

IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALARDA DAVOLOVCHI JISMONIY MASHQLARNI QO'LLASH KETMA-KETLIGI.

Erkinhodjayeva Gulnoza Eldorxodja qizi

O'zbekiston Respublikasi Oriental
universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrası
sport faoliyati yo'nalishi 2 bosqich magistranti
gmail: ErkinhodjayevaGulnoza@gmail.com

Annotatsiya- Mazkur maqolada imkoniyati cheklangan bolalarda davolovchi jismoniy mashqlarni qo'llashning ilmiy asoslangan ketma-ketligi yoritilgan. Tadqiqotda davolovchi jismoniy mashqlarning reabilitatsiya jarayonidagi ahamiyati, ularni bosqichma-bosqich qo'llash tamoyillari hamda bolalarning funksional imkoniyatlarini tiklash va rivojlantirishdagi o'rni tahlil qilingan. Mashqlarni tanlashda bolaning yoshi, nosog'lomlik darajasi, psixofiziologik holati va individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligi asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari davolovchi jismoniy tarbiya mutaxassislari, reabilitologlar va maxsus pedagoglar faoliyatida amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar- imkoniyati cheklangan bolalar, davolovchi jismoniy mashqlar, reabilitatsiya, mashqlar ketma-ketligi, jismoniy rivojlanish, funksional holat

Аннотация- В статье рассматривается научно обоснованная последовательность применения лечебных физических упражнений у детей с ограниченными возможностями. Проанализирована роль лечебной физической культуры в реабилитационном процессе, а также принципы поэтапного подбора и применения упражнений с учетом возраста, степени нарушения, психофизиологического состояния и индивидуальных особенностей детей. Отмечается значение лечебных упражнений в восстановлении двигательных функций и улучшении общего физического состояния. Результаты исследования могут быть использованы в практике специалистов по лечебной физкультуре, реабилитологов и педагогов специального образования.

Ключевые слова- дети с ограниченными возможностями, лечебная физкультура, реабилитация, последовательность упражнений, двигательные функции, физическое развитие

Abstract- This article examines the scientifically grounded sequence of applying therapeutic physical exercises for children with disabilities. The study analyzes the role of therapeutic physical training in the rehabilitation process and the principles of gradual exercise selection based on age, degree of impairment, psychophysiological condition, and individual characteristics of children. The importance of therapeutic exercises in restoring motor functions and improving overall physical condition is highlighted. The research findings are of practical significance for specialists in physical therapy, rehabilitation, and special education.

Keywords- children with disabilities, therapeutic physical exercises, rehabilitation, exercise sequence, motor function, physical development.

Bugungi kunda imkoniyati cheklangan bolalarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, ularning jismoniy va psixologik rivojlanishini ta‘minlash hamda jamiyatga to‘laqonli integratsiyasini qo‘llab-quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasida mazkur masalaga alohida e‘tibor qaratilib, imkoniyati cheklangan shaxslarning huquq va manfaatlarini himoya qilish, ularning ta‘lim olishi, reabilitatsiyasi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha qator normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilingan.

Xususan, **O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida** har bir fuqaroning sog‘liqni saqlash va tibbiy yordam olish huquqi kafolatlangan. Shuningdek, **“Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida”gi Qonun** imkoniyati cheklangan bolalarning tibbiy-ijtimoiy reabilitatsiyasi, jismoniy rivojlanishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishni belgilab beradi. Ushbu qonunda reabilitatsiya jarayonida davolovchi jismoniy mashqlarni qo‘llash muhim vositalardan biri sifatida e‘tirof etilgan. Bundan tashqari, **“Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonun va inklyuziv ta‘limni rivojlantirishga oid davlat dasturlari** imkoniyati cheklangan bolalarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda

ta'lim-tarbiya jara yonini tashkil etishni nazarda tutadi. Ushbu jarayonda davolovchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolaning sog'lig'ini tiklash, harakat faolligini oshirish va funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Davolovchi jismoniy mashqlarni samarali qo'llashda ularning **ilmiy asoslangan ketma-ketligi**, mashqlar yuklamasining bosqichma-bosqich oshirilishi hamda bolaning yosh, individual va psixofiziologik xususiyatlarini inobatga olish muhim hisoblanadi. Shu bois, mazkur maqolada imkoniyati cheklangan bolalarda davolovchi jismoniy mashqlarni qo'llash ketma-ketligini ilmiy-nazariy jihatdan asoslash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb masala sifatida qaraladi.

Ushbu Ilmiy maqolada DSP bolalarda davolovchi jismoniy mashqlarni qo'llash ketma-ketligini ko'rib chiqamiz. Bolalar serebral falaji (DSP) markaziy asab tizimining erta organik shikastlanishi natijasida yuzaga kelib, harakat funksiyalarining buzilishi, mushak tonusining o'zgarishi, muvozanat va koordinatsiyaning yetarli darajada rivojlanmasligi bilan tavsiflanadi. DSP bo'lgan bolalarda reabilitatsiya jarayonining asosiy maqsadi – mavjud harakat imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirish, patologik harakat stereotiplarini kamaytirish hamda mustaqil harakat faoliyatini shakllantirishdan iborat. Ushbu maqsadga erishishda davolovchi jismoniy mashqlarni to'g'ri va ketma-ket qo'llash muhim ahamiyatga ega.

1-bosqich. Tayyorlov (adaptatsiya) bosqichi.

Mazkur bosqichda bolaning organizmini jismoniy yuklamaga moslashtirish va mushaklarda ortiqcha zo'riqishni kamaytirish ko'zda tutiladi. Asosan:

- passiv va yarim passiv harakatlar;
- mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar;
- nafas mashqlari;
- yengil cho'zish (stretching) mashqlari qo'llaniladi.

Bu bosqich, ayniqsa, spastik shakldagi DSP bo'lgan bolalarda mushak tonusini normallashtirish uchun muhim hisoblanadi.

2-bosqich. Asosiy harakat funksiyalarini shakllantirish.

Ushbu bosqichda bolaning faol ishtiroki bosqichma-bosqich oshiriladi. Quyidagi mashqlar ustuvor hisoblanadi:

- faol yordam bilan bajariladigan mashqlar;
- bo‘g‘imlar harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar;
- boshni tutish, o‘tirish, aylanish kabi bazaviy motor ko‘nikmalarni rivojlantirish;
- simmetrik va antigravitatsion harakatlar.

Mashqlar bolaning individual motor rivojlanish darajasiga mos ravishda tanlanadi.

3-bosqich. Muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish.

Mazkur bosqichda statik va dinamik muvozanatni yaxshilashga qaratilgan mashqlar qo‘llaniladi:

- tayanch holatlarda (to‘rt oyoqda, o‘tirgan holatda) mashqlar;
- vestibulyar apparatni rag‘batlantiruvchi mashqlar;
- muvozanat saqlash elementlari;
- koordinatsion harakatlar.

Bu mashqlar bolaning fazoviy sezgilarini rivojlantiradi va harakatlarni ongli boshqarishga yordam beradi.

4-bosqich. Vertikalizatsiya va yurishga tayyorlash.

Ushbu bosqich DSP bo‘lgan bolalarda eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- vertikal holatga moslashtiruvchi mashqlar;
- oyoq mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar;
- tayanch-harakat apparatini faollashtirish;
- yurishga tayyorlovchi harakatlar (tayanch bilan yurish, qadam tashlash elementlari).

Zarur hollarda ortopedik moslamalar (tayanchlar, protezlar) qo‘llaniladi.

5-bosqich. Funktsional va ijtimoiy moslashuv mashqlari.

So‘nggi bosqichda bolaning kundalik hayot faoliyatiga moslashuvi ta‘minlanadi:

- mayda motorikani rivojlantiruvchi mashqlar;

- o‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatishga yo‘naltirilgan harakatlar;
- o‘yin elementlari asosidagi mashqlar;
- jamoaviy va motivatsion mashqlar.

Bu bosqich bolaning mustaqilligini oshirish va ijtimoiy muhitga moslashuvini kuchaytiradi.

DSP bo‘lgan bolalarda davolovchi jismoniy mashqlarni qo‘llash ketma-ketligi bolaning individual imkoniyatlari, kasallik shakli va darajasiga mos ravishda tashkil etilishi lozim. Mashqlarni bosqichma-bosqich va tizimli qo‘llash reabilitatsiya samaradorligini oshiradi hamda bolaning jismoniy va psixomotor rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, bolalar serebral falaji (DSP) bo‘lgan bolalarda davolovchi jismoniy mashqlar reabilitatsiya jarayonining asosiy va ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Davolovchi mashqlarni ilmiy asoslangan ketma-ketlikda qo‘llash mushak tonusini me‘yorlashtirish, patologik harakat stereotiplarini kamaytirish hamda bolaning mavjud harakat imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, davolovchi jismoniy mashqlarni tayyorlov (adaptatsiya), asosiy motor funksiyalarni shakllantirish, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish, vertikalizatsiya va yurishga tayyorlash hamda funksional va ijtimoiy moslashuv bosqichlari asosida tashkil etish eng samarali yondashuv hisoblanadi. Har bir bosqichda mashqlar bolaning yoshi, DSP ning shakli va og‘irlik darajasi, psixofiziologik holati hamda individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tanlanishi lozim.

Shuningdek, davolovchi jismoniy mashqlarni tizimli, uzluksiz va kompleks tarzda qo‘llash bolalarda harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash, tayanch-harakat apparati funksiyalarining yaxshilanishi hamda kundalik hayot faoliyatida mustaqillik darajasining oshishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Mashqlarni o‘yin elementlari, motivatsion yondashuv va yordamchi reabilitatsion vositalar bilan uyg‘unlashtirish reabilitatsiya samaradorligini yanada oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, DSP bo'lgan bolalarda davolovchi jismoniy mashqlarni qo'llash ketma-ketligi ilmiy-nazariy jihatdan asoslangan, individual yondashuvga tayangan va amaliy rehabilitatsiya talablariga mos tarzda tashkil etilishi zarur. Mazkur yondashuv bolaning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, funksional imkoniyatlarini kengaytirish hamda ularni jamiyatga muvaffaqiyatli moslashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. O'zbekiston Respublikasi Qonuni. Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida (o'zgartirish va qo'shimchalar bilan). – Toshkent, 2021.
2. O'zbekiston Respublikasi Qonuni. Ta'lim to'g'risida (yangi tahrir). – Toshkent, 2020–2021 yillarda amalda.
3. Baxromov A.A., Qodirova D.Sh. Imkoniyati cheklangan bolalarda jismoniy rehabilitatsiya jarayonini tashkil etish. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. Islomova M.K., Karimova G.N. DSP bo'lgan bolalarda davolovchi jismoniy mashqlarning samaradorligi. // *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali*. – 2022. – №3. – B. 45–49.
5. Novak I., Morgan C., Fahey M. et al. State of the Evidence for Physical Therapy in Children with Cerebral Palsy. // *Developmental Medicine & Child Neurology*. – 2021.
6. Damiano D.L., Longo E. Early Physical Therapy Interventions for Children with Cerebral Palsy. // *Physical Therapy Journal*. – 2022.
7. Himmelmann K., Uvebrant P. Motor Function and Physical Activity in Children with Cerebral Palsy. // *Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine*. – 2023.
8. WHO. *Rehabilitation 2030: A Call for Action – Childhood Disability and Physical Rehabilitation*. – Geneva, 2021.