

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

FarDU
ILMIY
XABARLAR-

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2023
MAXSUS SON

НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

G.Xamidov	
O'simliklar dunyosi biosferaning muhim va faol komponenti.....	218
Sh.M.Xalmatova, G.M.Maxsudova	
Ekologik ta'limni dunyo pedagogikasida rivojlanishi	221
V.Abdurakhmanov	
New directions in language learning: combination of online resources and blended learning	223
S.Uraimov	
O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini to'rt darajali jismoniy mashg'ulotlar zinasini orqali oshirish usullari	226
Z.Gapparov	
Yosh futbolchilarning o'yin amplyalariga individual psixologik holatini ta'siri.....	230
J.M.Ishtayev	
O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi futbolchilarning mashg'ulot jarayonidagi psixologik holatini taxlil qilish.....	235
M.Azizov	
"Bioimpedansometriya" yordamida 30-39 yoshli skandinavcha yurish bilan shug'ullanuvchilarning tana tarkibi tuzulishini o'rganish metodikasi	239
D.Mavlanov, R.Nazarov	
Shaxs ichki nizolari va ularning fanda o'rganilganlik holati	245
M.Mirjamolov	
Paralimpiya sport musobaqalariga zahira sportchilar tayyorlash uchun kinematik va psixo-fiziologik tavsiflari bo'yicha saralash tizimini ishlab chiqish.....	248
Ш.Турсунов	
Методика совершенствования физических показателей борцов.....	252
X.Matnazarov	
Ko'krakda krol usulida suzuvchi 11-13 yoshli sportchilar texnik tayyorgarligini takomillashtirish	257
G'.Xo'jamkeldiyev	
Qisqa, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni mashg'ulotlar davomida va so'ngida mushaklarni tiklashda maxsus aplikatorni qo'llash samaradorligi	261
O.Xasanov	
Tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning ippoterapiya mashg'ulotlari asosida aqli va jismoniy funksional holatini rivojlantirish.....	265
B.Nabiev	
Расчет пространственной зависимости температуры и температурной неустойчивости термоэлементов	270
R.Pirnazarov	
To'g'onli ko'llarda ro'y berishi mumkin bo'lgan toshqin xavfini baholashning genetik asoslari.....	277
M.Ж.Есиркепов, А.К.Анарбаев, И.Б. Курманбаев, А.Р.Мусаева	
Патриотическое воспитание молодежи через достижения в тренерской деятельности а.нурмаханова	281
V.Abdurakhmanov	
Alternativ so'roq gaplarning poetik jihatdan o'rganilishi	286
A.Sultonov	
Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi.....	288

**TAYANCH-HARAKAT TIZIMIDA NUQSONI BO'LGAN O'QUVCHILARNING
IPPOTERAPIYA MASHG'ULOTLARI ASOSIDA AQLI VA JISMONIY FUNKSIONAL HOLATINI
RIVOJLANTIRISH**

**РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ НА
ОСНОВЕ ИППОТЕРАПИЙНЫХ ТРЕНИРОВОК**

**DEVELOPMENT OF MENTAL AND PHYSICAL FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS
WITH DISORDERS OF THE MUSCULOCAL SYSTEM BASED ON HIPPOThERAPY TRAINING**

Xasanov Otabek Xamidjonovich¹

¹O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti P.f.b.f.d. (PhD)

Annotasiya

Maqolada bolalarning umurtqa pog'onasi bir tarafga qiyshayishi bilan namoyon bo'ladigan kasallikni ya'ni skoliozni ippoterapiya mashqlari asosida jismoniy va psixologik holatini tiklash usullari ishlab chiqildi. Otni ustida bajariladigan jismoniy mashqlar majmuasi tayanch-harakat apparati buzilgan bolalarning funksional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Аннотация

В статье на основе упражнений иппотерапии разработаны методы восстановления физического и психологического состояния детей со сколиозом-заболеванием, проявляющимся искривлением позвоночника в одну сторону. Установлено, что комплекс физических упражнений, выполняемых на лошади, положительно влияет на функциональное состояние детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Abstract

Methods of restoring the physical and psychological condition of children with scoliosis, a disease manifested by the curvature of the spine to one side, have been developed on the basis of hippotherapy exercises. It was found that the set of physical exercises performed on a horse has a positive effect on the functional condition of children with musculoskeletal disorders.

Kalit so'zlar: *Kaippoterapiya, skolioz, kifoz, lordoz, tayanch-harakat apparati, funksional holat, stress, psixik holat, tiklanish, xotira, qobiliyat.*

Ключевые слова: *Иппотерапия, сколиоз, опорно-двигательный аппарат, функциональное состояние, стресс, психический статус, восстановление, память, способности.*

Key words: *Hippotherapy, scoliosis, musculoskeletal system, functional status, stress, mental status, recovery, memory, ability.*

KIRISH

So'ngi yillarda yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularni xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab quvvatlashga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Shunga qaramay imkoniyati cheklangan sportchilarni sport mashg'ulotlarini optimallashtirishning yangicha usullarini ishlab chiqish xanuzgacha dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tayanch-harakat apparatida nuqsoni bor bolalarni ippoterapiya mashqlari asosida jismoniy va psixologik holatini tiklash uchun ilmiy-metodik usullar ishlab chiqishdan hozirgi davrda dolzarblik kasb etmoqda.

Bolalarda Skolioz, Kifoz, Lordozni yani umurtqa pog'onasini rivojlanishidagi muammolarning asosiy sabablari ko'plab homilador ayollar noto'g'ri ovqatlanishida, turli xil gazli ichimliklar ichida, bu esa homila umurtqasi rivojlanmay qolishi, nuqsonlar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Bola tug'ilgandan so'ng yotoqqa yotqizayotganda ehtiyotkor bo'lish lozim. Yotoqqa bolani tagiga qo'yilgan yumshoq mato tekis joylashtirilishi kerak, chunki yotoqqa bolani qanday yotqizsa, umurtqasi shunday rivojlanadi. Bolani yoshligidanoq to'g'ri ovqatlanishiga e'tibor berish, doimiy jismoniy mashqlar bajaritirish, bola qaddi-qomatini tekis to'g'ri rivojlanishiga yordam beradigan muhim omillardan sanaladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Skolioz ideopatik kasallik bo'lib, haligacha uning kelib chiqishi sababi fanga ma'lum emas. Bu kasallik 10-16 yoshlar oralig'ida namoyon bo'la boshlaydi. Uni erta aniqlashda ota-onaning

sinchkovligi muhim ahamiyatga ega. Chunki, ota-ona bolaning gavdasi qanday rivojlanayotganini doimiy kuzatish imkoniga ega. Agar bola qaddini tik tutib yurmasa, o'sish-rivojlanishdan ortda qola boshlasa, darhol uni chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikka, xususan, ortoped vrach ko'rigiga olib borish lozim. Tibbiyot muassasalarimizda bu kasallikni erta bosqichlarda aniqlash uchun barcha sharoitlar mavjud.

Skolioz qancha erta aniqlansa, shuncha samarali davolanadi. Kech bosqichlarda esa operatsiya qilishga to'g'ri keladi. Operatsiya jarayoni va undan keyingi rehabilitatsiya tadbirlari ancha murakkab bo'lib, bu kursni to'liq o'tash bemordan ham, uning ota-onasidan ham katta matonat talab etadi.[3,6]

Skolioz-tug'ma (umurtqalarning noto'g'ri rivojlanishi tufayli) bo'lishi ham mumkin, ammo ko'proq 5-15 yosh bolalarda, ayniqsa o'quvchilar orasida ko'p uchraydi. O'quv mashg'ulotlari vaqtida bolalar partada gavdasini noto'g'ri tutib o'tirishi natijasida umurtqa pog'onasiga va muskullariga og'irlik bir xilda tushmaydi. Oqibatda muskullar bo'shashib qoladi. Umurtqa pog'onasi boylamlari va shaklining o'zgarishi turg'un skoliozga sabab bo'ladi. Bolalarning yoshligida raxit bilan og'iriganligi, katta yoshdagilarning esa doim bir qo'lda yuk ko'tarishi ham skoliozga olib kelishi mumkin. Umurtqaning sinishi yoki uning ayniqsa sil oqibatida yemirilishi natijasida ham skolioz ro'y beradi. Kishining bir oyog'i kalta bo'lib, o'sha tomonga engashib qadam tashlashi funksional skoliozga olib keladi. Skoliozning oldini olish uchun bolalarni partada va stol atrofida to'g'ri o'tirishga o'rgatish, vrach buyurgan davo badantarbiya mashqlarini qunt bilan bajarish, massaj qilish, serharakat o'yinlar, ochiq havoda sayr qilish, kattalar esa mehnat bilan dam olishni to'g'ri almashtirib turishi, ish vaqtida yengil gimnastika mashqlari bilan shug'ullanishi lozim.

Umurtqa pog'onasi qiyshayishi faqatgina skolioz emas balki uning boshqa turlari ham mavjud masalan:

Kifoz-yoysimon bo'lishi mumkin. Bunda umurtqa pog'onasining u yoki bu bo'lagi orqa tomonga qiyshaygan bo'ladi va umurtqa pog'onasining orqa tomonga turtib chiqishi kuzatiladi. Yoysimon kifoz umurtqa pog'onasining ko'krak bo'limida ko'proq uchraydi. Orqa muskullari tonusining keskin kamayishi, yoshlikda raxit bilan kasallanish, gavdani uzoq vaqt egib ishlash (stanokda yoki yozuv stolida) yoysimon kifozga sabab bo'ladi. Kifozning oldini olish ham skoliozga o'xshash. Davo gimnastikasi, fizioterapiya muolajalari, sanatoriykurortlarda davolanish buyuriladi. Umurtqa pog'onasining orqa tomonga turtib chiqishi ko'proq ko'krak umurtqalarida kuzatilib, bukrlik deb ataladi.

Lordoz-da umurtqa pog'onasi ichkariga qiyshayadi. Bunga ko'pincha chanoq suyagining son suyagi bilan tutashgan bo'g'imining tug'ma chiqishi sabab bo'ladi. Bel lordozi qoringa yog' yig'ilishidan ham paydo bo'ladi. Lordozda umurtqalar deformatsiyalanadi va og'riydi. Umurtqa pog'onasi shikastlangan qismining harakatlanishi qiyinlashadi. Lordozni davolashda uning sababi aniqlangach, vrach davo gimnastikasi va massaj buyuradi.

Umurtqa pog'onasining qiyshayishining barcha hillarini oldini olish uchun bolalarni qaddiqomatini to'g'ri tutishga o'rgatish, tana muskullarini mustahkamlaydigan kompleks mashqlarni har kuni bajarib turish kerak. [1,2]

Yuqorida nomlari keltirilgan kasalliklarni quyidagi 1-rasmda ko'rish mumkin.



1-rasm. Tayanch-harakat apparatida nuqsoni bor bolalar va kattalar (skolioz, kifoz, lordoz)

Ushbu kasalikka chalingan o'quvchilarni asosan gimnastika mashqlari orqali davolash tavsiya etilgan bo'lsada biz o'z tadqiqotlarimizda ippoterapiya orqali davolash ham samarali usul ekanligini ilmiy jihatdan izohlab berdik.

Ippoterapiya o'zi qanday davolash usuli degan savolga quydagicha javob berish mumkin.

Ipoterapiya - bu muhim natijalarga erishishga imkon beruvchi yordamchi psixoterapevtik hamda mashqlar xususiyatiga qarab tez tuzatishga va tiklashga qaratilgan usul. Ippoterapiyaning skoliozga va ushbu kasallikga chalingan bolalar psixikasiga foydali ta'siri amaliy tibbiyot tomonidan tasdiqlangan. Xususan, ippoterapiya skoliozga, kifozga, lordozga, depressiv kasalliklar, autizmning namoyon bo'lishi, aqliy zaiflik, shizofreniya belgilari va stressning salbiy ta'siri bilan kurashishga imkon beradi. Ippoterapiya, ayniqsa, izolyatsiya, tashvish va fobiyalardan aziyat chekadigan yosh bemorlarda yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Ippoterapiya-Gippokrat davridan beri ma'lum bo'lgan fizioterapiya va psixoterapiyaning eng qadimiy usullaridan biri. Ajoyib hayvon - ot bilan muloqot qilish nafaqat jismoniy, balki insonning psixik holatiga ham foydali ta'sir ko'rsatadi.

Ippoterapiya bir qator psixik kasalliklarni fizioterapevtik davolash usuli bo'lib, o'zining samaradorligi bo'yicha noyob va jahon reabilitatsiya amaliyotida keng qo'llaniladi. [10]

NATIJA VA MUHOKAMA

Ippoterapiyaning o'ziga xos xususiyati nimalardan iborat?

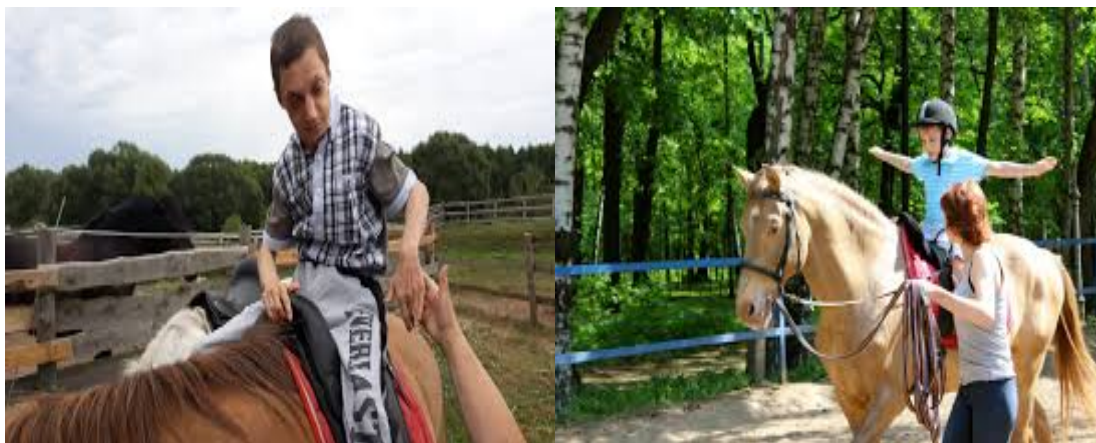
Ot minish paytida chavandoz bilan bir daqiqada 90 dan 110 gacha tebranish impulslari bilan aloqa qilishi isbotlangan; masalan, bir daqiqada yugurish paytida odam tanasi bir vaqtning o'zida to'rtta tekislikda 500 ta harakatni amalga oshiradi. Tasavvur qiling-a, siz bir qo'lingiz bilan rasm chizasiz, ikkinchi qo'lingiz bilan musiqa asbobida o'ynaysiz, bir oyog'ingiz bilan raqsga tushasiz va ikkinchi qo'lingiz bilan tennis o'ynaysiz. Va bularning barchasi bir vaqtning o'zida. Qabul qiling, buni qilish haqiqatan ham mumkin emas. Zero ot minish barcha mushaklarni faol darajada harakatga keltiradi.[7,9]

Ot minish paytida nozik vosita mahoratini qo'llash orqali aniq harakatlar shakllanadi. Ippoterapiya paytida bola oladigan katta miqdordagi hissiyotlar va harakatlarni boshqa reabilitatsiya usullari bilan taqqoslab bo'lmaydi.

Ippoterapiya konsentratsiyani shakllantiradi, tayanch-harakat apparatini rivojlantiradi fikrlash va xotirani kuchaytiradi.

Skoliozga chalingan bola ot minish paytida iloji boricha yig'ilib, tartibli bo'lishi kerak, u o'z harakatlarini rejalashtirishi va analitik jarayonlarni faollashtiradigan mashqlarni eslab qolishi kerak. U doimo muvozanat va muvozanatni saqlab turishi kerak, bu bemorlarning jismoniy holatiga, shu jumladan psixo-nutq rivojlanishining kechikishi tashxisi qo'yilganlarga aniq ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Harakatlarni muvofiqlashtirish, o'zini o'zi boshqarish yaxshilanadi, jahildorlik va asabiylashish kamayadi, kayfiyat va farovonlik yaxshilanadi.[4,5]

Ippoterapiyadagi mashg'ulotlar jarayonini quyidagi 2-rasmda ko'rish mumkin.



2-rasm. Otni ustida mashq bajarish usullari

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mashqlar dasturi yordamida bemor bolalar tayanch-harakat apparati, qolaversa bolaning chidamliligini, epchilligini oshiradi, yangi muloqot tajribasi va ijobiy his-tuyg'ularga ega bo'ladi, bolaning hayoti yangi ranglar bilan bo'yaladi. Bir nechta darslardan so'ng bolalarda maqsadlarga erishish, qiyin vazifalar ustida ishlash va ichki va tashqi to'siqlarni yengish istagi paydo bo'ladi.

Tayanch-harakat apparati buzilgan bolalarga ippoterapiya mashg'ulotini dasturi quyidagicha. 1-jadvalga qarang.

Jadval-1

Tayanch harakat apparati buzilgan bolalarga ippoterapiya mashg'ulotini olib borish dasturi

	Mashqlar ketma ketligi	Psixologik holati	Takrorla-nish soni	Takror-lash vaqti	Dam olish vaqti
1	Ot harakatlanayotgan vaqtda qo'llarni maksimal yuqoriga ko'tarish (trener yordamida)	Stresli holat	4-6 marta	2-3 daqiqa	3-4 daqiqa
2	Ot harakatlanayotgan paytda qo'llarga teks gimnastik yog'ochini olib maksimal yuqoriga ko'tarish (trener yordamida)	Ko'nikish holat	4-6 marta	2-3 daqiqa	3-4 daqiqa
3	Ot harakatlanayotgan paytda otni ustiga qorin bilan yotib o'zini bosh qoyish (trener yordamida)	Moslashish holati	2-4 marta	2-3 daqiqa	3-4 daqiqa
4	Ot harakatlanayotgan paytda otni ustiga bel bilan yotib o'zini bo'sh qoyish (trener yordamida)	Kayfiyatni ko'tarilish holati	2-4 marta	2-3 daqiqa	3-4 daqiqa
5	Ot harakatlanayotgan paytda gavadani oldinga orqaga yonga magsimal egish (trener yordamida)	Kayfiyatni a'lo darajada ko'tarilish holati	4-6 marta	2-3 daqiqa	3-4 daqiqa

1-jadvalda berilgan mashqlarga e'tibor beradigan bo'lsak osondan murakkabga qarab tuzilgan bo'lib takrorlanish soni, vaqti dam olish vaqti barchasi aynan tayanch-harakat apparati buzilgan bolalarga mo'ljallangan hisoblanadi. Undan tashqari bolaning psixologik holatiga etibor beradigan bo'lsak dastlab otga minishda bolada stressli vaziyat yuzaga keladi so'ngra ko'nikish moslashish va pozitiv kayfiyatini ko'rish mumkin.

Bundan ko'rinib turibdiki ot minish bemorning nafaqat jismoniy, balki psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, yangi yechimlarni topishga yordam beradi, ijobiy emotsional kayfiyat beradi, faollikni oshiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

Olib borgan tadqiqotlarimizda 6 oy davomida muntazam ippoterapiya mashqlari bilan shug'ullangan bolalarda tayanch harakat apparati buzilgan bolalarda tez tiklanish, qaddi-qomatni nisbatan to'g'ri tutib yurishi, hamda psixologik jihatdan, o'ziga bo'lgan ishonchni oshishi, dovyuraklik hamda doimiy yaxshi kayfiyatni his qilishi kuzatildi.

XULOSA

Tayanch-harakat apparati buzilgan bolalarni nafaqat gimnastika mashqlari orqali balki zamonaviy metodikalardan foydalangan holda ippoterapiya usuli orqali ham davolasa bo'lar ekan.

Bunday davolash usulidan avvalambor bolani har tomonlama chuqur o'rganish talab etiladi, uning jismoniy hamda psixologik holatini inobatga olgan holda mashqlar majmuasidan ketma ketlikda to'g'ri foydalanish zarur.

Xulosa qilib aytganda, ushbu ippoterapiya usuli imkoniyati cheklangan bolalarni davolashda, aqli noraso bolalarni davolashda, tug'ma nogironligi bo'lgan bolalarni davolashda eng samarali usullardan sanaladi.

ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Амосов, В.Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых: моног./ В.Н. Амосов.-М.: Вектор, 2014.-128 с.
2. Медведев, Б.А.Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение / Б.А.Медведев.- Ростов н/Д.:Феникс, 2004,-192 с.
3. Быстрицкий Л., Гаврилова М. Бактериологический институт: опыт столетия. - Томск, 2004. - 286 с.
4. Джосвик Ф., М. Киттередж Л., Макковен К., Макпар-лэнд С., Вудз. Вопросы и ответы. Пособие по терапевтической верховой езде, МККИ. - Москва, 2000. - 64 с.

5. Колине. О верховой езде и ее действии на организм человека, МККИ. - Москва, 2000. - 120 с.
6. Лория М.Ш. Медико-биологические основы райттерапии при диспластическом сколиозе. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук. - Тбилиси, 2000. - 18 с.
7. Трубачева Т.П. Иппотерапия. - Красноярск, 1998. - 168 с.
8. Рухадзе М.М. Патофизиологическое обоснование райттерапии. - Тбилиси, 1992. - 64 с.
9. Спинк Д. Развивающая лечебная верховая езда, МККИ. - Санкт-Петербург, 2001. - 76 с.
10. Штраус И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды. - Москва, 2000.- 254 с.