



ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

МАКТАБГАЧА YOSHDAГИ SEREBRAL FALAJ BOLALARNI MAXSUS JISMONIY MASHQLAR ORQALI HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Djurabayeva D.E.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti,

“Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrasida o‘qituvchisi

Tayanch so‘zlar: bolalar miya serebral falaji, jismoniy reabilitatsiya; adaptiv va terapevtik jismoniy tarbiya, kompensatsiya guruhi, maktabgacha ta’lim tashkiloti.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, физическая реабилитация, адаптивная и лечебная физическая культура, группа компенсирующей направленности, дошкольная образовательная организация.

Key words: cerebral palsy, physical rehabilitation, adaptive and therapeutic physical culture, the group compensating focus, pre-school education organization.

Резюме:

Miya falajining tabiati va xususiyatlari aniqlanadi; tibbiy, reabilitatsiya va maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy reabilitatsiya zarurligini ko‘rsatadi muassasalar; taqdim etilgan: konseptual apparat, qonunchilik bazasi, reabilitatsiyaning zamonaviy usullari va vositalari; maktabgacha ta’lim tashkilotlarida (MTM) bolalarni reabilitatsiya qilish shartlari.

Резюме:

Определены природа и особенности детского церебрального паралича; учреждения, показывающие необходимость физической реабилитации в медицинских, реабилитационных и дошкольных образовательных учреждениях; представлены: понятийный аппарат, правовая база, современные методы и средства реабилитации; условия реабилитации детей в дошкольных образовательных учреждениях (ДДОУ).

Summary:

The nature and characteristics of cerebral palsy in children are defined; institutions that demonstrate the need for physical rehabilitation in medical, rehabilitation and preschool educational institutions; the following are presented: conceptual apparatus, legal framework, modern methods and means of rehabilitation; conditions for the rehabilitation of children in preschool educational institutions (PEI).

XXI asrdagi hayot yangi muammolarni keltirib chiqaradi, ko‘plab muammolarga duch keladi, ular orasida eng muhimi, eng muhim insoniy qadriyat sifatida salomatlikni saqlashdir. Bu kelajak avlodning sog‘lig‘i haqida gap ketganda muhim ahamiyatga ega. Statistika ko‘ra, Rossiyada so‘nggi yillarda sog‘lom

yangi tug'ilgan chaqaloqlarning ulushi 48% dan 26% gacha kamaydi. Bolalar (74 %) fiziologik jihatdan etuk bo'lmagan holda, sog'liq, nafas olish, ovqat hazm qilish asab, mushak-skelet va boshqa tizimlarning turli xil anormalliklari bilan tug'iladi. Mushak-skelet tizimi tananing eng kuchli tuzilishi bo'lishiga qaramay, bolalik davrida u eng zaif hisoblanadi. Bolalarning 5-7 foizida mushak-skelet tizimining patologiyasi kuzatiladi. Ushbu guruhning asosini (89 %) bolalar serebral falaji (BSF) bo'lgan bolalar tashkil etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda eng asosiy va hayotiy zarur harakatlar: piyoda yurish, yugurish, sakrash, osilish, tortilish, uloqtirish, muvozanat saqlash va shu kabilar bolaning har tomonlama rivojlanishida asosiy manba hisoblanadi. Harakatlarning asosiylariga bolalarni orgatishda murabbiy ta'lim berish barobarida tarbiyaviy hamda sog'lomlashtiruvchi vazifalarni ham yechadi. Xususan, jismoniy mashqlardan: tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, mushaklarni puxtalash bilan birga, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarini ham mustahkamlaydi. Olti-yetti yoshli bolalarning fiziologik, psixologik jihatdan o'qishga, maktabga tayyorgarligi darajasi asosiy harakatlarga va harakat tajribasiga bog'liq bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Tadqiqotning maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakat turlariga o'rgatish jarayonini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirishda asosiy harakat turlariga o'rgatish jarayonini metodologik asosini yoritishdan iborat.

Tadqiqotning uslublari: ilmiy-metodik manbalarni o'rganish, tahlil qilish, kuzatuv, analiz va sintez.

Tadqiqotning muhokamasi. Davlat talablari (Standart)ning "Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi" bo'limining birinchi yonalishida bolaning jismoniy faolligini oshirish, yirik motorika, mayda motorika, sensomotorikani rivojlantirib, madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirib borish nazarda tutiladi.

1-jadval

Ilk yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan talablar

JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANISHI		
Kichik soha: Yirik motorika		
Talab: Bola o'z tanasi va uning a'zolarini boshqaradi, maqsadli to'g'ri Harakatlanadi		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh



KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
<p>Boshi va ko'kraginiko'taradi; Orqasidan qorniga vaqayta o'giriladi; yordamsiz o'tiradi; oyoqlarini izlaydi va to'ib, og'ziga tortadi; turli yo'nalishlardaemaklaydi; to'rt oyoqlab harakatlanadi; tirgakka suyangan holda oyoqda turadi; kattalar yordamida va yordamsiz oyoqda turadi; yura boshlaydi; kichik to'siqlar ustidanxatlab o'tadi.</p>	<p>kattalar yordamsizturli yo'nalishlardayuradi; tizzasiga o'tiradi;yuguradi; engashib o'yinchoqlarni oladi; zina'oyadan yuqoriga qadama-adam ko'tariladi.</p>	<p>bir oyoqda turibmuvozanatni saqlaydi; mustaqil zina'oyadan ko'tariladi va tushadi; te'alikdan sirganibtushadi; ikki oyoqlab bir joyda sakraydi, oldinga siljib sakraydi; kichik to'siqlar ustidan sakrab o'tadi; yo'iq eshikni ochadi, eshikdan kiradi va chiqadi; uch oyoqli velosipedda uchadi.</p>
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
<p>bolani sevimli o'yinchog'i yaqiniga emaklab kelishini ragbatlantirish; bola o'tirgan holatdanyotgan holatga tushishi va ko'tarila olishi uchun yumshoqjoyini ta'minlash; bolani qorindan orqasiga aylanishiga va qorniga o'girilishiga rag'batlantirish; - men tomon emakla, -o'tir ko'rsatmalari orqali bola bilan hamkorlikdao'yinlar tashkil qilish; bola xatlab o'ta olishi uchun uni past predmetlar bilan ta'minlash; vazifani murakkablashtirish maqsadidapredmetlar sonini (masalan,kubiklarni) asta-sekin ko'paytirib borish; bola qiziqayotgan predmetiga emaklab yoki xatlab etishishi uchun imkoniyat yaratish.</p>	<p>Bolaga tortish,cho'zish, ko'tarish Imkonini beruvchi Predmetlarni taklifqilish; bola bilan qo'l va oyoqlarni harakatlantirib va xirgoyi qilib o'ynash; bola erkin harakatlanishi uchun xavfsiz va mustahkam muhit yaratish; bolaga aravacha,otchalar, kubiklar, yirik o'yinchoq mashinalarbilan o'ynashni o'rgatish; bola bilan to'g'ri yo'nalishda yurish, yugurish, emaklash, predmetlarni otish/ilib olish imkoniyatiniberadigan o'yinlaro'ynash; ertalabki badantarbiyani ochiqhavoda tashkillashtirish.</p>	<p>Bolaning harakattajribasini turli xil jismoniy mashqlar bilan boyitish; bola bilan yo'nalishini to'ishi va bo'sh joyda harakatlanishi uchunharakatli o'yinlar o'tkazish; bolaga kichik te'alikka chiqish va tushishida ko'maklashish; bolalarni harakatfaolligini tashkillashtirishda jamoaviy shakllarga jalbetish; tanish harakatlarnibirgalikda oson va erkin, birmaromda va kelishgan holda bajarish; o'lda turli kataklar, yo'lakchalar, doirachalar chizish hamda bolaga quvonch va xursandchilik bag'ishlaydigan mashqlar bajarish.</p>
<p>Kichik soha: Mayda motorika</p>		



Talab: Bola qo'li va barmoqlarini turli maqsadlarda muvofiqlashtiradi va Ishlatadi		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
Asosiy arakatlar predmetlarni ushlaydi; predmetlarni bir qo'lidan ikkinchi qo'lga oladi; bir vaqtda bir necha predmetlarni qo'lida ushlaydi; barmoqlari bilan turli o'yinchoqlarni aylantiradi; oddiy o'yinchoqlarni bo'laklarga ajratadi va yig'adi; qarsak chaladi; qo'lini silkitadi.	ko'pincha birnecha varaqni o'tkazib, kitob betlarini varaqlaydi; predmetlarni teradi va birlashtiradi (piramida va hokazo); predmetlarni burab qo'yadi va burab oladi; – barmoqlar o'yinilni o'ynaydi.	5 —7 halqali piramidani bo'laklarga ajratadi va yig'adi; teshik shakliga moskeladigan yassi va hajmli shakldagi predmetlarni joylashtiradi; halqaga arqonni o'tkazadi; katta hajmli sodda mozaikalarni yig'adi; oson qurilish

Kundalik hayotda, jamiyatda, tabiatda xavfsiz yurish-turish asoslarini shakllanishi. Tug'ilgandan 3 yoshgacha

Bola hali juda kam tajribaga ega bo'lganligi sababli: bolani qarovsiz qoldirmaslik va travmatizmni oldini olish; o'yin va mustaqil harakat mobaynida doimiy ravishda bolaning kayfiyatini kuzatish; sokin va do'stona ohangda gapirish; bolaga o'yinchoq tanlashda ishlab chiqaruvchining tavsiyalariga rioya qilish lozim. 6-7 yoshli bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishi uyg'un ravishda 6-7 yoshli bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishi uyg'un ravishda ro'y bera boshlaydi. Ularda tayanch-harakat, yurak-qon tomir, nafas olish, ichki sekretsiya bezlari jadal rivojlanadi. Shuning uchun maktabga tayyorlov guruhiga quyidagi vazifalar qo'yiladi: yil davomida bolalarning yurish va yugurish ko'nikmalarini takomillashtirish, ya'ni bir holatlarda, keng va erkin tibbiy holda harakatga keltirib yurish, yengil bir xil yugurish. Yurish va yugurishda bir xil belgilangan topshiriqni saqlay bilish va yana uni tezda o'zgartira olish. Sakrashlarda yugurish va oyoqni to'g'ri qo'yib depsinishni o'rgatish (1-jadval).

Muhokama va natijalar. Nishonga aniq otishning turli usullarini, uloqtirishlarni rivojlantirish, osilib, tirmashib chiqishda harakatlarning bir xilligini bir me'yorga moslashtirib, kelishtirib bajarishga o'rgatish. Bolalarni bir joyda turib saflanish va qayta saflanishga, ketma-ket, yonma-yon, doira hosil qilib saflanishlarga hamda qad-qomatni to'g'ri rivojlantirishga o'rgatish. Jismoniy tarbiya bolalar bog'chalari uchun tarbiyaviy dasturda ko'rsatilgandek, quyidagi asosiy harakat mashqlari didaktik prinsipda o'rgatiladi va ketma-ket murakkablashtirib boriladi.



Asosiy harakatga o'rgatish. «Bayroqcha». Bolalar bir safda (ketma-ket saflanib) turib, so'ng yurib (yugurib) maydoncha yoki xona burchagiga boradilar. Birinchi bolaning qo'lida bayroqcha bo'lib, «To'xtang!» so'ziga hamma bolalar to'xtaydilar. Tarbiyachi bolalardan birontasini chaqiradi, u bayroqchani ilgarigi boladan olib, o'zi saf oldiga borib turadi va yurish (yugurish) davom etadi. Qachonki bolalar o'zlarining saf oldiga borib turishlarini tezda o'rganib olsalar, shunda saf harakatini to'xtatmasdan oldinda boruvchilarni almashtirish mumkin. Bolalarning yurish (yugurish) paytlarida maydon yoki xona burchagiga ustunchaning tepa qismiga bayroqcha qo'yish joizdir, chunki bolalar yurgan va yugurgan paytlarida o'sha burchaklarda to'g'ri burilishni o'rganadilar. Keyinchalik ustunchaga bayroq qo'yishning zaruriyati bo'lmaydi, chunki bolalar burchaklardan to'g'ri burilib yurish, yugurishga odatlanadilar.

«Hushyor bo'!» Bolalar bir safda yugurib bormoqdalar, har bir bolaning qo'lida bayroqcha yoki koptokcha, shar bo'lishi mumkin. Tarbiyachi shu payt bironta bolaning ismini aytadi. Shunda bola qo'lidagi narsani ko'taradi. So'ng boshqa bolaning ismini aytadi, u qo'lidagi narsani ko'targanda oldingi bola bayroqchani tushiradi.

«Baland va past». Bolalar safga ketma - ket, bo'ybastlariga qarab saflanadilar. Ushbu yo__sinda yuradilar hamda yuguradilar. Tarbiyachi tartibga qarab: bo'yi balandlarni oldinga, bo'yi pastlarni esa ulardan keyinga qoo'yadi. «Buriling!» Bolalar bir safda yuradi (yuguradi). Shu tarzda bironta joyga borib (devor, daraxt, oyna), orqaga buriladi, oldinda boruvchi bola safni boshqarib boradi. Keyingi navbatlarda yo__nalishni o'zgartirib yurishni (yugurishni) to'satdan doiraga urib, hushtak yoki chapak chalib o'rgatadi. Keyingi navbatlarda tarbiyachi so'z bilan: «Burilinglar!» deb yoki to'satdan (chapak yoki doiraga urib) yurishni, yugurishni o'zgartirishi mumkin.

«Ilon izi». Maydoncha yoki pol ustiga aylana bo'ylab koptokchalar (tennis to'pidan kattaroq lattadan, matodan yasalgan, ichiga eski paxta, qum solingan) 40–50 sm oralig__ida qo'yib chiqiladi. Bolalar doira bo'ylab saflanadilar. Tarbiyachining topshirig'iga binoan «Yuringlar!» deganda, aylana bo'ylab yurishadi. «Ilonizi bo'ylab» deganda, har qaysi to'ldirma to'pchalarni aylanib yuradilar (yuguradilar).

Xulosa. Bolalarning kundalik hayotdagi harakat faoliyatini to'g'ri tashkil etish bolaning sog'lom jismoniy holati va kun davomidagi psixikasi uchun zarur harakat rejimini bajarilishini ta'minlaydi. Bir tomondan muayyan aqliy kuchni va ikkinchi tomondan aktiv dam olishni talab qiluvchi turli xarakterdagi bolalar faoliyatini maqsadga muvofiq almashtirib turish nerv tizimi charchashining oldini olishni, bolada xushchaqchaq kayfiyat va organizmning optimal ish qobiliyatini saqlab turishni ko'zda tutadi. Bolalar hayoti asosan ochiq havoda



kechadigan paytlarda doimiy ravishda sosiy harakat turlarini soddalashtirib lekin qiziqarli tarzda o'tkazish tavsiya qilinadi. Asosiy harakat turlari 2-3 dan 5-6 gacha bolalar yosh guruhlari kesimida o'rgatib borilishi lozim. Bunda musiqaviy ovozlari va guruhij jo'rlikdan foydalanish, harakatni juftlikda bajaritirish, turli buyumlar bilan bajarish, bolalar maydonchasini o'zgartirib turish ham foyda beradi.

Adabiyotlar:

1. Abdikadirova, N. S., Nurillaeva, D. S., Ganijanovna, M., Azamova, S. R. J., Bobomuradov, B. K., & Kutlimuratov, I. K. (2021). Football in Uzbekistan: Law, Leisure and Sociology. *PSYCHOLOGY AND EDUCATION*, 58(1), 1995-2002.
2. Djurabayeva D.E. (2023). Hygienic requirements for food and its impact on human health. *Web of teachers: Inderscience Reasearch*, 8-11.
3. Джурабаева Д. Э. (2024). Инновационные технологии профилактики и реабилитация спортсменов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта, УзГУФКС, г.Чирчик, Узбекистан 156-158.
4. Тангриев, А. Т., & Дачев, О. В. (2019). Национальный спорт в вузе. *Наука, техника и образование*, (11 (64)), 69-71.
5. Djurabayeva D.E. (2024). Jismoniy mashqlar intensivligi bo'yicha adaptiv sport turlarida tasniflashni nazariy asoslari. Adaptiv jismoniy tarbiya va sportining dolzarb muammolari, O'zDJTSU, Chirchiq, O'zbekiston, 60-62.
6. Djurabayeva D.E. (2023). Ovqatlanish gigiyenasining inson salomatligiga ta'siri. *Муғаллим хэм ўзликсиз билимлендириў*, 610-614.
7. Игамбердиев, О. Р. (2021). Футбол тўғарақларида шуғулланувчи 4-5 синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини ошириш. *Фан-спортга*, 54-56.
8. Дачев, О. В., & Ирисбоев, М. Т. (2021). Уровень подготовки специалистов по футболу в узбекистане. *Проблемы педагогики*, (1 (52)), 85-87.
9. Нурматов, М. Х. (2021). Эффективность и надежность тактической деятельности квалифицированных футболистов. *Фан-спортга*, 16-17.
10. ШУКУРОВА, Ш. (2019). Мини-футбол бўйича аёллар жамоаларида амалга оширилган стандарт вазиятлар тахлили. *Фан-Спортга*, (2), 44-47.
11. Хамдамов, Р. М., & Курызов, Р. (2022). Особенности совершенствования технических элементов у футбольных вратарей. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 1(46), 152-155.
12. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. *Детские церебральные параличи*. – Киев, 2008. – С. 2–6.
13. Дмитриев В.С. *Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание*. – М., 2003. – С. 39.
14. Мастюкова Е.М. *Физическое воспитание детей с церебральным параличом. Младенческий, ранний и дошкольный возраст*. – М.: Просвещение, 2006. – С. 158.
15. Наумов А.А., Токаева Т.Э. «Солнышко»: программа воспитания и обучения детей с сочетанными нарушениями (интеллектуальной недостаточностью и нарушениями опорно-двигательного аппарата) / Перм. гос. пед. ун-т, Лаб. психофиз. развития детей ПГПУ; Спец. (коррекц.) общеобразоват. шк. для детей с ОВЗ № 152. – Пермь, 2009. – С. 19–34.
16. Семенова К.А., Мастюкова Е.М., Смуглин М.Я. *Клиника и реабилитационная терапия детей с церебральным параличом*. – М.: Просвещение, 2005. – С. 306.
17. *Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата* / под ред. Н.А. Гросс. – М.: Медицина, 2005. – С. 180.