O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 1



ISSN: 2181 7804






PARIS 2024






UZBEKISTAN



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/1

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
К.Б. Мухаммадиев
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
С.Қ. Адилов
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Ш.С. Ёлдашов
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
М.С.Айходжаева
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

С.Р. Давлетмуратов – Методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле. 3

Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини ошириш. 7

С.Қ. Адилов – Спорт курашлари бўйича Париж-2024 олимпия ўйинларининг илмий-назарий таҳлили. 13

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Итоги выступления национальной сборной команды Узбекистана на XXXIII олимпийских играх в Париже. 17

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбаев – Исследование значения выносливости для пловцов на длинные дистанции. 21

А.Р. Машарипов – XXXIII ёзги олимпия ўйинларида велосипед спорт тури бўйича ўзбекистонлик спортчилар иштирокининг илмий-назарий таҳлили. 23

А.Ш. Хамроев – Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти асосида индивидуал техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги. 26

М.Ю. Ганиева – Стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожланганлик динамикаси. 29

Д.Х. Исмоилов., З.А. Абдулхаева – Методологические основы подготовки юных волейболистов на этапе начального обучения. 33

Б.Қ. Бобомурадов – Дастлабки тайёргарлик босқичидаги футболчиларни жисмоний ва техник тайёргарликларини таҳлили. 37

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.Б. Арипова –Болалар серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар учун адаптив жисмоний тарбия машғулоти. 41

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 15.01.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/1

Л.Т. Давлатова – Пара волейбол машғулотларида имконияти чекланган талабалар учун жисмоний сифатларни ривожлантириш модулини ишлаб чиқиш самарадорлиги. 45

Ж.Ж. Жуманиёзов – Пара велоспортчиларнинг функционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш услубияти. 48

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

О. Абдалимов – Современные правовые основы и методы популяризации игровых видов спорта в Узбекистане. 50

Н.А. Худайбердиева., Г.М. Зоитова – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёллар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш тадбирларини амалга ошириш. 53

Д.К. Каримов – Организационно-педагогические условия эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой. 58

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Ғ.Н. Эрназаров – Талабаларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиб табақалаштирилган айланма машқларни қўллаш услуби. 60

Р.А. Матчанов – Влияние средств самбо и рукопашного боя при боевой специальной подготовке курсантов. 64

Д.К. Ахмаджонов – Ҳарбий хизматчиларни ҳафталик машғулот циклларини режалаштириш самарадорлиги. 66

А.Акбаров, О.М. Ёқубова – Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини инновацион дастур асосида такомиллаштириш. 69

М.Р. Умарова – 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. 75

Б.Н. Акрамов – Ёш футболчи қизларда тезкорлик сифатини ошириш услубияти. 79

тажриба гуруҳи футболчилари назорат гуруҳи футболчиларига нисбатан 9.13 % га фарқ қилиши ва уларни умумий жисмоний ва техник тайёргарлиги юқори даражада эканлигини кўрамиз.

Адабиётлар:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli Qarori.
2. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O‘zDJTI. 2011. - 38 b.
3. Антипов А.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста/А.В. Антипов, И.В. Кулишенко//Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 51.
4. Артиков А.А., Алимжанов С.И., Шукурова Ш.Т. Футболчиларнинг машғулот жараёнида педагогик назорат. Услубий қўлланма. Тошкент. 2014. – 62 б.
5. Беляков К.Г., Глусенко Т.Н., Карпюк Ю.И. Об уровне спесиалной подготовленности легкоатлеток в различных фазах менструалного цикла //Женский спорт. - К.: Спорткомитет УССР, 1985. - С. 49-59.
6. Буравел О.И.Сравнителная характеристики функсии равновесия у мужчин и женшин занимаюшихся футболом. Теория и пракатика физической культуры .журнал, 2010 г, -11 с.
7. Igamberdiyev O. The effectiveness of using tests for assessing their motor skills in the selection of young football players //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – T. 3. – №. 4. – C. 451-456.
8. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. – Toshkent, 2018. - 460 b.
9. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida T.: «Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti”». 2015. - 364 b.
10. Нуримов Р.И, Қурбонов О.Л, Усмонов. А.М. Физическое подготовки футболистов Учебная пособе. Ташкент. 2009, 95-97с.
11. Yusupov N.M “Yuqori malakali futbolchi qizlarning tezlik-kuch tayyorgarligining vosita va usullari. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent. O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi. 2011 yil.
12. Safarova D.D.Sport fiziologiyasi.O‘quv qo‘llanma. 2011- yil 109 bet.
13. Achilov A.M Futbol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma.2021-yil 66-71 bet.
14. Кузнетцов А. Футбол настольная книга детского тренера. 2011 год Москва.
15. Антипов А.В, Губа В.П. Многолетняя подготовка футболистов в спортивной академии. Монография Москва 2023 год.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б
В.Б. АРИПОВА[1]
[1]Ренессанс таълим университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

БОЛАЛАР СЕРЕБРАЛ ФАЛАЖИ ТАШХИСИ ҚЎЙИЛГАН БОЛАЛАР УЧУН АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТИ

Аннотация

В статье рассматривается понятие адаптивного физического воспитания, применяемое для детей с диагнозом церебральный паралич, обращается внимание на то, что адаптивное физическое воспитание является эффективным средством моторной реабилитации детей. подробно описана методика проведения адаптивных занятий физическим воспитанием с детьми с церебральным параличом. Приведен набор физических упражнений для детей с церебральным параличом.

Ключевые слова: *адаптивная физкультура, здоровье, ограниченные возможности, детский церебральный паралич, ребенок, физические упражнения.*

Annotation

Мақолада серебрал фалаж ташхиси қўйилган болалар учун қўлланиладиган адаптив жисмоний тарбия тушунчаси кўриб чиқилган, адаптив жисмоний тарбия болаларнинг моторли реабилитациясининг самарали воситаси эканлигига эътибор берилган. серебрал фалажга чалинган болалар билан адаптив жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш методологияси батафсил тавсифланган. Серебрал фалажга чалинган болалар учун жисмоний машқлар тўплами келтирилган.

Калит сўзлар: *адаптив жисмоний тарбия, соғлиқ, имкониятлари чекланган, болалар серебрал фалажи, бола, жисмоний машқлар.*

The article considers the concept of adaptive physical education applicable to children diagnosed with cerebral palsy. It focuses on the fact that adaptive physical training is an effective means of motor rehabilitation for children. The methods of conducting adaptive physical education classes with children with cerebral palsy are described in detail. A set of physical exercises for children with cerebral palsy is presented.

Key words: *adaptive physical education, limited health abilities, cerebral palsy, a child, physical exercises*

Долзарблиги. Ҳозирги кунда бутун дунё бўйлаб болалар орасида ногиронлик муаммоси жуда кенг тарқалган. Болалар ногиронлигининг кенг тарқалган шаклларидан бири бу болалар серебрал фалаж касаллиги. Ушбу муаммони ҳал қилиш учун дунёнинг кўплаб мамлакатлари, шу жумладан Ўзбекистон давлати, серебрал фалаж бўлган болаларнинг ҳаёти учун мақбул шароитларни ташкил этиш устида ишламоқда. Ўзбекистонда ҳам ушбу характердаги муаммоларни ҳал қилишга қаратилган норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар қабул қилинган.

Адаптив жисмоний тарбия - бу умумий жисмоний тарбиянинг шаклларидан бири бўлиб, у замонавий жамиятда серебрал фалажга чалинган болаларни реабилитация қилиш ва уларнинг мустақил ҳаётининг умумий тартибига қаратилган спорт ва соғломлаштириш тадбирлари ва машқларини ўз ичига олади. Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий мақсади серебрал фалаж бўлган болаларни саломатлигини мустаҳкамлаш, мотор ва коммуникатив фаолиятни тузатиш ва янада ривожлантириш, шунингдек, уларнинг ўзини ўзи англаши ва ижтимоийлашувига ёрдам беришдир.

Тадқиқотнинг мақсади. Адаптив жисмоний

тарбия методологиясини таҳлил қилиш ва унинг асосида серебрал фалаж бўлган болалар учун машқлар тўпламини тузишдир.

Серебрал фалаж ташхисининг моҳиятини тушуниш учун унинг муҳим хусусиятларини кўриб чиқиш лозим. Серебрал фалаж - бу мия тузилишига таъсир қилувчи асаб тизимининг касаллиги. Мия фалажи турли шаклларга эга бўлиши мумкин, аммо ҳар бир шаклнинг умумий томони шундаки, уларнинг барчаси рефлекс характеридаги восита бузилишлари билан бирга келади, бошқача қилиб айтганда, ушбу ташхис қўйилган болаларда мувофиқлаштириш, мушакларнинг оҳангини ва ҳаракатини ошириш кузатилади. [3, 17-бет]

Бугунги кунга келиб, серебрал фалаж бўлган болаларнинг адаптив жисмоний тарбияси муаммоси юзасидан кўплаб тадқиқотлар ўтказилди. Серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар билан ишлаш нуқтаи назаридан "Адаптив жисмоний тарбия" таърифини кўриб чиқадиган турли хил позициялар мавжуд. Т.В.Насибуллина ва И.Д.Новикова томонидан ёзилган "Ногирон болалар билан адаптив жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш" услубий қўлланмасига биноан адаптив жисмоний тарбия умумий жисмоний тарбия соҳасидир. Уларнинг фикрига кўра, адаптив жисмоний тарбиянинг асосий мақсади соғлиқ ҳолатида барқарор табиатнинг оғишларига эга бўлган боланинг ҳаётийлигини максимал даражада рухсат этилган ривожланишидан иборат бўлиб, бу табиат томонидан маълумотларнинг мақбул ишлаш режимини ва унинг мавжуд бўлган (ҳаёт жараёнида қолган) жисмоний мотор хусусиятлари ва маънавий кучларини ташкил этиш, уларни максимал даражада уйғунлаштириш. ижтимоий ва индивидуал аҳамиятга эга мавзудир [2, 4-бет].

Тадқиқот натижалар ва уларнинг муҳокамаси. Олимлар-тадқиқотчилар И.Н.Андрейева, И.А.Покровская ривожланишида оғир бўлган касалликлар, шу жумладан серебрал фалаж бўлган болалар учун "Адаптив жисмоний тарбия" тушунчаси остида мақсадли педагогик жараённи, шунингдек, фаол терапия усулини тушунадилар. Шунга асосланиб, улар жисмоний қўллаб-қувватлаш бошқа тузатиш чоралари билан органик равишда бирлаштирилиши ва фаолият режимини аниқлашда ҳисобга олиниши керак деб ҳисоблашади. Бу, биринчи навбатда, сўнгги йилларда ногиронликнинг маълум бир шакли бўлган болаларни ўқитиш масалаларига, хусусан, мотор тизимининг бузилишига қизиқиш сезиларли даражада ошганлиги билан боғлиқ.

Ривожланишида кўплаб бузилишлари бўлган болалар, шу жумладан, серебрал фалаж ташхиси қўйилган болалар умумтаълим ва ихтисослаштирилган мактабларда ўқиш ҳуқуқига эга бўлишади. Шунга қарамай, бундай болалар билан ишлаш ва адаптив жисмоний тарбия (АЖТ) машғулотларини ташкил этиш бир қатор ўзига хос қийинчиликлар билан бирга келади. Ўз навбатида, Л.Н.Кравцова, Э.А.Мускаева, С.В.Чечетина каби бир қатор тадқиқотчилар "Уй шароитида болалар билан машғулотлар учун услубий тавсиялар" да АЖТ серебрал фалаждан азият чекадиган болаларни моторли реабилитация қилишнинг энг самарали воситаси эканлигини таъкидлайдилар. Серебрал фалажга чалинган болаларда АЖТнинг асосий мақсадлари, уларнинг нуқтаи назари бўйича: мустақил ҳаракат қилишни кенгайтириш ва ривожлантириш қобилиятларини, мушакларнинг гипертониклигини камайтириш, ҳаракатларни мувофиқлаштиришни яхшилаш, бўғимларда ҳаракатлар амплитудасини ошириш. Ушбу мақсадларни амалга ошириш учун болалар серебрал фалажида АЖТ учун маълум вазифаларни ҳал қилиш керак. Ушбу вазифалар БСФга чалинган болаларни маиший кўникмаларга, меҳнат жараёнларининг таркибий қисмларига ўргатишни, ташқи ёрдам иштирокисиз мустақил хизмат кўрсатишни ўқитишни таъминлайди. Ушбу мақсадларни амалга ошириш учун АЖТнинг муайян вазифаларини ҳал қилиш керак, жисмоний тарбия машғулотлари туфайли бола янги кўникмалар, қобилиятлар ва тўғри ҳаракатларни, мувозанатни олиш имкониятига эга бўлади [1, 3-бет].

Таҳлил натижаларига кўра, "Адаптив жисмоний тарбия" тушунчаси бир томондан – жисмоний тарбиянинг қуйи тизими, бошқа томондан эса ижтимоий фаолиятнинг энг муҳим соҳаси, биринчи навбатда, ногирон болаларнинг жисмоний фаоллик, реабилитация, соғлиғини мустаҳкамлаш ва сақлаш, ички шахсий ривожланиш ва ўсиш, жисмоний ва ахлоқий кучларнинг ўзини ўзи англаши, сифатли турмуш даражасини яхшилаш учун эҳтиёжларини қондиришга қаратилган. Шуни таъкидлаш керакки, адаптив жисмоний тарбия методологияси боланинг жисмоний ва ақлий соҳасининг ғайритабиий ривожланиши билан боғлиқ бўлган асосий жисмоний тарбия машғулотларидан сезиларли даражада фарқ қилади. Турли хил нозологик гуруҳлардаги болаларнинг физиологик ва психологик жиҳатлари, мотор соҳасининг типик ва ўзига хос бузилишлари, ушбу тоифадаги болалар билан ўзаро муносабатларнинг махсус услубий мезонлари, педагогик жараённинг тузатиш йўналиши билан бевосита боғлиқ бўлган ушбу асосий омиллар туфайли АЖТнинг хусусий усулларини

ишлаб чиқиш ва таркиби учун тушунчаларни ўрнатиш мумкин [3, 13-бет].

Серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар билан машғулотлар методологияси машғулотларнинг мунтазамлиги, тизимлилиги ва узлуксизлиги, индивидуал жисмоний машқлар, шу жумладан боланинг соғлиғи ва касаллик даражасини, унинг ёшини, умумий ақлий ривожланишини, ҳаракат қобилиятларини ҳисобга олган ҳолда принципларга асосланади. Шунингдек, серебрал фалажга чалинган болалар учун машғулотлар ўтказишда жисмоний фаолликни босқичма-босқич ошириш муҳим мезондир. Серебрал фалажга чалинган болаларга ёрдам бериш бир неча йўналишларда амалга оширилади:

- ижтимоий адаптация;
- неврологик касалликларни бартараф этиш;
- ҳаракат бузилишларининг интенсивлигини олиб ташлаш ёки камайтириш;
- кўриш ва эшитиш нуқсонларини тузатиш;
- нутқ аппарати бузилишинин тузатиш;
- тўғри мушакларнинг стереотипи кўникмаларини ривожлантириш;
- психологик ва ақлий ривожланишни тузатиш;

Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий воситалари жисмоний машқлар, табиий ва гигиеник омиллар шаклида тақдим этилади, уларнинг таркибий қисмлари артикуляция, нафас олиш машқлари, нутқ терапияси массажи ва бошқалар.

Бугунги кунда биз ҳақли равишда жисмоний машқлар АЖТнинг асосий воситаси деб айтишимиз мумкин, бунинг натижасида серебрал фалажи ташхиси қўйилган болаларга мақсадли таъсирни амалга ошириш мумкин. Айнан жисмоний машқлар туфайли даволовчи, тузатиш-ривожлантириш, терапевтик, компенсация ва профилактика, тарбиявий, соғломлаштирувчи, шунингдек таълим вазифаларини ҳал қилиш мумкин. Жисмоний машқларнинг мунтазам такрорланиши туфайли ҳаракатларнинг асосий кўрсаткичларини яхшилаш, ҳаракат кўникмаларини қулай ривожлантириш ва жисмоний сифатларнинг умумий ривожланишига эришиш мумкин. Шу билан бирга, шуни таъкидлаш керакки, ҳаракат фаолияти биологик тузилмалар ва функционал вазифалардаги кенг кўламли ўзгаришлар билан бирга келади.

Жисмоний машқлар, ёшидан қатъи назар, ногирон одамнинг танасида, асосан, ривожланишида бирон бир нуқсони бўлган боланинг ўсаётган танасида ижобий акс этади. Серебрал фалажга чалинган болалар учун жисмоний машқлар: 1) мушак-скелет тизимини мустаҳкамлаш ва ривожлантиришга, суяк тўқималарининг ўсишини рағбатлантиришга, бўғинлар ва лигаментларни мустаҳкамлашга, шунингдек, мушакларнинг эластиклигини кучайтиришга
ва мустаҳкамлашга ёрдам беради; 2) қон ва лимфа айланишини, метаболизмни яхшилашга ёрдам беради; 3) марказий асаб тизимига (МАТ) фойдали таъсир кўрсатади, мия ярим кортексининг иш фаолиятини оширишга ёрдам беради ва кучли стимулларга қаршиликни ривожлантиради; 4) МАТнинг аналитик
ва синтетик ишини ва иккита сигнал тизимининг ўзаро боғлиқлигини яхшилашга ҳисса қўшади; 5) сенсорли тизимларнинг ишлашини яхшилашга ёрдам беради. Машғулот усули сифатида биз серебрал фалаж бўлган болалар учун умумий ривожлантирувчи машқлар тўпламини тақдим этамиз.

Биринчидан, БСФ учун жисмоний машқлар мажмуаси умумий ривожланиш машқлари, нафас олиш машқлари, шунингдек, мувозанат, чўзиш, ўйин шаклида ўтказиладиган машқлардан иборат. Машқларнинг такрорланишини камайтириш ва дам олиш вақтини кўпайтириш керак. Машқлар орасида, массаж қилиш тавсия этилади Машғулотлар ҳафтасига 3-4 марта, кунига 2 марта ўтказиш тавсия этилади. Шунингдек, машғулотлар охирида ҳафтада 2 марта ҳаммом га бориб, 3-5 дақиқа ётиш керак [1, 8-бет]. Шундай қилиб, БСФ учун умумий ривожланиш машқлари мажмуаси уч босқичдан иборат:

I босқич. Тайёргарлик қисми. Тинчланиш машқлари (оёқ-қўлларни ритмик пассив силкитиш), нафас олиш машқлари.

II босқич. Асосий қисми. Д.ҳ. (дастлабки ҳолат) – чалқанча ётиш. Боланинг ўнг қўли билан ўнгга, чапга айланма ҳаракатлар қилинади. Худди шундай, чап қўл билан бажарилади. Ўнг қўлни билак соҳасига кенгайтирилади ва букилади. Худди шундай ҳаракат чап қўл билан бажарилади. Тирсак бўғимларига боланинг қўлларини бир вақтнинг ўзида эгилади ва букилади. Бир вақтнинг ўзида қўлларни навбатма-навбат юқорига ва пастга ҳаракатлантирилади. Қўллар ён томонларга чўзилади. Қўллар тирсагини бир вақтнинг ўзида елка бўғимларига букилади ва чўзилади. Йелка бўғимларида соат йўналиши бўйича ва тескари йўналишда қўлларни бир вақтнинг ўзида ва навбатма-навбат айлана ҳаракатлантирилади. Қўлларни тўғри ҳолатда ён томонларга қўшиб ва ёйиб борилади. Тана бўйлаб ўнг қўл тирсак бўғимларига эгилган. Қўллар юқорига кўтарилади ва текисланади. Худди шу ҳаракатни чап қўл билан ҳам бажарилади. Боланинг ўнг ва чап оёғини соат йўналиши бўйича қарама қарши соат йўналиши томон айлана

ҳаракатлар қилинади. Билак бўгимларини ўнг ва чап томон эгилади ва чўзилади. (навбатма-навбат). Худди шу, чап оёқ билан ҳам бажарилади. Тиза ва сон бўғимларида боланинг оёқларини бир вақтнинг ўзида ва навбатма-навбат эгилади ва кенгайтирилади. Машқ: "Қайиқча". Оёқлар тизза бўғимларида эгилган, оёқлари бир-бирига боғланган ва полда туради. Жисмоний йўриқчи қўлини боланинг тиззалари орасига горизонтал ҳолатда жойлаштиради. Оёқларни ўнг ва чап томонга йўналтирилади. Машқ: "Қурбақа". Оёқлар бўғимларини бир вақтни ўзида навбатма-навбат айлана ҳаракатга келтирилади. Чап оёқ тўғрида, ўнг оёқ тизза бўғимида букилган, товон товонга суянади. Жисмоний йўриқчи тиззасини ушлаб, боланинг оёғи билан ярим доира ҳаракатларини амалга оширади (ўнг ва чап оёқ билан навбатма-навбат бажарилади). Оёқлар тизза бўғимларида букилиб, тиззалар бир-бирига босилади. Тизалар полгача туширилади.

Боланинг оёқларини ёйиш ва текислаш орқали текисланг. Оёқлар тизза бўғимларида букилган. Жисмоний тарбия йўриқчини бош бармоғи пастки оёғини ушлаб туради ва ён томонидаги тўртта бармоғи билан боланинг тос суягини ўраб олади. Тос суяги ён томонларга бурилади. Бир вақтнинг ўзида ўнг тирсакнини чап тизасига тортилади. Худди шу чап тирсак ва ўнг тизза билан бажарилади.

Д.ҳ. – қорин билан ётиш. Тиза бўғимларида оёқларнинг бир вақтнинг ўзида ва навбатма-навбат букилади ва кенгайтирилади. Оёқни буканда, оёқ товонга босилади (ўнг ва чап оёқ билан навбатма-навбат бажарилади). Ўнг оёқ тизза бўғимида букилади. Жисмоний трабия йўриқчиси боланинг оёғини сон томонидан ушлаб туради ва тизза бўғимида соат йўналиши бўйича қарама-қарши йўналишда айлана ҳаракатлар қилади. Худди шундай, чап оёқ билан бажарилади. Иккала оёқ ҳам тизза бўғимларида букилган. Жисмоний тарбия йўриқчи (ота-она) боланинг иккала оёқларини сонидан ушлайди ва бирини болани елкасига қўйишга ҳаракат қилади, Оёқларини ўнгга, чапга, пастга, орқа томонга буради.

Д.ҳ. – ўтириш. Оёқлари текис ва ён томонларга керилган. Жисмоний тарбия ўқитувчиси (ота-она) боланинг орқасида ўтириб, тиззаларини оёқлари билан ушлаб туради. Боланинг қўлларини ушлаб, уни олдинга, кейин ўнг ва чап томонга эгади.

Д.ҳ. - тик турган ҳолда. Жисмоний тарбия йўриқчи (ота-она) болани тизза бўғимларидан ушлаб, орқасида ўтиради. Бола олдинга эгилиб, қўлларини эрга теккизади. Сўнг дастлабки ҳолатига қайтади. Ҳар бир машқни 7-10 марта такрорлаш керак.

III босқич. Якуний қисм. Бўшаш ва тинчланиб олишга қаратилган машқлар. Тинчланиш усулларини қўллаш жараёнида аста-секин бўшаши ҳолатига ўтиш техникасига риоя қилиш керак. Машқларни ёқимли ва хотиржам мусиқа билан бирга бажариш тавсия этилади.

1. Қулай ҳолатда ётиб олади ва тинчланади. 2. Ўзини танасини ақлий нигоҳ билан қараб, озига энгил илиқлик ҳиссини чақиради, Аста-секин тананинг ҳар бир қисмига: бош, қўллар, оёқлар, танага қаралади. Ушбу машқни багараётганда кўзлар ёпиқ бўлиши тавсия этилади. 3. Бўшашган ҳолатда бўлган танангиздан ёқимлиликни, илиқликни, завқ, хотиржамлик, қулайликни ҳис этинг. 4. Болалар серебрал фалажига чалинган болалар билан мунтазам жисмоний машқларни бажариш билан этарлича яхши натижаларга эришиш мумкин.

Мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланиш болалар серебрал фалажи бўлган болаларнинг ҳаракат-мотор фаолиятининг айрим турларини ўзлаштиришга, уларнинг мушак-скелет тизимини мустаҳкамлашга, нутқ бузилишларини тузатишга, шунингдек, маънавий ривожланишга (қўшимча дидактик материаллар, мусиқа ва бошқалар ёрдамида) ва бошқаларга ёрдам беради [1, 23-24-бетлар].

Хулоса. Хулосада шуни таъкидлаш керакки, болалар серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар адаптиве жисмоний тарбияга жуда муҳтождирлар ва уларни даволашда комплекс маҳқларни тўғри ва мунтазам равишда қўллаш билан катта ютуқларга эришилмоқда. Серебрал фалаждан азият чекадиган болалар билан ишлаш, адаптив жисмоний фаолиятни ташкил этиш бир қатор ўзига хос қийинчиликлар билан боғлиқлигини ҳисобга олиш муҳимдир. Бугунги кунда адаптив жисмоний тарбия серебрал фалаж бўлган болаларни даволашда энг муҳим рол ўйнайди, чунки у замонавий дунёда уларнинг соғлиғини яхшилашга қаратилган энг самарали восита сифатида тан олинган.

Адабиётлар:

1. Насибуллина Т. В., Новикова И. Д. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья : методическоепособие. Сыктывкар : Коми республиканский институт развития образования, 2016. – 61 с.

2. Федеральные клинические рекомендации по оказанию медицинской помощи детям с детским церебральным параличом [Электронный ресурс]. URL:https://www.vodkb.ru/wp-content/uploads/2017/03/dcp.pdf (дата обращения: 6.12.2019).

3. Шапковой Л. В., Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. Москва : Советский спорт, 2003. 464 с.


UZB













