшадиган авлодни тарбиялаб вояга етказиш масаласига жиддий эътибор қаратмоқдалар.

Ёш авлоднинг ахлоқий ва жисмоний сифатларини ривожлантиришда жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллайди.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2020 йил 24 январдаги Олий Мажлисга Мурожаатномасида таъкидлаб ўтилгандек....Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг қарор топтириш ҳудудларда аҳоли, айниқса, ёшларимиз учун янги оммавий спорт объектларини қуриш зарур. Бу йил 269 та футбол, волейбол, баскетбол ва бадминтон майдонлари, 178 та бокс, кураш, фитнес ва гимнастика спорт заллари, 32 та теннис корти қуриш бўйича салкам 500 миллиард сўмлик лойиҳалар амалга оширилади. Ёшлар орасида иқтидорли спортчиларни селекция қилишнинг “ташкilot - туман (шаҳар) - ҳудуд - республика” босқичларидан иборат тўрт босқичли тизими жорий этилади.

Бу йил Токиода бўлиб ўтадиган Олимпия ва Паралимпия ўйинларида спортчиларимиз муносиб иштирок этиши учун ҳукумат ва Миллий олимпия қўмитаси барча шароитларни яратишлари зарурлигига алоҳида тўхталиб ўтилди. Асосий мақсадимиз аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва тиббий маданиятни ривожлантиришдан иборатдир. Бу борада ҳукуматимиз томонидан бир қанча аҳоли саломатлигига қаратилган чора-тадбирлар амалга оширилиб келинмоқда.

Болалар церебрал фалажида жисмоний тайёргарликни машғулот жараёнида илмий назарий соҳада ривожлантириш, жисмоний тайёргарлигини оширишдан иборат.

1. Болалар церебрал фалажида ва жисмоний имконияти чекланган болаларнинг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш.

2. Болалар церебрал фалажида ва жисмоний имконияти чекланган болаларнинг умум жисмоний тайёргарлигини ошириш восита, усул ва услубларини самарадорлигини кўрсатиш.

- Болалар церебрал фалажида жисмоний тайёргарликни машғулот жараёнида илмий назарий соҳада ривожлантириш ҳамда самарали метод ва воситалар танлаш.

- Болалар церебрал фалажида жисмоний тайёргарликни оширишда методлардан фойдаланиш.

1. Ҳаракатни алоҳида праметрларини ўзгартириш

2. Ҳаракатни тезлигини ва амплитудасини ўзгартириш ва машқларни ойнада кўргандек бажартириш. 3. Ташқи шароитни ўзгартириш, материал техник таъминотни кенгайтириш, коидани (муркабликка) ўзгартириш.

4. Машғулотда қатнашаётган ногиронларни сонини кўпайтириш ёки камайтириш.

5. Мусобақа методи.

6. Индивидуал метод – гуруҳга 3-6 киши жалб қилинади. Бунга қўшимча тарзда жамоавий индивидуаллашган метод ҳам қиради, унга 7-12 киши жалб қилиниши мумкин.

7. Ўйин методи.

8. Мусиқа ритмик метод. Машғулот давомида қўшиқ ва машғулот бир вақтда олиб борилади.

Тажрибада қўлланилган жисмоний машқлар қуйидагилардан иборат:

1. Умумривожлантирувчи машқлар – Қўлларни тепага, ёнга, пастга йўналтириш каби машқлар тўплами – 2 -3 мартадан

2. Гидамга текис ётган ҳолда оёқларни текис қилиб қўлда копток билан ўнг ва чап томонга думалаш машқлари -2-3 мартадан
 3. Гидамга текис ётган ҳолда танани ўнг ва чап томонга думалатиб ҳаракатга келтириш машқлари - 3 -4 марта
 4. Махсус резинани оёқ қисмига бир учи кийгизилади иккинчи қисми қўлга кийгизилади ва тортиш машқлари бажарилади -8- 9 марта
 5. Массаж машқлари -махсус бирлаштирилган ғилдиракчалар тўпламини ҳаракатга келтирилади, бунда қўлнинг ички кафт қисми ва панжаларига ёзилиш, қўл маторикаларини ривожлантиришга, сенсор тизимларини ҳаракат даражаларини оширишга ёрдам беради , машғулот 5-8 дақиқа давом эттирилади.
 6. Гидамга эркин, мустақил, текис ётган ҳолда эмаклаб юриш машқлари- 4-5метр узунликка ҳаракат қилиш.
- Ушбу машқлар мажмуасидан кейин биз уларнинг юрак- қон томир уришини яъни шу машқлар қанча юкломани бажарганини қараб чиқдик.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Болаларда тезкорликни оширишда 30 метрга югуриш бўйича олинган кўрсаткичлари

№	Ф.И	Йил, сана	Кўкрак кенг	Ю.қ.т.у (мин.)	Ю.қ.т.у (мак.)	30 м	Бўйи	Вазн
1	Таджиметов Алишер	29.05. 2008	50	100	130	14.2	106	14.9
2	Юсупов Хондамир	21.06. 2007	61	106	141	14.5	116	19.1
3	Махметова Дилноза	20.08. 2008	54	102	126	15.3	127	18.5
4	Бегзатов Асрорбек	22.10. 2007	50	111	119	15.8	110	16.5
5	Насридинов Нурбек	5.02. 2008	52	109	120	16.3	99	13.3
6	Бектияров Давид	29.05. 2007	50	100	130	16.7	111	17.5
7	Нурмонов Шахзод	21.06. 2008	61	106	141	15.4	126	26.7
8	Абдушукуров Зайнаб	20.08. 2007	54	102	126	15.7	115	18.3
9	Штурбабина Карина	22.10. 2007	50	111	119	16	128	24.4
2007		Кўкрак қарас кенглиги	Ю.қ.т.у (мин)	Ю.қ.т.у (мак.)	Бўйи узунлиги	Вазни		
X		53	106	127	116	19,1		
G		2,7	3,4	3,4	4,4	3,5		

2008	Кўкрак қафас кенглиги	Ю.қ.т.у (мин)	Ю.қ.т.у (мак.)	Бўй узунлиги	Вазни
X	54,5	106	129,2	114	18,3
G	3,4	3,0	3,4	4,4	4,0

2007- 2008 йилда туғилган ўғил ва қизлар церебрал фалажи касаллиги бўлган тарбияланувчиларни кўкрак қафаси кенглиги 2007 йил 2008 йилгача ўтган бир йил ичида 0,5 га кенгайган. Шу билан бирга 2007 йилларда ўртасида кўкрак кв откл 2, 07 ни 2008 туғилганлар ўртасида 3, 4 бу ёш бўйича ёши катталашган сари кўкрак қафаси ҳар ҳил кенгайишини кўрсатади.

-Бу ёшдаги болаларни юрак қон томир юриши қисқарганда, 2007 йилда туғилганлар ўртасида дастлабки ҳолат 106 ни ташкил қилган бўлса, кўкрак кв откл 3, 4 ни ташкил қилди. Бу кўрсаткич шу касаллик билан касалланган болаларда индивидуал характерга эга эканлигини кўрсатди.

-Максимал қон томир уришида ҳам ҳар ҳил кўрсаткичларга эга. Касаллиги ва ёшига кўра тарбияланувчилар ҳар ҳил груҳларга бириктирилган.

Вазни эса энг юқориси 26,7 кг ни энг паси 13, 3 кг ни ташкил қилди. Ҳар бирини алоҳида кўриб чиқдик. Вазни ҳам ҳар ҳил эканлиги аниқланди.

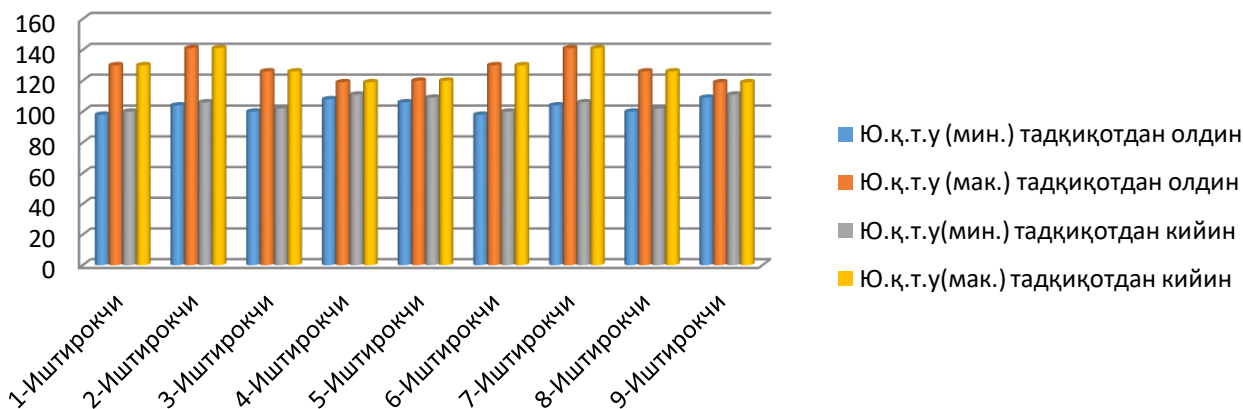
Гуруҳлар ўртасида ҳам, болалар индивидуал қобилиятга эга. Бу болаларнинг бўйининг узунлиги 128 см дан 99 см гача ўзгартириш кўрсаткичига эга. Шунинг учун кв оғма 4,4 - 6,9 ни ташкил қилади

Болаларда тезкорликни оширишда 30 метрга югуриш бўйича олинган тажриба кўрсаткичлари

№	Ф.И	Туғ.йил. сана	Кўк.қаф. кенг	Ю.қ.т.у (мин.)	Ю.қ.т.у (мак.)	30 м	Бўйи Уз.	Ваз ни
1	Таджиметов Алишер	29.05. 2008	56	98	130	12.2	106	14.9
2	Юсупов Хондамир	21.06. 2007	66	104	141	12.7	116	19.1
3	Махметова Дилноза	20.08. 2008	59	100	126	12.1	127	18.5
4	Бегзатов Асрорбек	22.10. 2007	57	108	119	12.8	110	16.5
5	Насридинов Нурбек	5.02. 2008	57	106	120	12.3	99	13.3
6	Бектияров Давид	29.05. 2007	58	98	130	12.7	111	17.5
	Нурмонов Шахзод	21.06. 2008	66	104	141	12.4	126	26.7
8	Абдушуку	20.08.	58	100	126	12.7	115	18.3

	ров Зайнаб	2007						
9	Штурбабина Карина	22.10. 2007	58	109	119	12	128	24.4

Болаларда тезкорликни аниқлашда 30 метрга югуриш бўйича олинган кўрсаткичлар



Методикаси: Суякларнинг ҳаракатчанлиги максимал даражада эгилиши ва ёзилиши.

Тирсак ва оёқ товон суякларини ҳаракатчанлигига боғлиқ. Бизнинг асосий диққатимиз тирсак ва оёқ товон суякларига қаратилиши лозим. Чунки спастик шаклдаги умумий реабилитация фалажликда шу усуллар ҳаракати кўпроқ камчиликка эга. Суякларнинг эгилиши ва ёзилиши бурчак ўлчами билан ўлчанади. 360° градусгача ўлчаш мумкин.

Оёқ товон суякларини ҳаракатчанлиги уларнинг эгилиш ёзилишига боғлиқ. Тирсак суягини нормал бурчак 170° градусга, оёқ товон суягини эгилиши 90° градусга тенг (нормал ҳолда).

Тирсак бўғинидаги суякларнинг ёзилишида нормада 180° градус, оёқ товон суягининг эгилишида суякларнинг бурчаги 130° градусга кенгайди.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили. Ёшга боғлиқ (онтогенез) нуқсонни ёки камчиликлари бор болаларга гимнастика курси ва массажлар мажмуасини (MJ-mobility of joints) қўллаган ҳолда болалар церебрал фалажи билан касалланган болаларда юқоридаги бошланғич ва охириги таҳлиллар ҳолатини кўришимиз мумкин.

ХУЛОСА

Болалар мия фалажида кўриш, эшитиш қобилияти, ҳис ҳаяжон соҳа, ақл, ахлоқ, нутқ бузилиши анча роль ўйнайди. Болалар мия фалажининг 20- 25% ида эшитиш ўткирлиги бир ёки иккала кулоқда пасайган бўлиши мумкин. Товуш

частоталари, айниқса юқори частоталарни фарқлаш қобилияти етарлича ривожланмаган. Бунинг оқибати мураккаб нутқ бузилишлари келиб чиқади.

Тонус таъсирланишларнинг патологик таъсирида қўйилган ва тўғирловчи таъсирланишлар ривожланишида кечикишлар ҳамда уларнинг оқибатида гавданинг тик ҳолатига ўтиш қобилияти (бошни кўтариш, ўтириш, туриш) нинг бузилишида тонус фаоллик (релаксация) ни пасайтириш, патологик бир вақтда содир бўладиган ҳаракатларга барҳам бериш, гавда кўл ҳамда оёқлар ҳаракатлари тўғри чизмасини тарбиялаш, мускул гуруҳлари орасидаги ҳаракатлар ўзаро мослигини меёрлаштириш бўйича тадбирлар муҳитида ривожлантирувчи патологик таъсирланишлар таъсирига барҳам бериш қўйилган, тўғирловчи ва статокинетик таъсирланишларни шакллантиришга ўйналтирилган жисмоний машқлар энг муҳим ҳисобланади.

Болалар церебрал шоли билан оғриган болаларнинг таянч ҳаракат аппаратининг сув терапияси ва сузиш ёрдамида таъсир кўрсатиш натижасида уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мизиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. 2020 йил 24-январь.
3. И.А. Каримов Баркамол авлод орзуси. “Ўз.М.Э” Давлат илмий нашриёти Тошкент-2000 й.
4. “Ўзбекистон Республикаси ногиронларни ижтимоий ҳимоя қилиш тўғрисида” ги қонуни.
5. Б.Ш. Боходирова Реаблитация, массаж ва меҳнат билан даволаш. Ў.Қ.Т-2013
6. Адаптивная физическая культура АФК №1 (49) 2012 й. Фойдаланилган бетлар 45-50 бетлар.
7. Адаптивная физическая культура АФК №3 (31) 2007 й. Фойдаланилган бетлар 16-18 бетлар.
8. Джалилова, М. И., Тажибаев, С. С., & Джалилова, Л. А. Правовые основы олимпийского образования учащейся молодежи. In *Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (16 апреля 2020 года) – материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию Уральского государственного университета физической культуры: Челябинск, 16 апреля 2020 года/Под ред. СА Захаровой. – Челябинск: Уральская Академия, 2020. – 246 с. (р. 218).*
9. Туробов, Ҳ. (2021). Национальная система массового вовлечения всех слоев населения в спортивно-оздоровительную деятельность. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.

10. Бердиева, Ч. А. (2021). Жисмоний имконияти чекланган талабалар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш усули. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
11. Давлатова, Л. Т. (2021). Болалар церебрал фалажида жисмоний тайёргарликни машғулот жараёнида ва илмий назарий соҳада ривожлантириш. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
12. Тажибаев, С. С., & Серебряков, Ю. В. (2015). Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации. *Молодой ученый*, (2), 109-111.
13. Miryunusovna, Z. G. (2020). Selecting criterias of talented preschool children for the forming of sports reserve in swimming. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(2).
14. Matnazarov, X. Y. (2020). Influencing factors for selecting effectiveness of talented swimmers on swimming sports. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(3), 41-44.
15. Farkhodovich, I. B. (2020). Development of balance in young kayakers in the initial stage of training. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(2), 66-70.
16. Azimov, Z. N. (2020). Research Of Training Loads On The Simulator “Concept-2” In The Preparation Of Youth In Academic Rowing. *The American Journal of Applied sciences*, 2(11), 104-109.
17. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде. *Фан-спортга*, (4), 33-34.
18. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов. *Фан-спортга*, (3), 10-13.
19. Рузикулов, Б. Б. (2019). Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа. *Фан - спортга*, (3), 57-62.
20. Рўзикулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. *Муаллим ва узлуксиз таълим*, (2), 145-149.
21. Рўзикулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. *Academic Research in Educational Sciences*, 1 (4), 260-265.