

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ
НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЁТИ КАФЕДРАСИ**

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ГИГИЕНАСИ МАШҒУЛОТЛАРИНИ
ЎҚИТИШДА ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ
ҚЎЛЛАШ**

Фарғона -2017

КИРИШ

Педагогика, психология ва методика фанлари, биология, биомеханика ва физиология фанлари билан мустаҳкам ҳамкорлик ўрнатилган ҳолда Жисмоний машқлар гигиенаси, даволаш жисмоний маданияти ва жисмоний маданият фани ҳам машғулотларни энг юқори савияда ташкил этиш йўлларини илмий асосламоқда. Бунда методиканинг ўрни ва салмоғи юқори бўлиб, ҳозирги пайтда Ўзбекистонлик спорт усталари халқаро миқёсда ўзларининг нималарга қодир эканликларини намоиш этишларида Ўзбекистон Жисмоний машқлар гигиенасининг ҳам ривожига ва компетентлиги ўз аксини топмоқда.

Олимлар ва мутахассислар томонидани ишлаб чиқилган методик тавсия ва кўрсатмалар, нуфузли мусобақа ва беллашувларда ўз самарасини кўрсатган ҳолда муваффақиятларнинг гаровига айланмоқда. Бинобарин, биринчидан, давлат томонидан қабул қилинган қонун-қоидаларни мукамал билиш, уларнинг қандай мақсадларга қаратилганлигини ёшларнинг онгига етказиш ва ҳаётга тадбиқ этиш учун тинмасдан ҳаракат қилиш, Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш мақсадида Президент И.Каримовнинг сайи-ҳаракатларини, ташаббус ва амалий фаолиятини ёшларнинг чуқур англашига эришиш, Жамият аъзоларини соғломлаштириш билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида эришилаётган ғалабаларни кўпайтиришга даъват этиш, бир сўз билан айтганда Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт ишлари давлат аҳамиятига молик бўлган соҳа эканлигини ҳис этишга эришиш.

Иккинчидан, жисмоний тарбия машғулотлари инсон камолотининг зарур шартларидан бири сифатида, бола шахси камолотининг ажралмас қисми бўлиб, ҳар томонлама шаклланган комил инсонни тарбиялашнинг асосий омилларидан бири деб ҳисобланишига эътибор қаратиш. Шахс камолотининг ирсият, таълим ва тарбия, ижтимоий муҳит, шахс фаоллиги

омилларининг жисмоний улғайишдаги таъсирини тўла намоён этилишига эътиборни қаратилиши.

Учинчидан, жисмоний тарбия машғулотларининг илмий асосланган мазмунига эътиборни қаратган ҳолда, жаҳондаги энг илғор таълим-тарбия мазмунларига уйғун бўлган маълумот ва ахборотларга суянган ҳолда шуғулланиш. Жаҳон халқларининг жисмоний тарбия ва спорт турларини ўрганган ҳолда, улар билан шуғулланиб юқори кўрсаткичларни қўлга киритиш учун ҳаракат қилиш. Ўзбек миллий ўйинларини жаҳонга ёйиш. Курашнинг қисқа муддатда қизиқарли халқаро спорт турига айланишини асослаш.

Тўртинчидан, педагогика учун умумий саналган таълим-тарбия тамойилларига жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этишда қатъий амал қилишга эришиш. Илмийлик, тизимийлик, изчиллик, тушунарли бўлиш, кўргазмалилик, ёш ва ўзига хос хусусиятларни ҳисобга олиш билан бир қаторда инсонпарварлик, ватанпарварлик, демократия талабларига риоя қилиш каби тамойиллар жисмоний тарбия ва спортни юксакликка кўтарилишига ҳисса қўшади.

Бешинчидан, XXI асда таълим тарбиянинг долзарб муаммосига айланган компьютер ва ахборот технологияларидан самарали фойдаланишга эришиш. Локал ва халқаро ахборот тизими материалларидан унумли фойдаланиб, жисмоний тарбия машғулотларини жаҳон стандартлари даражасига кўтариш. Бунда эса, Жисмоний машқлар гигиенаси соҳасидаги илмий –амалий аҳамиятга молик инновацион технологиялардан самарали фойдаланиш. Таълимнинг замонавий педагогик технологиялар асосидаги **интерфаол** методларини жорий этиш. Бунда билим олувчи ва шуғулланувчи шахсининг нуфузини орттиришга эришиш.

Олтинчидан, энг замонавий талабларга жавоб берадиган спорт машғулотларидан унумли фойдаланиш, уларнинг бекор турмаслиги, ёшларнинг мунтазам шуғулланишларига мослаштириш. Юқори малакали

устоз-мураббийларнинг фақат марказий шаҳарларда эмас, барча жойларда фаолият юритишини таъминлаш. Пуллик хизматнинг маълум бир қисмини маҳаллий маблағлар эвазига қоплаш орқали барча ҳоҳловчиларнинг жалб этилишига шароит яратиш.

Еттинчидан, жисмоний тарбия ва спорт бўйича илмий, ўқув-методик, бадиий оммабоп нашрларни кўпайтириш ва таъсирчанлигини оширишга эришиш. Спорт мусобақаларининг шарҳи ва таҳлилини оммавийлаштириш.

Саккизинчидан, жисмоний тарбия ва спорт жиҳозларини тайёрловчи маҳаллий ишлаб чиқариш корхоналарини барпо этиш. Улар тайёрлаган жиҳозлар халқаро талабларга жавоб беришига эришиш. Айниқса ёшлар учун спорт кийимлари, асбоб-ускуналар, машғулотлар учун зарур бўлган жиҳозларнинг қулай ва арзон бўлишига аҳамият берилса ҳамма учун фойдали бўлар эди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш жараёнида дўстлик, ўртоқлик, ўзаро ёрдам, фидойилик, ватанпарварлик, инсонпарварлик, байналминалчилик, онгли интизом, мустаҳкам иродавий сифатлар таркиб топиб боради. Врач педагог назоратини тезкор, режали хизмати ва юкламаларни қатъий пульсометрия асосида ташкиллаш, ҳар бир машғулотда бундай имкониятлардан тўла фойдаланишга ҳаракат қилиш керак. Жисмоний тарбиянинг эстетик қийматини ошириш, меҳнатсеварликка йўналтирилганлигини кун сайин кучайтириш, иқтисодий моҳиятини самарали бўлишига ҳисса қўшишни таъминлаш чора-тадбирларини белгилаш лозим.

Жисмоний тарбия машғулотларида ва спорт мусобақаларида психологик тайёргарлик жудда катта рол ўйнайди. Энг аввало характерни шакллантириш, иродавий сифатларни мустаҳкамлаш, психик жараёнларни такомиллаштириш жисмоний тарбия машғулотларини самарадорлигини белгилайди.

Ғалабага бўлган ишонч, ўз-ўзига таъсир этиш, талаблар қўйиш, диққатни жамлаш, ақлий фаоллик жисмоний машғулотнинг натижасини энг юқори бўлишини таъминлайди.

Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш одам организмни ҳар томонлама жисмонан ривожланиши ва мустаҳкамланиши, физиологик функцияларнинг такомиллаштириши ва соғломлаштиришга олиб келади.

Шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тўғри уюштирилган жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари юқори самара беради. Акс ҳолда улар жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш вазифасини ҳал қилиш борасидаги аҳамиятини йўқотади.

Жисмоний машқлар гигиенаси фани жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларни тиббий хизмат билан таъминлаш вазифаларини ўз зиммасига олади. Замонавий Жисмоний машқлар гигиенаси спорт машғулотларини уюштириш ва уларни бошқаришда кенг қўлланилмоқда. Спорт ва тиббиётга оид билимларни самарали амалда жорий этиш туфайли замонавий спортнинг ҳар хил турларида машғулотларни олиб бориш имкониятлари яратилди. Жисмоний машқлар гигиенасининг барча соҳалари кенг равишда ривожланиб келмоқда. Спортчиларнинг саломатлиги ва функционал ҳолатини кузатиш, уларнинг тайёргарлик даражасини аниқлашда янги замонавий тиббий текшириш усуллари жорий қилинди. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларни жисмоний иш қобилиятини ва чиниққанлигини аниқлашда янги функционал синамалар қўлланилмоқда.

Замонавий спортга таъаллуқли жиддий ва шиддатли машғулотлар, мусобақалардан кейин спортчиларнинг иш қобилиятини ошириш ва организм толиқиб қолишини олдини олишда, уларни қайта тиклаш воситаларини қўллаш Жисмоний машқлар гигиенасининг йўналишларидан

бири ҳисобланади. Шу ўринда спортчиларда учрайдиган касалликларни даволашда, таянч харақати аппарати касалликларида жисмоний даволаш усуллари қўллашда барча жисмоний маданиятга оид мутахассисларда зарурий амалий кўникмаларни бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Кейинги вақтларда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг соғлигида кузатилган ноҳуш ҳолатлар, касалликлар сабабларини, уларнинг олдини олиш ва даволаш масалаларини ўз зиммасига олган Жисмоний машқлар гигиенаси фанининг янги бир соҳаси ривож топмоқда. Бундай ўзгаришлар жисмоний зўриқиш кучайганда ва жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини оқилона ташкил қилинмаганда, ёки касалликларга мойил бўлган спортчиларнинг турли машғулотларда иштирок этганларида юз бериши мумкин.

Республикамизда оммавий жисмоний тарбия ва спортнинг янада кенг ривожланиши Жисмоний машқлар гигиенаси фани олдига янги вазифалар қўяди. Ҳар хил ёшдаги гуруҳларда (болалар ва ўсмирлар, ўрта ва катта ёшларда) жисмоний машғулотлар жараёнида тиббий назоратни жорий этиш хусусиятлари мукамал ёритилган. Замонавий тренер ва жисмоний тарбия мутахассиси анатомия, физиология, гигиена ва биохимия фанларига асосланиб, Жисмоний машқлар гигиенаси фанидан етарли назарий ва амалий билимлар билан қуролланган ва спорт машғулотларнинг уюштирилишида жисмоний машқларни соғломлаштирувчи омиллардан тўғри фойдалана олишлари лозим.

Жисмоний машқлар гигиенаси – тиббиётнинг алоҳида йўналиши бўлиб, ўз мақсади, вазифалари, услублари, назария ва ўз муаммоларига эга бўлган илмий-амалий соҳадир. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни тиббий таъминлаш махсус тиббий-жисмоний тарбия хизматлари (кабинетлар, диспансерлар) ва соғлиқни сақлаш орган-ларининг даволаш-профилактик муассасалари орқали территориал принципда амалга оширилади. Жисмоний машқлар гигиенаси аҳолини даволаш-профилактик хизматининг асосий

қисми бўлибгина қолмай, инсоннинг жисмоний тарбия тизимидаги ажралмас бўлагидир.

Жисмоний машқлар гигиенасининг мақсади – жисмоний тарбия ва спортни ҳар томонлама ривожланиши учун инсоннинг баркамол ривожланиши, соғлиғини сақлаш ва уни мустаҳкамлаш, Ватан ҳимоя-сида ва меҳнатда юқори жисоний тайёргарлигини таъминлашдир.

“Жисмоний машқлар гигиенаси” термини мамлакатимизда яқиндан ишлатилмоқда. 1980 йилгача “врачлик назорати” термини қўлланиб келинган. Сўнгги йилларда Жисмоний машқлар гигиенасининг бир қанча соҳасида талайгина муваффақиятларга эришилди, шу сабабли тўхтовсиз ривожланиши ва вазифаларининг кенгайиб бориши бу фан номини ўзгаришига олиб келди. Спорт тренировкасини уюштириш ва ўтказишда Жисмоний машқлар гигиенасининг фаол қатнашиши учун асосий белгиси ҳисобланади. Спортчиларнинг соғлиги ва функционал ҳолатини кузатиш ва аниқлашда янги экспериментал текшириш усуллари жорий қилинди. Спортчиларни жисмоний қобилиятини ва чиниққанлигини аниқлашда янги функционал синовлар кўлами бойитилди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш кишида ҳар томонлама жисмоний ривожланиш имконини беради, физиологик функцияларни такомиллаштиришга ёрдам беради ва киши организмни ҳар томонлама мустаҳкамлашга олиб келади.

Жисмоний машқлар гигиенасини ривожланиш босқичлари шартли равишда қуйидаги даврларга ажралади.

I давр – Врач назорати фанининг пайдо бўлиши ва тикланиши (1918-1928 йиллар).

II давр – жисмоний тарбия ҳаракатини медицина хизмат кўрсатувчи муассасаларда ташкил этилиши, ривожланиши. Жисмоний машқлар гигиенасининг умумий назарияси ва илмий асосларни ишлаб чиқиш, уларни

соғлиқни сақлаш ва жисмоний тарбия амалиётига жорий қилиш (1930-1941й).

III давр – врачлик назоратига оид ишларни қайта тиклаш, Жисмоний машқлар гигиенасини янги системасини яратиш, врачлик жисмоний тарбия диспенсерларини ташкил қилиш: етакчи спортчиларга медицина хизмати кўрсатиш, Ватан спорт медицинасини халқаро майдонга кенг миқёсда чиқиши (1945-1965).

IV давр – Жисмоний машқлар гигиенасига оид амалий ва илмий ишлар сифатини яхшилаш; янги йўналишларни яратиш ва спорт медицинасини янги методик кўргазмалар ва тавсиялар билан қайта қуроллантириш (1965 йилдан ҳозиргача)

Жисмоний машқлар гигиенасини асосий вазифалари

1. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи кишилар соғлиги устидан мунтазам медицина назоратини ўрнатиш ва олиб бориш; тренеровкани тузишда спортчининг шахсий хусусиятларига қараб тренеровкага кўмаклашиш.

2. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларни саломатлигини, функционал ҳолатини ва шу билан бирга жисмоний машғулотлар нотўғри уюштирилиши оқибатида саломатлигида юз берадиган ҳар хил нохушликларни эрта қўлланиладиган тиббий текшириш методларини такомиллаштириш, янги мукамал усулларни ишлаб чиқиш ва Жисмоний машқлар гигиенаси амалиётини жорий қилиш;

3. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларни шикастланиш сабабларини ўрганиш, уларни даволаш ва профилактикасини график тартиби билан бирга олиб бориш.

Фанни ўқитишдаги илғор хорижий тажрибалар

Ўзбекистонда Кадрлар тайёрлаш миллий дастури асосида жамиятнинг потенциал имкониятларини юзага чиқариш, кучли интеллектуал ва маънавий салоҳиятни шакллантириш жараёни босқичма-босқич амалга оширилмоқда. Фуқаролик жамиятини барпо этиш концепцияси бевосита таълим-тарбия тизимини ривожлантириш, янги технологияларни лойиҳалаш ва педагогик амалиётга татбиқ этиш билан узвий боғлиқдир.

Республикаимиз Президенти Олий Мажлиснинг XIV сессиясида «янги дарсликларни, замонавий педагогик ва ахборот технологияларини ўз вақтида ишлаб чиқиш ва жорий этишни таъминлашни назорат остига олиш зарур»лигини алоҳида таъкидладилар. Бугун олимлар ва ўқитувчилар илғор педагогик технологияларни ишлаб чиқишга астойдил киришишлари шарт ва улар бу ишга масъулдирлар. Бу соҳага яқин хорижий давлатларда ҳам эътибор кучайтирилмоқда..

Ўзбекистон Республикасида амалга оширилаётган ижтимоий-иқтисодий, маданий-маърифий ислохотлар, демократик ўзгаришлар таълим-тарбия самарадорлигини оширишни, олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факултетларида ўқитиладиган “Жисмоний машқлар гигиенаси” фанини ўрганишни янада такомиллаштириш ва унинг ўқитиш жараёнида илғор таълим технологияларини татбиқ этишни талаб қилади. Зеро, **«Таълим Ўзбекистон халқи маънавиятига яратувчилик фаолиятни бахш этади. Ўсиб келаётган авлоднинг барча энг яхши имкониятлари унда намоён бўлади, касб-кори, маҳорати узлуксиз такомиллашади, катта авлодларнинг доно тажрибаси англаб олинади ва ёш авлодга ўтади»¹.**

Ушбу тезисни амалга ошириш учун «Таълим тўғрисида»ги Қонун ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»да қайд этилганидек, таълим тизими янгиланиб, ўқитиш ва тарбиялашнинг янги модели яратилди. Янги моделга

¹Karimov I.A. O'zbekiston buyuk kelajak sari. T. «O'zbekiston», 1998, 62-bet.

хос таълим мазмуни ўзгартирилди, энди шу мазмун ёрдамида юксак онгли, мустақил фикрлай оладиган, билимли, маърифатли ёшларни вояга етказишни таъминловчи таълим технологияларини ишлаб чиқиш ва амалиётда қўллаш ижтимоий заруриятга айланди. Шу боис, Ўзбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»ни амалга ошириш иккинчи босқичи (2001-2005-йиллар)да «Таълим муассасаларининг моддий техника ва ахборот базасини мустаҳкамлаш давом эттирилди, ўқув-тарбия жараёни юқори сифатли ўқув адабиётлари ва илғор педагогик технологиялар билан таъминланади», учинчи босқич (2005- ва ундан кейинги йиллар)да «Таълим муассасаларининг ресурс, кадрлар ва базалари жараёни янги ўқув-услугий мажмуалар, **илғор педагогик технологиялар** билан тўлиқ таъминланади», деб таъкидланиши бежиз эмас. Бу таъкид таълим ишларини янада жадаллаштиришни, ўқитувчи-ўқувчи (талаба) ҳамкорлигига асосланган ўқиш-ўқитиш ишларини янги поғонага кўтаришни, ўқитувчи-ўқувчи (талаба)ларда мустақил билим олиш ҳамда ижодий фикрлашнинг кўникма ва малакаларини шакллантириш, ўқитишнинг замонавий, илғор педагогик технологияларга асосланган шакл, метод ва воситалардан тўлиқ фойдаланиш ёрдамида ташкил этишга йўналтирилган педагогик фаолиятни йўлга қўйиш лозимлигини тақозо этади.

XX асрнинг 50-йилларига қадар ўқитиш жараёнидаги технологик ёндашувга бўлган интилиш, анъанавий ўқув жараёнини техника воситалари билан таъминлаш доирасида қўлланилган эди. XXI асрнинг дастлабки йилларидан бошлаб педагогик матбуотда «Педагогик технология», «Илғор педагогик технологиялар», «Замонавий педагогик технологиялар», «Янги педагогик технологиялар», «Таълим технологиялари», «Ўқитиш технологияси» каби сўз бирикмалари, педагогик атамалар тез-тез кўзга ташланадиган ва моҳиятан ҳамда мазмунан бир маънони англатадиган тушунчалар пайдо бўла бошлади. Бундай аталишининг маълум сабаблари мавжуд.

Илмий адабиётларда таъкидланишича «Ўқитиш технологияси» илк бор 1970-йилда ЮНЕСКО конференциясида янгради. ЮНЕСКО берган таърифнинг мазмуни: *“Таълим технологияси - таълим моделларини оптималлаштириш мақсадида, инсон ва техника ресурслари ва уларнинг ўзаро таъсирини ҳисобга олган ҳолда, бутун ўқитиш ва билимларни ўзлаштириш жараёнини яратиш, қўллаш ва аниқлаш тизимидир”* (“Таълим самарадорлигини ошириш йўллари”, Республика семинар-тренинг материаллари. -Тошкент, 2002, 36-бет). Таърифга кўра, ўқитиш шакллари (дарс, семинар, маъруза ва ҳ.к.ларни энг қулай, яъни ўқитувчи учун ҳам, таълим олувчи учун ҳам кам вақт ичида, кўзланган натижага эришиш учун ўқитувчи ўқувчи фаоллиги, ўқитишнинг техника воситаларидан фойдаланишини, аввало, яратиш (педагог яратади), амалда қўллаб, қўлга киритилган натижани таҳлил қилиш ва ютуқ ҳамда нуқсонларни аниқлаш деган маъно ётади. Демак, ўқитиш жараёнига яхлит, тизимли ёндашган ҳолда мақсадга эришиш кўзда тутилади. Бунда ўқитиш технологияси, таълим жараёнининг яхлит кўриниши (ўқитувчи-таълим олувчи ҳамкорлиги) бўлиб, фаолият давомида кўзланган натижага эришишни таъминлайди. Бу ҳолатни аниқроқ ва теранроқ идрок қилиш учун ишлаб чиқариш технологияси билан ўқитиш технологияси таққослаб чиқайлик. Аввало, “Технология” сўзининг маъносига эътибор қаратадиган бўлсак, у турли илмий ва ўқув методик адабиётлар, луғатларда эътироф этилишича юнонча икки сўздан – “технос” (течне) – маҳорат, санъат ва “логос” (логос) –фан, таълимот сўзларидан иборат бўлиб, хом-ашё, материаллар, маҳсулотларга ишлов бериш ёки уларни қайта ишлаш йўллари, усуллари тўғрисида маълумот берувчи таълимот ёхуд фан деган маънони англатади. Бунда материалларни казиб олиш, ишлов бериш, қайта ишлаш, сифатини назорат қилиш, амалда қўллаш ягона жараённи ўзида акс эттирувчи муайян технологик оператсиялар йиғиндисидан иборат бўлади. Булар ишлаб чиқаришдан технологик жараён, технологик операция, технологик механизм, технологик режим каби амалга оширилувчи жараённи ташкил этади. Мободо мана шу

жараённинг бирон-бир ҳолати, масалан, технологик операция ишламай қолса, ҳаракат, ишлаб чиқариш якунига етмай қолади ёки маҳсулот брак (яроқсиз) ишлаб чиқилади. Маълумки дидактика, яъни ўқитиш, таълим бериш жараёни ҳам маълум элемент (механизм)лардан ташкил топган ҳолда амалга ошади. Бунда таълим мақсади, таълим мазмуни, таълим шакллари, таълим методлари, таълим воситалари, таълим берувчи ва таълим олувчилардан иборат бўлади.

Маълумки, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»да ҳам таълим тизимига педагогик технологияларни жорий қилиш, уларни ҳар томонлама ўзлаштириш зарурлиги кўп қарра такрорланади. Умуман олганда бу иборанинг лексикамизга кириб келганига кўп фурсат бўлгани ҳам йўқ. Шу ўринда педагогик технологиянинг мазмуни нима? Тушунчанинг педагогик ва умуман таълим жараёнига қандай алоқаси бор? деган савол туғилиши табиий ҳол.

Бу саволга педагогика фанлари номзоди, доцент Ч.Э.Мирзаев қуйидагича жавоб беради: «Таълимга технологик ёндашув-таълим мазмунини ҳар томонлама таҳлил қилиш орқали таълим-тарбия жараёнининг умумий (таълимий, тарбиявий, ривожлантирувчи) ва хусусий(муайян фанларнинг мазмунини ўзлаштириш билан боғлиқ) мақсадларини таҳлил қилиш, ўқитувчи ва ўқувчи мақсадлари учрашган нуқталарда (идентив ўқув мақсади) таълимнинг дидактик мақсадларини аниқлаш йўли билан таълимни комплекс лойиҳалаш, илмий асосланган лойиҳага кўра кўзланган натижага кафолатланган эришишдир».

Ҳозирги замон таълимида бу тўрт омилни сидқидилдан бажармай туриб, ўқитувчи ўз фаолиятида арзигулик нукталарга эришмоғи амри маҳол. Шу боисдан ҳам кейинги йилларда вазирлик томонидан ўқитувчининг ҳам илмий, ҳам методик, ҳам таълим технологияси талабларини ўрганиб олишларига ёрдамлашиш мақсадида бир қатор амалий ишлар қилинмоқда. Бугунги кунда халқ таълими вазирлигининг бевосита мутахасислигидаги

Педагогик тизимнинг бу таркибида ҳар қандай илмий назарияда учрайдиган дастлабки тушунчалар: вазифа ва унинг ечиш технологияси кўрсатилган.

«Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»да узлуксиз таълим тизимини ислоҳ этиш асосида, жамиятнинг ривожланиши талабларини ҳисобга олган ҳолда, етук мутахассисларни тайёрлаш, уларнинг малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш масалаларига катта эътибор берилган. Бу вазифаларни ҳал қилиш учун эса биринчи навбатда, ўқув жараёнини тубдан ислоҳ қилиш, унга жаҳоннинг ривожланган давлатларида кенг қўлланилаётган замонавий педагогик технологияларни изчиллик билан татбиқ этиш зарур.²

Жамиятнинг ҳар бир фаол фуқароси XXI аср бўсағасида турар экан, ўтган йилларни баҳолашга ва келажак ҳаётининг турли қирраларини белгилаб олишга уринишлари табиийдир. Таълим соҳасида ҳам бундай ишлар амалга оширилмоқда. Илмий-техникавий тараққиёт нафақат ишлаб чиқаришнинг кўп сонли тармоқларига, балки маданий соҳасига, ижтимоий-гуманитар билимлар доирасига ҳам янги технологияларни жорий этишни тақазо этмоқда. Шу боисдан бугунги куннинг долзарб масалалардан бири педагогик технология ҳисобланади.³

Таълим - инсонлар фаоллигини белгилайдиган муҳим бир тармоққа айланмоқда. Шунинг учун таълим тизимида инсон фаолияти билан боғлиқ кўпгина муаммоларни ҳал этиш зарур. Ўз-ўзидан кўриниб турибдики, бу вазифаларни илмий-техник жараённинг ўзгариши билан боғлиқ ҳолда таълим назариясини яратиш, яъни фанни жамиятнинг фаол, самарали ишлаб чиқариш кучига айлантириш орқали амалга ошириш мумкин.

Охирги ўн йилликда педагогик инновацияни назарий асослари ишлаб чиқилипти. Айниқса, К.Англовский М.В. Кларин, В.Я.Ляудис, М.Н.Поташник, С.Д.Поляков, Т.И.Шамова, О.Т.Хомерики, Н.Р.Юсуп-

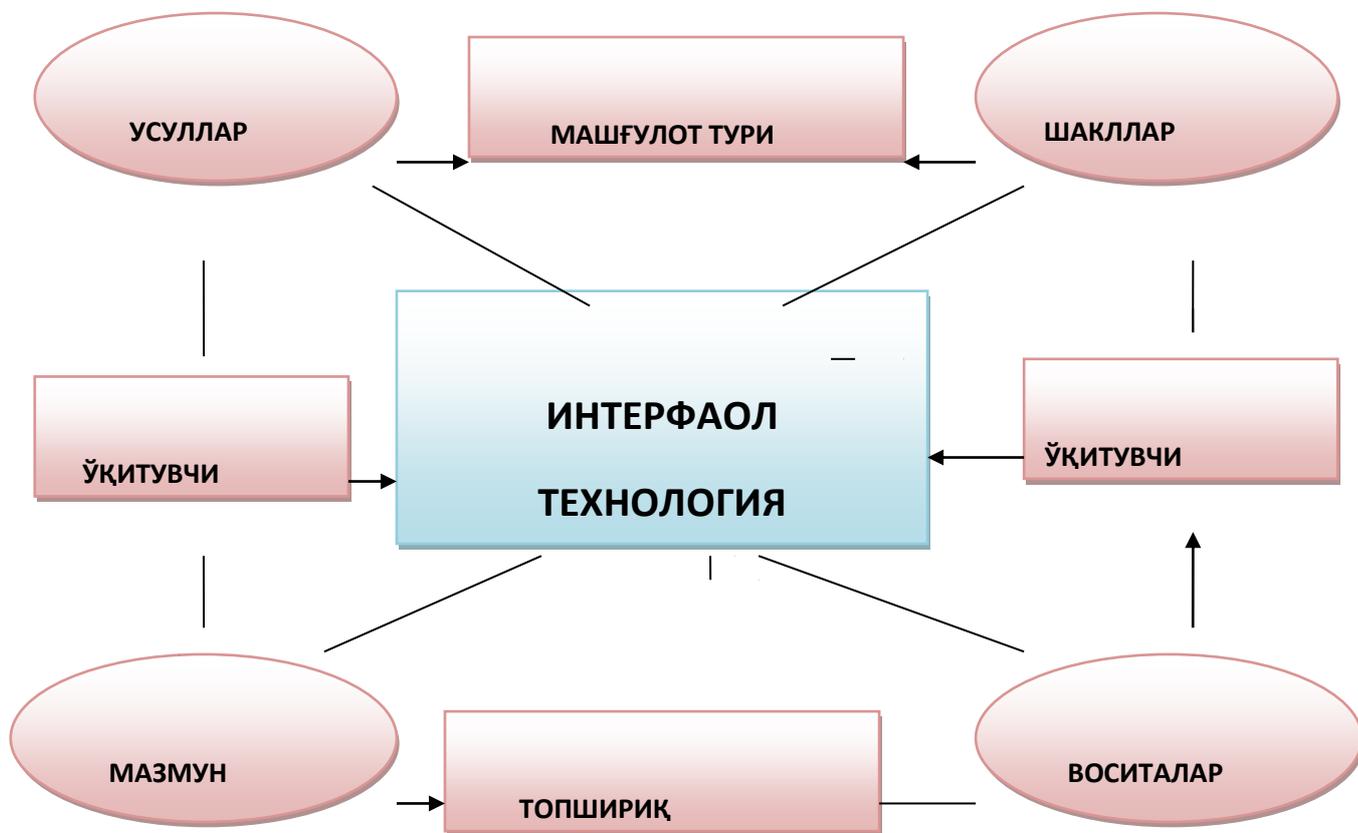
² Таълат Ғаффорова “Бошланғич таълимда замонавий педагогик технологиялар”.-Тошкент “Тафаккур” нашриёти, 2011 йил.

³ Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда. - Тошкент, «Ўзбекистон», 2000 й.

бекова, В.А.Сластенин ва бошқаларнинг ишларида педагогик профессионализмни ривожлантиришнинг ўзига хос томонларини аниқлаш ва таълим тизимида ўқитиш жараёнида бўлғуси ўқитувчининг инновацион имкониятларини ривожлантириш олиб борилаётган илмий-тадқиқотларнинг баҳс мавзуси бўлиб қолмоқда.

Шахсий йўналишли таълим концепцияси маданий-тарихий ва фаолиятли ёндашувга асосланади (Л.С.Виготский, А.А.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Э.В.Ильенко, В.В.Давидов, Г.П.Шедровицкий, А.Г.Асмолов) ва бугунги кунда умумметодологик жиҳатдан В.В.Сериков, В.Г.Цукерман, В.П.Зинченко, Л.Н.Куликовларнинг ишлари алоҳида аҳамиятга молик. Ташкилий-бошқарув даражасида ушбу муаммо билан М.Н.Костиков, В.А.Болтовлар шуғулланган.

Кўргазмали тарзда педагогик технологиянинг тузилмасини куйидаги кўринишда тасвирлаш мумкин:



1-расм. Ўқитиш технологияси тузилмаси.

Қуйида “Жисмоний машқлар гигиенаси , жисмоний даволаш ва жисмоний маданият гигиенаси” фанини ўқитишда фойдаланиши мумкин бўлган инновацион технологиялардан намуналар келтирамыз.

Инсерт жадвали

График ташкил этувчининг тури, аҳамияти ва хусусиятлари

“ИНСЕРТ” жадвали

Мустақил ўқиш вақтида олган маълумотларни, эшитган маърузаларни тизимлаштиришни таъминлайди; олинган маълумотни тасдиқлаш, аниқлаш, четга чиқиш, кузатиш. Аввал ўзлаштирган маълумотларни боғлаш қобилиятини шакллантиришга ёрдам беради.

Ўқув фаолиятини ташкиллаштиришнинг жараёни тузилмаси

Инсерт жадвалини тўлдириш қоидаси билан танишадилар. Алоҳида ўзлари тўлдирадидилар.

Ўқиш жараёнида олинган маълумотларни алоҳида ўзлари тизимлаштирадидилар - жадвал устунларига “киритадилар” матнда белгиланган қуйидаги белгиларга мувофиқ:

“V” - мен билган маълумотларга мос;

“-“ - мен билган маълумотларга зид;

“+” - мен учун янги маълумот;

“?” - мен учун тушунарсиз ёки маълумотни аниқлаш, тўлдириш талаб этилади.

Инсерт жадвали

V	+	-	?

ТОИФАЛАШ ЖАДВАЛИ

ТОИФАЛАШ ЖАДВАЛИ

Тоифа-хусусият ва муносабатларни муҳимлигини намоён килувчи (умумий) аломат.

Ажратилган аломатлар асосида олинган

маълумотларни бирлаштиришни таъминлайди.

Тизимли фикрлаш, маълумотларни тузилмага келтириш, тизимлаштириш

қўникмаларини ривожлантиради.

Тоифали шархлашни тузиш қондаси билан танишадилар. Ақлий ҳужум / кластер тузиш/ янги ўқув материали билан танишишдан сўнг, кичик гуруҳларда, олинган маълумот лавҳаларини бирлаштириш имконини берадиган тоифаларни излайдилар.

Тоифаларни жадвал кўринишида расмийлаштирадидилар. Ҳолатларни / маълумотларни тоифага мос равишда бўладилар. Иш жараёнида тоифаларнинг айрим номлари ўзгариши мумкин. Янгилари пайдо бўлиши мумкин.

Иш натижаларининг тақдироти

12

Тоифалаш шарҳини тузиш қондаси

1. Тоифалар бўйича маълумотларни тақсимлашнинг ягона усули мавжуд эмас.
2. Битта мини - гуруҳда тоифаларга ажратиш бошқа гуруҳда ажратилган тоифалардан фарқ қилиши мумкин.
3. Таълим олувчиларга олдиндан тайёрлаб қўйилган тоифаларни бериш мумкин эмас бу уларнинг мустақил танлови бўла қолсин.

13

ВЕННА ДИАГРАММАСИ

ВЕННА ДИАГРАММАСИ - 2 ва 3 жихатларни ҳамда умумий томонларини солиштириш ёки таққослаш ёки қарама-қарши қўйиш учун қўлланилади.
Тизимли фикрлаш, солиштириш, таққослаш, таҳлил қилиш кўникмаларини ривожлантиради.

Диаграмма Венна тузиш қоидаси билан танишадилар. Алоҳида/кичик гурҳларда диаграмма Веннани тузадилар ва кесишмайдиган жойларни (х) тўлдирадилар

Жуфтликларга бирлашадилар, ўзларининг диаграммаларини таққослайдилар ва тўлдирадилар

Доираларни кесишувчи жойида, икки/уч доиралар учун умумий бўлган, маълумотлар рўйхатини тузади.

19

T – жадвал

T – жадвал
- бита концепция (маълумот)нинг жиҳати ўзаро солиштириш ёки уларни (ҳа/йўқ, ҳа/қарши) учун.
Танқидий мушоҳада ривожлантиради

T – жадвал қоидалари танишилади. Якка тартибда расмийлаштирилади

Ажратилган вақт оралиғида тартибда (жуфтликда) тўлдиради, унинг чап томонига сабаблари ёзилади, ўнг томонига эса чап томонда ифода қарама – қарши ғоялар, омиллар ва шу қабилар.

Жадваллар жуфтликда (гурҳда) таққосланиши тўлдирилиши

Барча ўқув гурҳи ягона T – тузади.

19

“Нима учун” схемаси

“Нима учун” схемаси-
муаммонинг дастлабки сабабларини аниқлаш бўйича фикрлар занжири. Тизимли, ижодий, таҳлилий фикрлашни ривожлантиради ва фаоллаштиради.

“Нима учун” схемасини тузиш коидаси билан танишадилар. Алоҳида/кичик гуруҳларда муаммони ифодалядилар. “Нима учун” сўроғини берадилар ва чизадылар, шу саволга жавоб ёзадылар. Бу жараён муаммонинг дастлабки сабаби аниқланмағунича давом этади.

Кичик гуруҳларга бирлашадылар, таққослядылар, ўзларининг чизмларини тўлдырадылар. Умумий чизмага келтирадылар.

Иш натижаларининг тақдимоти



«Нима учун?» чизмасини тузиш коидалари

1. Айлана ёки тўғри тўртбурчак шакллардан фойдаланишни ўзингиз танляйсиз.
2. Чизманинг кўринишини - мулоҳазалар занжиринитўғри чизиқлими, тўғри чизиқли эмаслигини ўзингиз танляйсиз.
3. Йўналиш кўрсаткичлари сизнинг қидирувларингизни: дастлабки ҳолатдан изланишгача бўлган йўналишингизни белгилайди.

“Балиқ скелети” чизмасы

“Балиқ скелети” чизмасы

Бир қатор муаммоларни тасвирлаш ва уни ечиш имконини беради. Тизимли фикрлаш, тузилмага келтириш, таҳлил қилиш кўникмаларини ривожлантиради

Чизмани тузиш қоидаси билан танишадилар. Алоҳида/кичик гуруҳларда юқори “суягида” кичик муаммони ифодалайди, пастда эса, ушбу кичик муаммолар мавжудлигини тасдиқловчи далиллар ёзилади

Кичик гуруҳларга бирлашадилар, таққослайдилар, ўзларининг чизмларини тўлдирадилар. Умумий чизмага келтирадилар.

Иш натижаларининг тақдимоти

Б/БХ/Б ЖАДВАЛИ - мавзу, матн, бўлим бўйича изланувчанликни олиб бориш имкони беради.

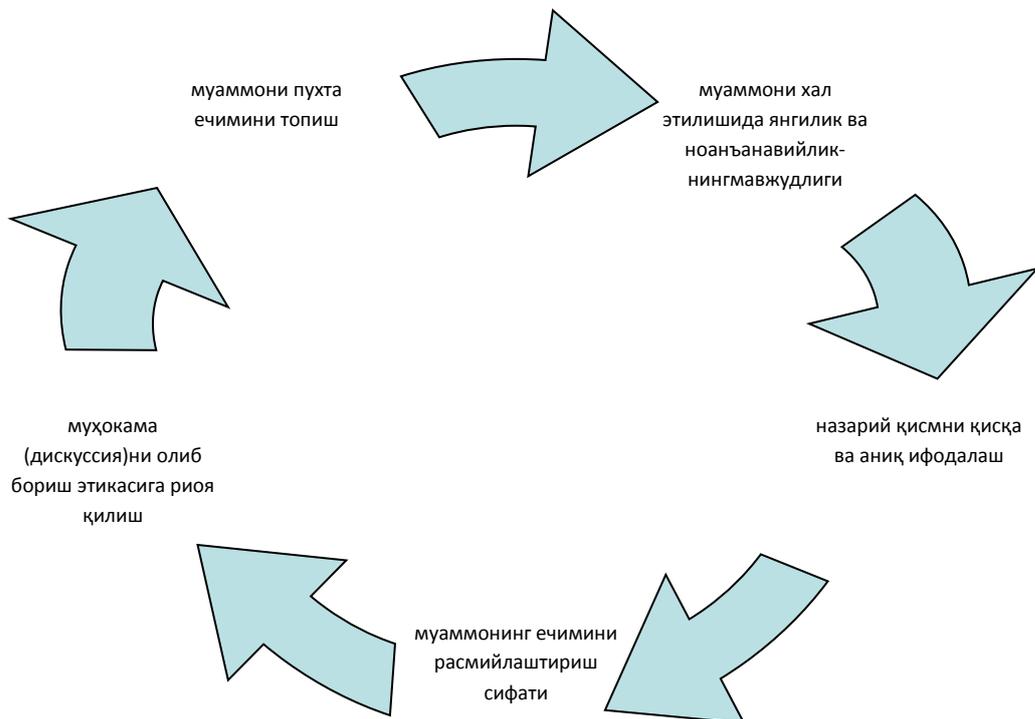
Спорти тиббиёти фани амалий кўникмаларини Б/БХ/Б ЖАДВАЛИ асосида ўрганилади

Биламан	Билишни хоҳлайман	Билиб олдим

КЕЙС-СТАДИ

«Кейс-стади» (Case-study)– бу реал ёки моделлаштирилган вазиятни муҳокама ва таҳлил қилиб, хулоса чиқаришга асосланган таълим тизими. «Кейс-стади» усули ўзида ривожлантиручи таълим технологияларини, жумладан, шахсий ва жамоавий тараққиёт жараёнларини мужассамлаштирган бўлиб, тингловчиларнинг турли шахсий сифатларини шакллантиришга йўналтирилган

Кейсни баҳолаш мезонлари:



Кейсни муҳокамаси ва таҳлилинини ташкиллаштиришда ғояларни генерация қилиш усулини қўллаш алоҳида ўрин тутлади. Мазкур усул «ақлий хужум» деб ном олган. Таълим жараёнида «ақлий хужум» усули иштирокчиларнинг ижодий фаоллигини муҳим ривожлантириш воситаси сифатида намоён бўлади.

“Ақлий хужум»уч фазадан иборат.

<i>Биринчи фаза</i>	<i>Иккинчи фаза</i>	<i>Учинчи фаза</i>
<p>Психологик эркинликни хис этиш, стереотипликдан вос кечиш, кулгули ёки омадсиз бўлиб кўринишдан қўрқмаслик. Бу барқарор рухий ҳолат ва ўзаро ишонч муҳитини яратиш орқали рўёбга чиқарилади. Мазкур ҳолатда ғоялар ягона муаллифликни йўқотиб, уларни жамоа вужудга келтиради.Биринчи фазанинг вазифаси – эркин ва равон фикрлаш.</p>	<p>Бу ақлий хужум жараёнининг ўзи.Мазкур фазанинг асосий вазифаси – ғоялар «тошқинини» яратиш. Иккинчи фазада «ақлий хужум» куйидаги тамойилларга мувофиқ амалга оширилади:</p>	<p>Учинчи фаза куйидаги қоидаларга риоя қилган ҳолда муаммонинг ягона ечимини излаш мақсадида ғояларни ижодий таҳлил қилишдан иборат:</p>
<p>«Ғоя бўлса – уни ўртага ташлайман, ўзимни ғоям бўлмаса – ўзганинг ғоясини муҳокама қиламан»;</p>	<p>Барча ғоялар таҳлил қилинади. Биронта ғоя камситилмайди;</p>	
<p>Барча солиштиришларни рағбатлантириш, бунда ғоя қанчалик қутилмаган бўлса, шунча яхши;</p>	<p>Ғоя маълум тизимга киритилади ва тизимнинг ўзи ғояга хизмат қилади;</p>	
<p>Таклиф қилинган ғояларнинг сони имкон қадар кўп бўлиши лозим;</p>	<p>Ғояларнинг талқини хожатсиз қўпайтирилмайди;</p>	
<p>Ўртага ташланган ғоялардан фойдаланиш ва уларни тақсимлаш, шаклини ўзгартириш ва такомиллаштириш мумкин;</p>	<p>Муаммонинг ечимига ёндошиш принципиал янги бўлиши лозим.</p>	
<p>Танқид қилиш ман этилади, барча фикрларни қўрқувсиз билдириш мумкин, уларнинг муҳокамаси ҳам эркин тарзда олиб борилали;</p>		
<p>Иштирокчиларнинг ижтимоий келиб чиқишининг ахамияти йўқ бўлиб, абсолют демократия ва ғоялар устунлиги ҳукмронлик қилади;</p>		
<p>Барча ғоялар махсус «ғоялар рўйхатига» киритилади;</p>		
<p>Сўзга чиқиш регламенти (вақти) белгиланади – кўпи билан 1-2 дақиқа.</p>		

«Кейс-стади» усули бўйича машғулот ўтказиш мисоли



Кейсни тахлил қилиш босқичлари:

1-босқич. Муаммонинг ичига “шўнғиш”:

- Визуализация.
- Муаммонинг долзарблигини аниқлаш.
- Муҳокама учун масалалар доирасини белгилаш.
- Дастлабки хулосалар чиқариш.

2-босқич. Мантиқий изланиш:

- Янги маълумотни тақдимот қилиш.

3-босқич. Кейс устида ишлаш:

- Оралиқ маълумотни тақдимот қилиш.
- Оралиқ хулосалар чиқариш.
- Якуний маълумотни тақдимот қилиш ва хулосаларни чиқариш.



АССЕССМЕНТ

Ассессмент– «компетенция» тушунчаси остида бирлашган ишбилармон сифатлар, билимлар ва амалий кўникмаларни баҳолаш жараёни. Ассессмент таркибига турли баҳолаш усулларини (ишбилармон ўйинлар, тестлар, интервьюлар, саволномалар) мужассамлаган бўлиб, маълум масалаларда компетентлик даражасини аниқлаб бериш имконини беради.



Ишбилармон ўйин (business game) – одатда ягона сюжет билан бирлашган ишчи вазиятларни моделлаштирувчи барча топшириқларнинг йиғиндиси. Ишбилармон ўйинлар бир нечта асосий форматларда олиб борилиши мумкин:

Гуруҳ ичида муҳокама (иштирокчиларга ролларни тақсимлаб ёки ролларни тақсимламай туриб);

- Жуфтликларда ролли ўйинлар (суҳбатлар, музокаралар ва ҳ.к.);
- Шахсий ёндашиш орқали қилинган тахлилий тақдимотлар;
- Инбаскет (in-basket – ресурслар ва вақтни режалаштириш, хужжатларни тахлил қилиш).

Интервью (interview) – эксперт билан иштирокчи ўртасида унинг иши ва меҳнат фаолияти тўғрисида суҳбат.

Баҳолаш мезонларини келишиши (assess agreement) – компетенцияларга кўра иштирокчига интеграл баҳо қўйиш жараёни бўлиб, унда экспертлар иштирокчининг ўрни ва ишбилармон ўйин ва интервью натижасида қўйилган баҳони талқин этишади ва умумий хулосага келишади.

Қайтарма алоқа (feedback) – иштирокчи ва унинг раҳбариятининг эътиборига оғзаки ва ёзма шаклда ассессмент натижаларини етказиш, унда иштирокчининг кучли ва ожиз томонлари кўрсатилиб, кейинги ривожланиш босқичи бўйича тавсиялар бериш.

Ассессмент ўтказиш давомида асосий гуруҳ ва шахсий компетенциялар (ёки кўникмалар) баҳоланади:

- Стратегияни тушуниш;
- Истиқболни аниқлаш;
- Ҳамкасабага йўналиш;
- Тахлилий ва тизимли фикрлаш ва қарор қабул қилиш;
- Натижага йўналиш (мақсадлар қўйиш, ташаббускорлик, стрессга чидамлилиқ);
- Янгиликларни қабул қилишга очиқлик (эркин фикрлаш, вазиятларга мослашиш қобилияти, шахсий тараққиётга интилиш, ижодий фикр юритиш);
- Режалаштириш (вақтни бошқариш, фаолиятни режалаштириш, ресурсларни бошқариш, лойиҳани бошқариш);
- Ижро этишни бошқариш (мақсадлар қўйиш, ваколатни ўзганинг зиммасига юклаш, ижро этишни назорат қилиш);
- Жамоада етакчилиқ (вазиатли, эмоционал);
- Таъсир ўтказиш (ишонтириш ва музокара ўтказиш кўникмалари);
- Коммуникатив компетентлик;
- Устозлик;
- Жамоада ишлаш (бирлашиб ишлаш қобилияти, жамоани шакллантириш, жамоада ҳамкорликда фаолият юрғизиш).

ФАНДАН ЭЛЕКТРОН МОДУЛ ИШЛАНМАСИ

Ўқув фани дастурининг қисқача тавсифи

“Жисмоний машқлар гигиенаси” фани бўйича

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ.

Таянч-ҳаракат аппаратининг шикастланиш турлари.

Сколиоз ва ясси оёқлик.

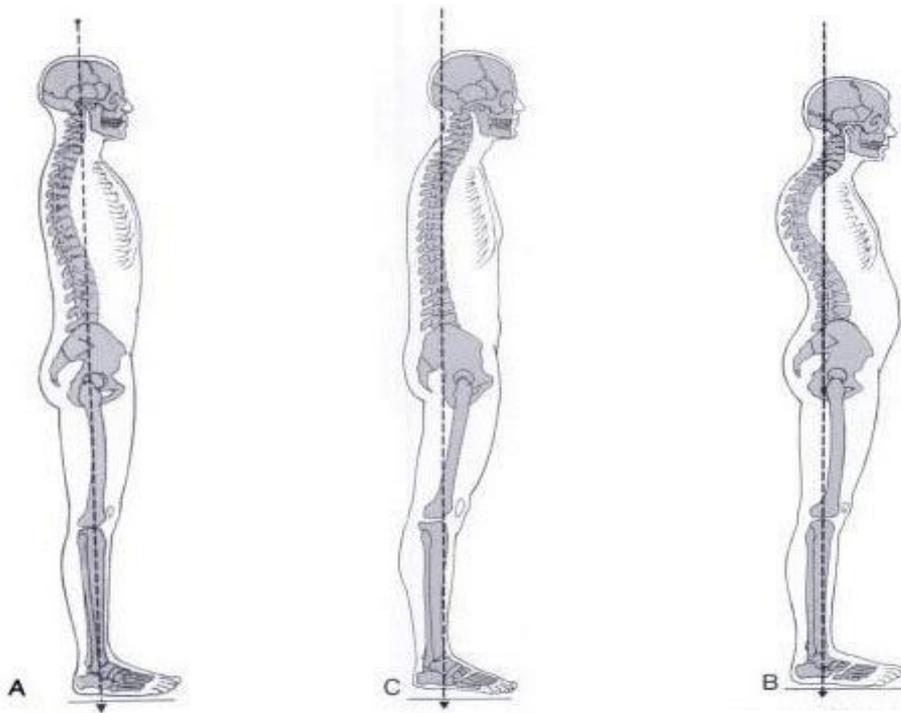
Қад-қоматнинг шакилланиши. Ҳар бир одам танасини ўзи одатланган ҳолатда эркин тутиши қад-қомат деб аталади. Одамнинг қад қомати унинг скелети, мускуллари ва нерв системасининг ривожланишига боғлиқ. Қад қоматнинг шакилланишида, айниқса умуртқа поғонасининг нормал ривожланиши муҳим аҳамиятга эга. Нормал ҳолатда умуртқа поғонаси бемалол эгилади. Бўйин ва бел қисмида умуртқа поғонаси бир оз олдинга, кўкрак ва думғаза қисмида бир оз орқага эгилган бўлади. Шунинг учун олдинга эгилиши, орқага эгилиш деб аталади. Бу табиий эгилишлар бир ёшгача бўлган болаларда бўлмайди. Боланинг тик туриш, юриш, бошни тик тутиш натижасида аста-секин бу эгилишлар ҳосил бўлади. Уларнинг нормал ҳолда бўлиши ёки нормал ортиқча эгилиш қад қоматнинг шакилланишига таъсир этади. Бундан ташқари қад-қоматнинг шакилланишида кўкрак қафаси, кўл ва оёқ суяклари ҳамда тана мускулларининг нормал ривожланиши ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Қад-қомати тўғри одам тик турганида бошини, бўйнини танасига нисбатан тўғри ва тик тутди, иккала елкаси ва иккала кураги бир текисликда бўлади. Оёқлари тик ва тўғри ҳолатда бўлиб, уларни жуфтлаштирганда товонлар, ошиқлар, тиззалар бир-бирига тегиб туради, қорин бир оз ичга тортилган, кўкрак қафаси бир оз олдинга чиққан бўлади.

Қадди-қомат боланинг ёшлигидан бошлаб ўсиши, ривожланиши ва тарбияланишига қараб шаклланади. Тўғри шаклланган қадди – қомат кишини хушбичим қилади, ҳаракат аппарати ва бутун организмнинг нормал ишлашига ёрдам беради. Одамнинг қомати тўғри шаклланган бўлса умуртқа поғонаси кийшайиши билинмас даражада, курак суягида бир – бирига нисбатан симметрик жойлашган иккала елка бир текисда қорин тортилган, оёқ тўғри, оёқ



панжалари нормал мускуллари яхши ривожлаган бўлади, қомати нотўғрилиги, айниқа унинг ўсиш даврида нотўғри шаклланиши, суяк скелетида турғун ўзгаришлар хосил бўлишига нафас органлари, қон айланиши, овқат хазм бўлиши, сийдик ажраши, нерв ҳаракат аппаратини фаолиятини ёмонлашувига, бош оғришига, тез-тез чарчашга, иштаха йўқолишига олиб келади. Елкаси туртиб чиққан умуртқа поғонаси қийшиқ кишилар қомати нотўғри бўлади. Елкаси чиққан кишиларда елка мускуллари суст ривожланган, умуртқа поғонасини кўкрак қисми орқага бир текисда туртиб чиққан, бош олдига эгилган, кўкрак қафаси ясси, елка киришган, қорин чиққан бўлади. Ҳалвайган қоматда бош эгилган, кўкрак қафаси ясси, елка киришган, оёқлари тизза қисми букилган бўлади.



Тўғри қомат

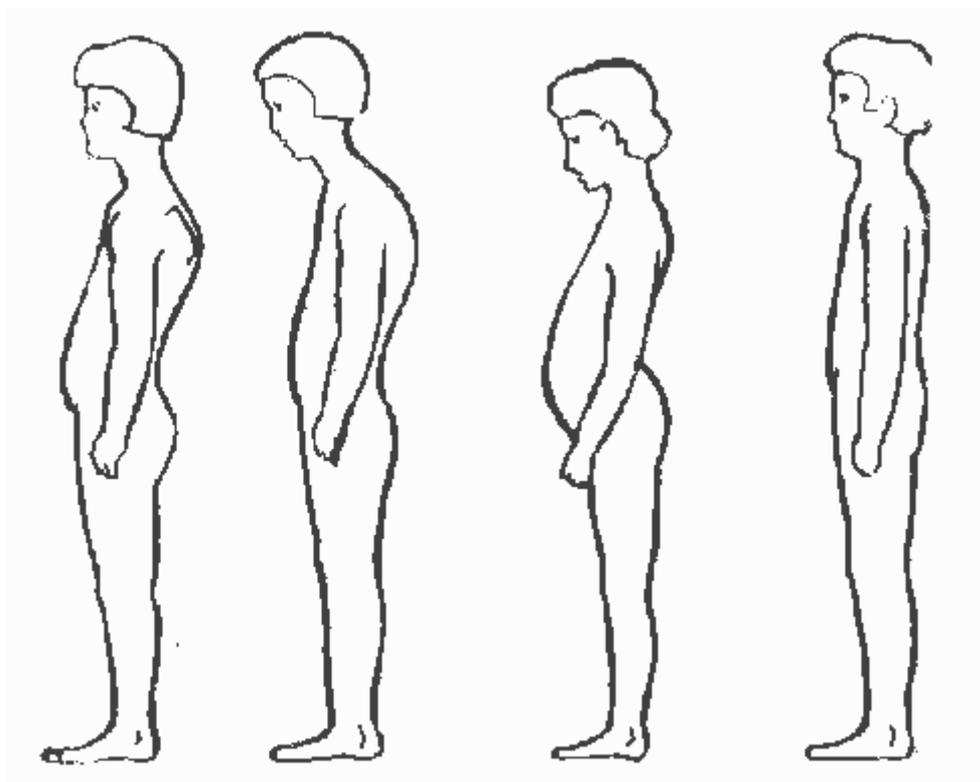
Сколиоз (1-даража)

Сколиоз (2-даража)

Қомат бузилишида умуртқа поғонасининг қийшайиши катта аҳамият касб этади. Нормал умуртқа поғонаси тик юришга мослашган бўлиб, пастга қараб кенгайиб боради. Умуртқа поғонасининг бел, кўкрак ва думғаза қисмларидан физиологик букилмалар бор. Бўйин ва бел қисмидаги букилмалар лордоз кўкрак ва думғаза қисмидаги букилмалар кифоз деб аталади.

Бўйин ва бел қисмлари олдинга кўкрак ва думғаза қисмлари орқага қараб букилган бўлади. Бу букамалар бола бошининг мустақил кўтариб

туриши, ўтира бошлаши ва тик туриш, юришидан бошлаб шаклланади. Одам умуртқа поғонасининг ўзгариши умуртқа поғонасининг қийшайиши дейилади. У уч хилда бўлади. Лордоз (олдинга), кифоз (орқага) ва сколиоз (ёнга) қийшайиши орқали вужудга келади. Катта ёшдаги кишининг умуртқа поғонаси олд ва орқа томонга қараган кичикроқ букилмалар бўлади. Бу букилма ёшлиқдан аста секин айниқса бола тик туришига ва юришга ўргана бошлаганда вужудга келади. Бу касаллик бўлмай, балки физиологик ҳолат ҳисобланади. Умуртқа поғонаси касаллигида эса умуртқа поғонасининг физиологик ҳолатидан чиқиб, олд ва орқа томонга қараб, қийшайиши кузатилади. Кифоз ёйсимон бўлиши мумкин. Бунда умуртқа поғонасининг у ёки бу бўлаги орқа томонга қийшайган бўлади. Ёйсимон кифоз умуртқа поғонасининг ко`крак қисмида ко`проқ учрайди. Кифозни бу формасини олдини олиш сколиозга о`хшашдир. Уни даволаш гимнастикаси, физиотерапия буюрилади. Умуртқа поғонасининг орқага тортиб туртиб чиқиши ко`проқ ко`крак умуртқаларида кузатилади ва бу букрилик деб аталади. Букриликка умуртқа поғонасининг турли касалликлари ва шикастланиши, ко`пинча умуртқани сил билан касалланишига сабаб бо`лади бу касални даволаб букриликни олдини олиш мумкин. Лордозда умуртқа поғонаси ичкарига қийшаяди. Ко`пинча чаноқ суягининг сон суяги билан туташган буғинининг туғма чиқиши сабаб бўлади. Лордозда умуртқалар деформатсияланади ва оғрийди. Умуртқа поғонаси шикасланган қисмининг ҳаракатланиши қийинлашади. Лордозни даволашда унинг сабаби аниқлангач шифокор томонидан даво гимнастикаси ва массаж буюрилади.



Кифоз

Лордоз

Тўғри қомат

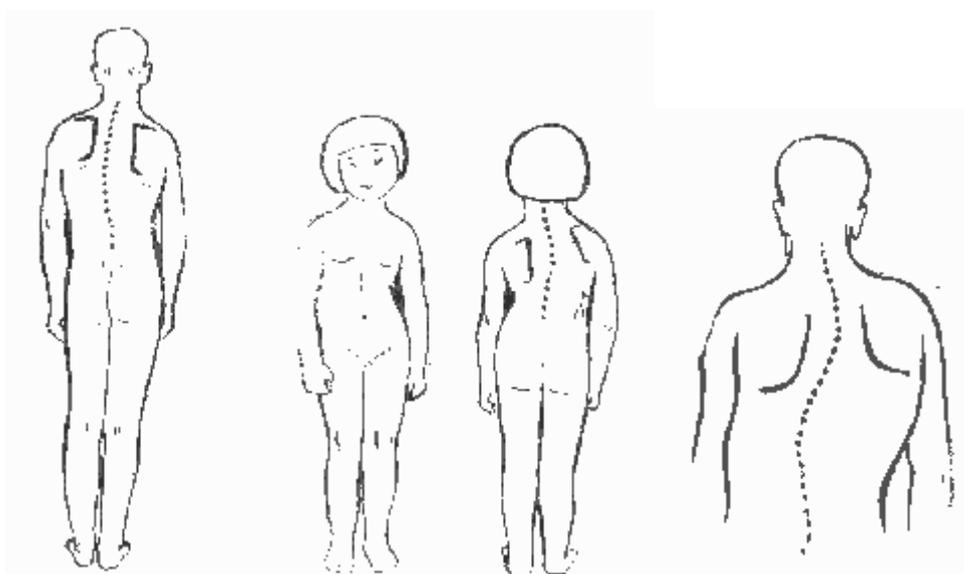
Сколиоз туғма ёки умуртқаларнинг нотўғри ривожланиши туфайли бўлиши мумкин лекин кўпроқ 5 - 15 ёшли болаларда айниқса ўқувчилар орасида учрайди. Ўқув машғулотлари вақтида болалар партада гавдасининг нотўғри тутиб ўтириши натижасида умуртқа поғанаси ва мускулларга оғирлик бир хилда тушмайди. Оқибатда мускуллар бўшашиб қолади. Умуртқа поғанаси бойламлари ва шаклининг ўзгариши турғун сколиозга сабаб бўлади. Болаларнинг ёшлиқда рахит бўлганлиги, катта ёшдагиларнинг доим бир қўлида юк кўтариши ҳам сколиозга олиб келиши мумкин. Умуртқанинг синиши ёки унинг айниқса сил оқибатида эмирилиши натижасида ҳам сколиоз рўй беради. Кишининг бир оёғи калта бўлса ўша томонга энгашиб қадам ташлаши натижасида функционал сколиоз келиб чиқади. Сколиознинг олдини олиш учун болаларни партада ва стол атрофида тўғри ўтиришга ўргатиш, врач буюрган даволаш гимнастикаси машқларининг қунт билан бажариш массаж қилиш серхаракат ўйинлар ўйнаш, очик хавода сайр қилиш катталарда эса меҳнат билан дам олишни тўғри алмаштириб туриш иш вақтида ишлаб чиқариш гимнастикаси билан шуғулланиш лозим.

Умуртқа поғанасининг қийшайишини барча хиллари олдини олиш учун болаларни қадди қоматини тўғри тутишга ўргатиш, тана

мускулларини мустаҳкамлайдиган комплекс машқларни ҳар куни бажариб туриши керак.

Юқорида кўрсатилиб ўтилганидек кифолордоз умуртқа поғонасида касаллик ҳолати ҳисобланмайди бу таянч ҳаракат органининг физиологик ҳолати бўлиб, бунда шартли рефлекс натижаси катта роль ўйнайди. Бунда ички органларда касалликлар вужудга келиши мумкин.

Бу бошқача айтганда қоматни нуқсони ҳисобланади. Сколиоз эса касаллик бўлиб бунда ички органларда ҳам ҳар хил ўзгаришлар содир бўлади, бу фақат нуқсон бўлмай касаллик ҳолати ҳамдир, сколиозни 4-та даражаси мавжуд бўлиб унинг бу даражалари умуртқа поғонаси суяклари ўз ўқи атрофида буралиш натижасида содир бўлади, унинг 1-даражаси бу бурилиш 10 градусда ортмайди, 2-даражаси 30-градусгача, 3-даражада 30-60 градусгача ва 4-даражасида 60 градус ва ундан ошиш мумкин.



Биринчи даражали

Иккинчи даража

Учинчи даражали
сколиоз

Сколиозни 1-2 даражаларини махсус даволовчи машқлар орқали даволаш мумкин, аммо 3-4 –даражаларини даволаб бўлмайди, чунки бунда кучли поталогик ўзгаришлар содир бўлади, фақат жарроҳлик йўли билан даволанади. Умуман умуртқа поғонасини қийшайиши касаллик ва этишмовчиликларни махсус даволовчи жисмоний тарбия машқларидан

фойдаланилади, жумладан тўғриловчи коррегирловчи симметрик ва асимметрик тўғриловчи машқлар қорин ва бошқа мускуллар системасига тўғриловчи машқлар берилади, буларни даволашда сузиш ва массаж катта аҳамиятга эга ҳисобланади.

Ясси оёқлик. Одам товон кафтининг пастки қисми таянч-ҳаракат системасининг рессори вазифасини бажаради. Болалар узоқ вақт тик турганда, оғир юк кўтарганда, тор пояфзал кийганда оёқ панжаси гумбази яссиланади, натижада яссиоёқлик келиб чиқади. Оёқ панжаси гумбазнинг ялпайиб текис бўлиб қолиши оёқ бўйига ёки энига ясси бўлиши мумкин. Гоҳо ҳар иккиси 1-га учрайди оёқ энига ясси бўлса унинг тагига энига ялпаяди оғирлик эса оёқни 1 ва 5 гача бармоқларга тушмай бармоқ тагига кафт суяқларининг бошчасига тушади, оёқ бўйига қараб ясси бўлса унинг таги ерга бир текис тегиб туради. Ясси оёқлик натижасида оёқнинг товон- панжа ва болдир мускулларида оғриқ бўлади. Яссиоёқлик туғма ва ҳаётда орттирилган бўлади, лекин оёқ яссилиги туғма бўлиши жуда кам ҳолларда учрайди. Яссиоёқликнинг туғилгандан кейин юзага келиши сабаблари қуйидагилардан иборат: болани жуда ёшлигидан (8-10 ойлигидан) бошлаб юрғизиш, узоқ вақт тик турғизиш, ёш болага пошnasi юмшоқ поябзал кийгизиш, ўқувчиларнинг кун бўйи пошnasi спорт поябзалида юриши, пошnasi баланд, учи тор поябзалларни кийиш, оғир юк кутариш. Асосан оёқ панжаси мускул бойламлари апаратининг заифлаши масалан рахит ёки хаддан ташқари зўр келиши оқибатида пойфзалнинг ноқулай бўлиши маймоқлик, оёқ шикастланиши ёки фалажланиши кўпинча полимиелит сабаб бўлади ба`зан касаллик иш кунининг кўп қисмини оёқда тик туриб ўтказадиган кишилар сартарош, сотувчи ва бошқаларда пайдо бўлади. Касалликни дастлабки белгиси оёқ тез толиқади, таги оғрийди, болдир сон соҳасида ҳам оғриқ сезилади, кейинчалик оғриқ тизза бўғимлари белга ҳам тарқалади, кечкурунга бориб оёқ шишади кечаси шишиш қайтади ясси оёқликда кишилар оёғини кериб, тизза ва чанок, сон бўғимини сал букиб қўлларини силкиб юришади, уларда кўпроқ пойфзалнинг пошnasi ва таг чарми, ички юзаси едирилади, ясси оёқликни олдини олишда пойфзалнинг оддий ва қулай бўлиши, сикмаслиги, пошnasi жуда баланд бўлмаслиги ниҳоятда муҳим. Ана шуларни ҳисобга олиб, яссиоёқликни олдини олишга эътибор бериш керак.

Кун бўйи тик оёқда туриб ишлайдиганлар вақти-вақти билан оёқларини тўғри узатиб 5-10 минут давомида дам олишлари керак. Болаларда учрайдиган ясси оёқликни олдини олиш учун уларнинг қади-қоматига э`тибор бериш боши ва танасининг тўғри тутишга ўргатиш лозим оёқнинг мускул ва бойламларини мустаҳкамлашда бадан тарбия ва спорт билан

шуғулланиш шунингдек ёзнинг иссиқ кунларида тупроқда оёқ яланг юришнинг фойдаси бор. Оёғи ясси одамларни ортопед врач даволайди. Давони иложи борича эрта бошлаган ма`қул, беморни уйда қилиши мумкин бўлган махсус гимнастика буюрилади кечкурун оёқни иссиқ сувга сув температураси 35-36 градусли сувга туз солиб ўтириш сўнгра панжа ва болдирга бармоқдан юқорига қараб силаш, пайфзал ичига махсус патак стелка супинатор солиб кийиш ёки махсус пайфзал тавсия этилади бу тадбирлар ёрдам бермаса операция қилинади.

Даволаш гимнастикасининг аҳамияти.

Даволаш жисмоний гимнастикаси – бу мустақил табиий йўналиш бўлиб, турли хил касалликлар, жароҳатларнинг қайталаниши ва асоратланишининг олдини олишга ва меҳнатга лаёқатлилигини тиклашга қаратилган жисмоний машқлар мажмуидир. Бунинг асосида ҳаётини муҳим органларнинг фаолиятини кучайтириш ётади. Даволаш гимнастикаси – бу замонавий даволаш усулларининг энг муҳим асосларидан биридир.

Комплекс даволаш нафақат патологик ўзгарган тўқимага, органларга ёки органлар системасига балки, бутун организмга таъсир қилади.

Соғломлаштирувчи жисмоний машқларнинг келиб чиқиши қадим асрларга бориб тақалади. Қўлёзмаларда ёзилишича унинг тарихи эрамиздан олдинги 2000-3000 йиллар қадимги Хитойга бориб тақалади. У эрларда даволовчи гимнастика мактаблари бўлган. У эрда нафақат массаж ва гимнастикани ўргатишган, балки у эрда беморларни даволашган. Масалан: нафас машқлари, пассив ва актив машқлар билан қон айланиши, нафас органлари ва хирургик касалликларни даволашган. Ундан ташқари бундай даволаш усуллари эрамиздан аввал 1800 –йилларда Хиндистонда ҳам кузатилган.

Қадимги Грецияда турли хил эътиқодлар ва фандан ажралган ҳолда даволаш гимнастикаси юқори тезликда ривожланиб борган. Файласуфлар Аристотел ва Флутонлар даволаш гимнастикасини кенг тарғибот қилган. Тиббиётнинг асосчиси бўлмиш Гиппократ ҳам даволашда парҳез ва даволаш гимнастикасидан кенг фойдаланган. Гиппократ ўзининг китобида юрак, моддалар алмашинуви ва хирургик касалликларни даволаш гимнастикаси ёрдамида даволаш ҳақида кенг маълумотлар берган.

Буюк Ибн Сино ўзининг тиб қонунлари китобида қуёш ва ҳаво ваннаси, овқатланиш режими, жисмоний машқлардан фойдаланиш, пиёда юриш ва

гимнастика билан шуғулланишнинг турли хил ёшдаги одамларга ижобий таъсирини асослаб берган.

Даволаш гимнастикаси нафақат даволовчи, балки педагогик аҳамиятга ҳам эга. Даволаш гимнастикаси фани анатомия, физиология, патология, биохимия, Жисмоний машқлар гигиенаси ва психология фанлари билан чамбарчас боғлиқдир.

Даволаш гимнастикаси соғлиқ ва меҳнатга лаёқатлилиқни янада тезда тиклаш учун фойдаланадиган даволаш услубидир.

Даволаш гимнастикаси - табиий биологик услуб бўлиб, унинг асосида организм асосий биологик вазифаси - мушак ҳаракатига бўлган муносабат ётади.

Ҳаракат организм ўсиши, ривожланиши ва шаклланиши жараёнларини йўлга қўяди, ҳаётий муҳит бўлган орган ва системалар фаолиятини фаоллаштиради, умумий тонусни кўтарилишига ёрдам беради.

Даволаш гимнастикаси - сунъий яратилган услуб бўлмай, балки табиий-биологик услуб-ҳаракат ҳамдир. Ҳаракат нафақат организм ўсиши, ривожланиши, асосий системалар жараёнларини, балки бемор иш қобилятини оширишга ҳам ёрдам беради. Даволаш гимнастиканинг зарари йўқ. Даволаш гимнастикаси организмга умумий таъсир кўрсатиш услуби, жисмоний машқлар эса ўзига хос бўлмаган хусусиятли кўзгалувчилардир. Тартибли қисмларга бўлинган жисмоний вазифа бемор бутун организмни функционал мослашувга ўргатади.

Даволаш гимнастикаси воситалари. Даволаш гимнастикаси воситалари - жисмоний машқлар, табиат тиббий омиллари (куёш, ҳаво, сув) ва массаждир.

Жисмоний машқлар даволаш жисмоний маданиятининг асосий услубини ташкил этади, улар организмга таъсир қилиш даражаси ва турлари буйича ҳаракат қилади.

Жисмоний машқлар деганда қуйидагиларга бўлинадиган ташкилий ҳаракат шакли тушунилади;

1. Гимнастикага оид, уларнинг тартибланиши туртга белгидан келиб чиқади:

- бажариш фаоллиги;
- машқлар хусусияти (тайёрлов, туғриловчи мувозанат, юналиш, нафас

олиш ва б.к).

- спорт анжомларидан фойдаланиш.

2. Спорт-амалий тсиклик (юриш, копток отиш ва тутиш, сузиш, эшкак эшиш, чангида учиш);

3. Уйинга оид - кам харакатланувчи, харакатланувчи спорт уйинлари, качелбан, шахар- шахар уйини, стол тенниси, бадминтон, волейбол, баскетбол белгилари.

4. Мехнатга оид – хавода ишлаш.

Табиат табиий омиллари:

- куёш билан нурланиш (чиниқиш мақсадида машқлар бажариш);

- хаво, хаво ванналари;

- сув - артиқиш, сув куйиш, чумилиш.

айланиб юришлар, экскурсия, яқин туризм;

-спорт-амалий машқлар турлари, уйинлар;

Бунда албатта томир уриши тезлиги, қон босимига кўра вазифа даражасига эътибор бериш керак. Даволаш гимнастика машғулоти 3 бўлимдан иборат: кириш, асосий, якуний. Даволаш гимнастикаси машғулотида кенгайтириладиган нафас олиш машқлари катта амалий аҳамиятга эга.

Массаж фаол даволаш усули ҳисобланади - бу одам очик танасига турли маҳсус усуллар билан қисмларга бўлинадиган механик кўзғатиш.

Қуйидаги массаж турлари мавжуд:

1. Гигиеник массаж. 2. Спорт массажи. 3. Даволовчи массаж.

Сколиоз касаллигини даволаш учун тахминий даволаш гимнастикаси машқлари .

1. Дастлабки ҳолат. Қўллар елкада. 1. Ўнг томонга эгилади, кафт юқорига букилган ҳолда қўллар ён томонга кўтарилади; 2-д.х. 3- Чап томонга эгилади, кафт юқорига букилган ҳолда қўллар ён томонга кўтарилади; 4-д.х.; 5- Қўллар юқорига кўтарилган, кафтлар очилган ҳолда ўнг томонга бурилиб, чап томонга қадам ташланади; 6-д.х.; 7- Қўллар юқорига кўтарилган, кафтлар очилган ҳолда чап томонга бурилиб, ўнг томонга қадам ташланади; 8-д.х. 6-16 марта такрорланади. Бир мейёрда.



2. Дастлабки ҳолат.: 1-Оёқлар ораси очилган ҳолатда турилади, қўллар бошнинг орқа томонига қўйилган ҳолда икки мартта пружинага ўхшаб ўнг томонга букилади; 2- гавда билан ўнг томонга бурилади; 3-д.х.; Чап томонга ҳам худди шу машқ такрорланади. 8-16 мартта. Ўртача мейёрда.



3. Дастлабки ҳолат.: Қўллар юқорига, кафтлар бир-бирига бириктирилган ҳолда. 1 – орқага эгилиш, ўнг оёқни орқага қўйган ҳолда орқага эгилиш; 2 – д.х. Иккинчи оёқда ҳам такрорланади. 8 мартаба. Ўртача мейёрда.



4. Дастлабки ҳолат.: Оёқлар елка кенглигида очилган ҳолатда турилади. 1-олдинга эгилиш, қўллар полга теккизилади. 2- гавда билан ўнг

томонга бурилади, ўнг қўл орқага; 3- 4- Чап томонга такрорланади. 4-8 мартта. Ўртача мейёрда.



5. Дастлабки ҳолат.: Тиззи билан турилади, қўллар елкада. 1 – гавда билан ўнг томонга бурилади, ўнг қўл орқага, чап қўл юқорига; 2 – д.х. Иккинчи томонга ҳам такрорланади. 8 мартта. Ўртача мейёрда.



5. Дастлабки ҳолат.: Тиззада турилади, қўллар бошда. 1–2 – икки мартта пружинага ўхшаб гавда билан ўнг томонга бурилади; 3–4 – икки мартта пружинага ўхшаб гавда билан чап томонга бурилади; 5–6 – орқага бироз эгилган ҳолатда товонга ўтирилади, қўллар олдинга бурилган ҳолатда юқорига кўтарилади; 7–8 – д.х. 4 мартта. Ўртача мейёрда.



7. Дастлабки ҳолат.: Тиззада турилади, қўллар олдинга, кафтлар очилган; 1–2 – ўнг оёққа ўтирилади, қўллар чапга; 3–4 – Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4–8 мартта. Ўртача мейёрда.



8. Дастлабки ҳолат.: Чап тиззада турган ҳолда ўнг оёқ узатилади, қўллар кўтарилган ҳолатда. 1–2 – ўнг оёқ томонга эгилинади ва чап қўлни ўнг оёқ учига теккизилади, ўнг қўл орқага; 3–4 – д.х. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4–8 мартта Ўртача мейёрда.



9. Д. х.: олдингидай. 1–2 – ўнг оёқ томонга бурилади, бошни ўнг тиззага теккизади, қўллар орқага; 3–4 – д.х. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4 мартта. Ўртача мейёрда.



10. Д. х.: Тиззада турилади, оёқлар очилган ҳолда. 1–3 –уч мартта пружинага ўхшаб ўнг тизза томонга эгилади, қўллар кўтарилган ҳолатда; 4 – д.х. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4 мартта. Ўртача мейёрда.



11. Д. ҳ.: Чап қўлга суяниб, чап оёқга ўтирган ҳолат. 1 – Ўнг оёқ ва қўл тўғрига кўтарилади; 2 – Ўнг оёқ ва қўл чап томонга букилади; 3 – д.х. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4 мартта. Ўртача мейёрда.



12. Д. ҳ.: Тиззага таянган ҳолда туриш, қўллар полга теккизилади. 1– 2 –ўнг оёқ орқага оёқ учида турилади, чап қўл юқорига; 3–4 – д.х., Елка мушаклари бўшаштирилади. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 8 мартта. Ўртача ва секинлашган ҳолатда бажарилади.



13. Д. ҳ.: Ўнг тиззага таянган ҳолда турилади, чап оёқ узатилади. 1 – қўллар букилади; 2 – д.х. Бошқа оёқ билан ҳам такрорланади. 4–8 мартта. Ўртача мейёрда.



14. Д. х.: оёқлар очилган ҳолда, қўллар юқорига, кафтлар бирлаштирилади. 1–3 – уч мартта пружинага ўхшаб ўнг томонга бурилади; 4 – д.х. Чап томонга ҳам такрорланади. 4–8 мартта. Ўртача мейёрда.



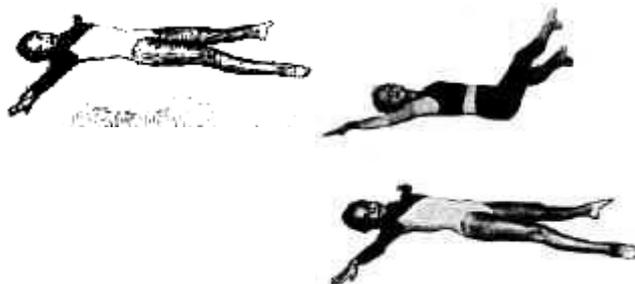
15. Д. х.: Оёқлар крест ҳолатда ўтирилади, қўллар кўтарилган. 1 –ўнг қўл орқага қўйилади, чап қўл кўтарилган ҳолда ўнг томонга эгилади; 2 – д.х. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4–8 мартта. Ўртача мейёрда.



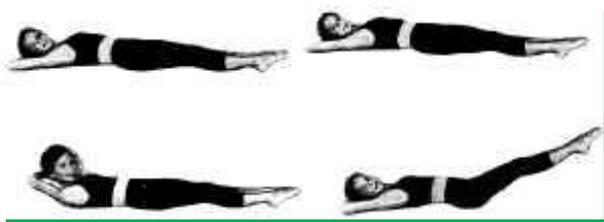
16. Д. х.: Чап томон билан қўллар узатилган ҳолатда ётилади, ўнг қўл юқорига. 1 – мах даражада ўнг оёқ кўтарилади; 2 – д.х.; 3 – мах даражада ўнг оёқ букилади; 4 – д.х.; Бошқа томонга ҳам такрорланади. 8-16 мартта. Ўртача мейёрда.



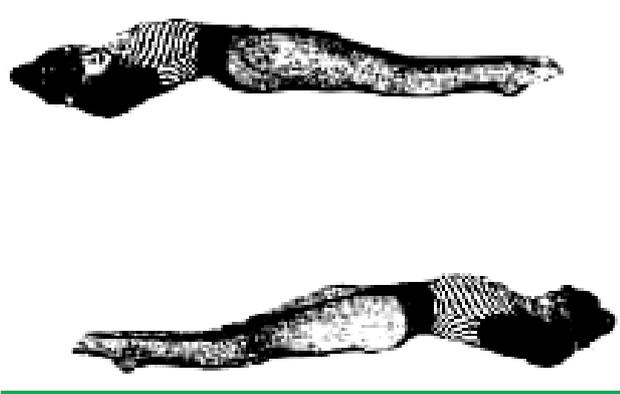
17. Д. х.: Қўллар узатилган ҳолатда орқа билан ётади. 1 – оёқлар очик; 2 – оёқлар крест ҳолатда полдан кўтарилади; 3 – д.х. Машқ бажарилаётган вақтда умуртқани полга теккизиб ётиш керак. 8 мартта. Секинлашган ҳолатда.



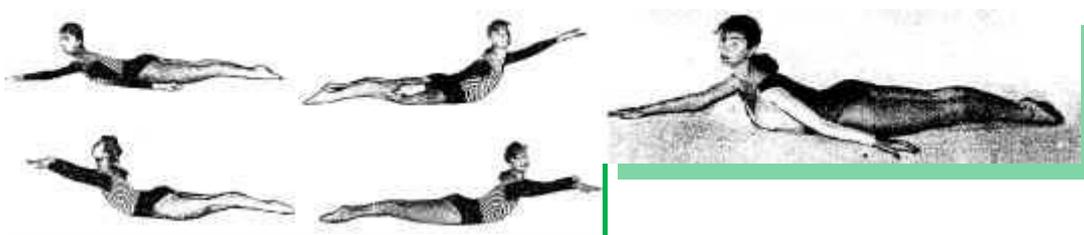
18. Д. х.: Қўллар бошга қўйилган ҳолатда орқа билан ётади. 1–2 – Гавданинг юқориги қисмини полдан кўтаришга ҳаракат қилиш керак; 3–4 – д.х., бўшашиш; 5–6 – оёқлар олдинга (полдан 30° бурчак ҳосил қилгунча); 7–8 – д.х., бўшашиш. 4–8 мартта. Ўртача ва секинлашган ҳолатда.



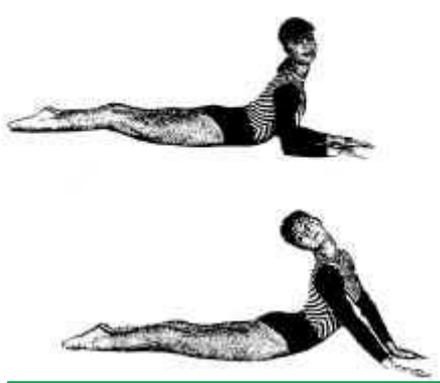
19. Д. х.: Қўллар юқорига кўтарилган ҳолатда орқа билан ётади. 1–2 – ўнг томонга бурилади, қўллар бошга қўйилган ҳолатда; 3–4 – д.х., юқорига кўтарилади. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4–8 мартта. Секинлашган ҳолатда.



20. Д. х.: Қорин соҳасида ётилади, ўнг қўл юқорига, чап қўл пастга. 1 – Қўллар олдинга кўтарилган ҳолатда бир-бири билан крест ҳолатда ҳаракатлантирилади; 2 – Чап қўл юқорига, ўнги пастга; 3–4 – бошқа тамонга ҳам; 4–8 мартта, дастлабки ҳолатга қайтмаган ҳолда. Ўртача мейёрда.



21. Д. х.: тирсакка таянган ҳолда ётиш. 1–2 – сонга таянган ҳолда ётиш, ортга букилиш, ўнг томонга бошни буриб оёқ учига қаралади; 3–4 – д.х., бўшашиш. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4–8 мартта. Секинлашган ҳолатда.



22. Д. х.: Қорин соҳаси билан ётиб, билаклар ияк тагига қўйилади. 1–2 – Бош бироз кўтарилган ҳолатда ўнг томонга бурилади, оёқ тиззиси билан қўл тирсаги бир-бирига теккизилади; 3–4 – д.х., бўшашиш. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4–8 мартта. Секинлашган ҳолатда.



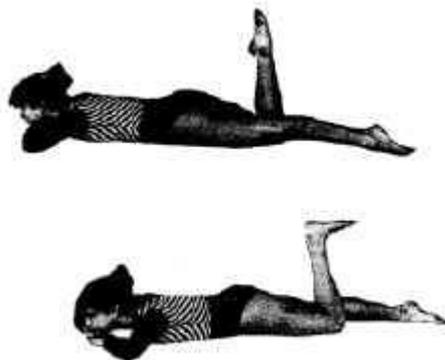
23. Д. х.: Қорин соҳаси билан ётиб, қўллар юқорига. 1–2 – ўнг қўл орқага қўйилади, чап қўлни полдан кўтаришга ҳаракат қилинади, чап оёқ кўтарилади; 3–4 – д.х., бўшашиш. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4–8 мартта. Ўртача мейёрда.



24. Д. х.: Қорин соҳаси билан ётиб, қўллар узатилади. 1 – мах даражада ўнг оёқ орқага узатилади; 2 – ўнг оёқ чап оёқ билан чалиштирилади, товонни полга теккизиш керак; 3 – мах даражада чап оёқ орқага; 4 – д.х., Бошқа оёқ билан ҳам такрорланади. 4–8 мартта. Ўртача мейёрда.



25. Д. х.: Қорин соҳаси билан ётиб, билаклар ияк тагига қўйилади. Навбат билан оёқ орқага букилади. Оёқ кафтлари очилган ҳолатда. 8–16 мартта. Ўртача мейёрда.



Қоматни тўғриланишида асосан умуртқа поғонаси ва уни атрофидаги мускуллар муҳим роль ўйнайди.

Сколиозни даволашда даволаш гимнастикасининг самарадорлигини ўрганиш учун ўтказилган тажриба натижалари.

Сколиоз касаллигининг 63% асосан мактаб ёшидаги болаларда учраши аниқланган . Унинг даражалари В.Д. Чаклин усулига асосан қуйидаги жадвал асосида аниқланади:

Сколиоз даражаларини аниқлаш жадвали.

№	Сколиоз даражалари	Бурчаги, (°С)
1	Мейёр	180 ⁰
2	Биринчи даража	179-175 ⁰
3	Иккинчи даража	174-155 ⁰
4	Учинчи даража	155-100 ⁰

5	Тўртинчи даража	100 ⁰ дан паст
---	-----------------	---------------------------

Сколиоз касаллиги бор деб тахмин қилинган болалар рентген қилинади текширишлар натижаларига кўра сколиоз касаллиги билан даволашга мўлжалланган, юқорида қайд этилган тахминий даволаш гимнастикасидан фойдаланилади. Даволаш гимнастикаси машқлари хафтасига уч кун 45 дақиқа давомида бажарилади.

Олти ойлик машғулотлардан кейин болалар қайта рентген қилиниб, рентгенограмма асосида ўлчамлар ёзиб олинади .

Унда болаларда учрайдиган сколиоз касаллигини

Қуйидаги ўзгариш даражаси учратилиши мумкин.

Тажрибада катнашган болалар сони	Машғулотдан олдинги ўлчам, Бурчаги, (°С)	Машғулотдан кейинги ўлчам, Бурчаги, (°С)	Фарқи
1	177 ⁰	179 ⁰	-2
2	177 ⁰	180 ⁰	-3
3	175 ⁰	176 ⁰	-1
4	173 ⁰	174 ⁰	-1
5	173 ⁰	175 ⁰	-2

Ўртача	175 ⁰	176,8 ⁰	-1,8

Даволаш гимнастикаси ўтказилгандан кейин олинган натижаларга кўра 175⁰ бурчакга эга бўлганлигини аниқланади. Бу сколиозни -2 фарқ билан ижобий натижага эришганлигини кўрсатади. Жадвалда умумий натижага кўра даволаш гимнастикасидан кейинги кўрсаткич -1,8 ижобий фарқни кўрсатилган.

Ясси оёқлиликни даволашда тахминий даволаш гимнастикаси.

Машқлар чалқанча ётган ҳолда бажарилади.

1. Навбатма – навбат ва бирвақайига оёқ кафти тортилади ва йиғилади.
2. Оёқлар букилиб товон полга зичлаштирилади оёқ кафти очилади ва ёпилади. Бир неча ҳаракатлар бажарилади кейин бушаштирилади.
3. Навбатма – навбат ва бир вақтнинг ўзида товон кўтарилади.
4. Оёқ тизза бўғимида букилади ва очилади. Товонлар бир – бирига текизилади оёқ бармоқлари бир – бирига яқинлаштирилиб узоклаштирилади.
5. Ярим тизза бўғими ярим букилган ҳолатда иккинчи оёқ тиззаси чиқарилади. Оёқ товони айланма ҳаракат билан бир томон кейин эса карама – қарши томонга айлантирилади. Худди шу машғулот иккинчи оёқда бажарилади.
6. Биринчи оёқ болдир соҳасига иккинчи тизза соҳасига қўйилиб сирпантирилади.

Ўтирган ҳолатда бажариладиган машқлар.

1. Оёқлар йиғилган ҳолатда, оёқ кафтлари паралел ҳолатда, оёқ кафти бир вақтнинг ўзида ва навбатма-навбат кўтарилиб туширилади.
2. бир вақтнинг ўзида ва навбатма-навбат оёқ кафтининг тана қисми букилади.
3. Биринчи оёқ кафти кўтарилган ҳолда, бир вақтнинг ўзида иккинчи оёқ кафти букилади.

4. Оёқлар тўғриланиб, оёқ кафтлари букилиб ёзилади.
5. Биринчи оёқнинг товон қисми 2- оёқнинг тиззасига қўйилади. Шу оёқ кафти аввал бир томонга кейин иккинчи томонга айланма ҳаракат билан ҳаракатлантирилади. Худди шу ҳолат 2-оёқ билан ҳам такрорланади.
6. Майда жисмларни оёқ бармоқлари билан қисмлаган ҳолатда бир жойдан иккинчи жойга қўйилади. Худди шу ҳолат 2-оёқ билан ҳам такрорланади.
7. Оёқлар тизза соҳасидан букилиб, оёқ бармоқлари ва тана қисми бир-бирига яқинлаштирилади. Олдинга эгилган ҳолатда оёқ кафтининг ташқи қиррасига эгилган ҳолатда турилади.
8. Ўтирган ҳолатда оёқнинг тиззи қисми очилади, оёқ кафтлари бир-бирига яқинлаштирилади, зичлаштирилади.

Машқлар тик турган ҳолатда давом эттирилади.

1. Оёқ кафти параллел ҳолатда қўллар белга қўйилади. Бир вақтнинг ўзида ва навбатма-навбат оёқ кафти учида турилади ва навбатма-навбат оёқ учи товонга суянган ҳолда кўтарилади ва туширилади.
2. Ўтирган ва ярим ўтирган ҳолда қўллар ёнга, юқорига ва олдинга кўтарилади.
3. Оёқ кафти параллел ҳолатда, оёқ ташқи қиррасига турилади ва бошланғич ҳолатга қайтарилади.
4. Оёқ бармоқлари яқинлаштирилиб, товон узоклаштирилади. Бу машқлар ярим ўтирган ва ўтирган ҳолатда қўллар ҳаракати билан бирга бажарилади.
5. Оёқ кафти параллел ҳолатда, қўллар белда навбатма-навбат оёқ кафти кўтарилиб туширилади.
6. Гимнастика таёғи устида оёқ кафти параллел ҳолда тик турилади, қўллар ҳаракати билан бирга ярим ўтириш ва ўтириш ҳаракатлари бажарилади.
7. Гимнастика устунни рейкаси устига чиқиб оёқ учида турилади ва бошланғич ҳолатга қайтарилади.
8. Тўп устида турилади қўллар ҳаракати билан бирга ўтирилади ва дастлабки ҳолатга қайтарилади.

Ҳаракатлар билан бажариладиган машқлар.

1. Оёқ учида юриш.
2. Оёқнинг ташқи қиррасида юриш.
3. Оёқ кафти ичкарига, товон ташқарига қараган ҳолатда юриш.
4. Оёқ кафти ичкарига, товон ташқарига қараган ҳолатда юриш, навбатма-навбат оёқ учида туриб юрилади.
5. Оёқ ярим букилган ҳолатда оёқ учида юриш.

6. Оёқ бармоқлари букилган ҳолатда сирпанувчи ҳаракатлар қилиш.
 7. Қовурғасимон таёқ устида юриш.
 8. Қияликда юриш.
- Машқлар тахминан 6 ой мобайнида узлуксиз бажарилиши шарт.

**Ясси оёқликни даволашда даволаш гимнастикасининг самарадорлиги
натижалари.**

Ясси оёқликни даволаш асосан болалик даврида қанча эрта бошланса шунча яхши натижа бериши мумкинлиги ҳақидаги адабиётлардан олинган маълумотларга асосланиб даволаш гимнастикасини мактабгача таълим муассасаларида олиб борилади.

Улардаги ясси оёқлик даражалари В.Д. Чаклин усулига асосан қуйидаги жадвал асосида аниқланади:

Ясси оёқликни даражаларини аниқлаш жадвали.

№	Ясси оёқлик даражалари	Бурчаги, (°С)	Баландлиги, (мм)
1	Мейёр	125-130 ⁰	39
2	Биринчи даража	131-140 ⁰	35-25
3	Иккинчи даража	141-155 ⁰	24-17
4	Учинчи даража	156 ⁰ дан юқори	17 дан паст

Ясси оёқликни даволаш учун рус олими Шротнинг кўрсатмасига асосан юқорида қайд этилган тахминий даволаш гимнастикасидан фойдаланилади. Даволаш гимнастикаси машқлари хафтасига беш кун 30 дақиқа давомида бажарилади. Ундан ташқи болаларнинг ота-оналарига уйларида кунига ўртача 10 дақиқа давомида бўш бутилка устида оёқ кафтларини машқ қилдириш кераклиги тайинланади. Олти ойлик машғулотлардан кейин болалар қайта рентген қилиниб, рентгенограмма асосида ўлчамлар ёзиб олинади.

Адабиётларда мактабгача таълим муассасаси тарбияланувчиларида учрайдиган ясси оёқлик касаллигини ўзгариш даражаси қуйидагича берилган:

Т ажрибада қатнашган болалар сони	Машғулотдан олдинги ўлчами		Машғулотдан кейинги ўлчам		Фар қи
	Бурча ги, (°С)	Баландли ги, (мм)	Бурча ги, (°С)	Баландли ги, (мм)	
	133 ⁰	33	131 ⁰	35	-2
	133 ⁰	33	130 ⁰	36	-3
	136 ⁰	30	133 ⁰	33	-3
	138 ⁰	28	136 ⁰	30	-2
	141 ⁰	24	139 ⁰	26	-2
	142 ⁰	23	141 ⁰	24	-1
Ўртача	137,1 ⁰	28,5	135 ⁰	30,6	-2,1

Умумий натижага кўра -2,1 фарқли кўрсаткич қайд этилиши ижобий натижа хисобланади.

Мавзу бўйича тестлар

Даволаш гимнастикаси учун кўрсатмалар:

А. Таянч харакати аппарати касалликлари

- Б. Жисмоний маданият физиологияси дарси
- С. Тана хароратини кўтарилиши
- Д. Диспепси
- Е. Барчаси тўғри

Даволаш гимнастикаси ўтказиш учун моненьликлар

- А. Таянч аппарати касалликлари
- Б. Ясси-оёқлик
- С. Тана хароратини кўтарилиши
- Д. Бронхиал астма касаллиги
- Е. Барчаси тўғри

Даволаш гимнастика дарсида шикастланишни келиб чиқиши.

- А. Укувчинидарсдаюклиги
- Б. Мусикага этиборбермаслик
- С. Снарядларни яхши текширмаслик
- Д. Дарс режасига этиборбермаслик
- Е. Этиборсизлик билан шуғуланишлик.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг назарий билимлари хамда амалий малакаларини берувчи машғулотлар

- А. Дарс жадвали асосидаги мажбурий машғулотлар.
- Б. Мактабнинг ўқув куни таркибидаги оммавий-соғломлаштириш машғулотлари.
- С. Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари вақтида уюштириладиган машғулотлар
- Д. Махсус ташкилланадиган режа асосидаги оммавий спорт ва спорт тадбирлари.
- Е. Юқорида саналган машғулотларнинг барчаси.

Белгиланган жисмоний юкламани организмнингизга ижобий таъсирини жисмингиз аъзоларини қайси биридаги ўзгаришлардан сезасиз.

- А. Нафас ритмидан
- В. ЮҚЧ сидан

С. Органларимнинг хизматини яхшиланганидан

Д. Руҳиятимини кўтаринкилигидан

Е. Қайд қилинганларнинг барчасидан.

Ҳафталик даволаш гимнастикаси учун неча соат белгиланганади?

А. Хар куни 30 минут

В. 12 дан 14 соатгача

С. 8 дан 14 соатгача

Д. 6 дан 10 соатгача

Е. 4 дан 8 соатгача

ЭГГ машқларининг фойдаси бўлиши учун ЮҚЧ си қанчадан ортмаслиги лозим?

А. 80 мартадан

В. 120 мартадан

С. 200 мартадан

Д. 60 мартадан

Е. Ўзгармаслиги лозим

Фан юзасидан кейслар тўплами, амалий топшириқлар, ишланмалар

**ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ГИГИЕНАСИ КУРСИДАН
“ТАЯНЧ АППАРАТИ КАСАЛЛИКЛАРИДА ДАВОЛАШ ЖИСМОНИЙ
МАДАНИЯТИ” ГИГИЕНАСИ МАВЗУСИГА**

КЕЙС - СТАДИ

ПЕДАГОГИК АННОТАЦИЯСИ

Ўқув предмети:, даволаш Жисмоний машқлар гигиенаси жисмоний маданияти ва жисмоний маданият гигиенаси

Мавзу: Таянч харакати аппарати касалликларида даволаш жисмоний маданияти

Кейснинг асосий мақсади:

Жисмоний машқлар гигиенаси дарсларида интерфаол усулларни қўллаш қоидалари ва уларни усулларига тўхталиш шу билан бирга янги замонавий технологиялар ёрдамида мавзунини кенг ёритиш. Янги педагогик технологиялар, яъни интерфаол усуллардан фойдаланган ҳолда ва “Таянч харакати аппарати касалликларида жисмоний даволаш” мавзусига қўллаш қоидалари батафсил кўриб чиқиш.

Ўқув фаолиятидан кутиладиган натижалар:

- Сколиоз ва ясси-оёқликни даволашда даволовчи гимнастика воситаларини қўллаш воситаларини ёритиб бериш;
- муаммоли вазифаларни ечишда назарий билимларини қўллаш;
- муаммони аниқлаб, уни ҳал қилишда ечим топиш.

Ушбу кейсни муваффақиятли амалга ошириш учун олдиндан талабалар қуйидаги билим ва кўникмаларга эга бўлмоқлари зарур:

Талаба билиши керак:

Жисмоний даволаш воситаларини таснифи: а) уқалаш, б) гимнастик машқлар, в) тиббий воситалар

Талаба амалга ошириши керак:

- мавзунини мустақил ўрганади; интерфаол усуллардан фойдаланилади, муаммонинг моҳиятини аниқлаштиради; маълумотларни танқидий нуқтаи назардан кўриб чиқиб, мустақил қарор қабул қилишни ўрганади; ўз нуқтаи назарига эга бўлиб, мантқиқий хулоса чиқаради; ўқув маълумотлар билан мустақил ишлайди; маълумотларни таққослайди, таҳлил қилади ва умумлаштиради;

Талаба эга бўлмоғи керак:

- коммуникатив кўникмаларга; тақдимот кўникмаларига; ҳамкорликдаги ишлар кўникмаларига; муаммоли ҳолатлар таҳлил қилиш кўникмаларига.

Манбалардан фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар рўйхати:

1. Рихсиева А. Тўрахўжаев Х. спорт медицинаси асослари. Ташкент «Медицина», 1985 г
2. Практические занятия по врачебному контролю. под. ред. А.Г. Дембо ФиС, 1980г.
3. Миронова З. С. Морозов Е.М. Спортивная травматология М. ФиС, 1976г.

4. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М. ФиС. 1981
5. Буянов В.М. Биринчи медицина ёрдами. Ташкент Медицина 1981 г.
6. Франки М. Спортивная травматология. М. Медицина 1981г
7. В.И. Дубровский. Лечебная физическая культура. М.Владос 1999г.
8. В.И. Дубровский. Спортивная медицина М.Владос 1999г
9. С.Н. Панова «Лечебная физическая култура» М. «Физкультура и спорт» 1988 г.
10. В.Л. Карпман «Спортивная медицина физкультура» исп. М.1980 г.
11. Б.М.Саидов «Sport tibbiyoti» дарслик. Тошкент – 2013 й.

Технологик хусусиятлардан келиб чиққан ҳолда кейснинг тавсифномаси:

Ушбу кейснинг асосий манбаи кабинетли бўлиб, шуғулланувчининг ҳаётий вазиятлар асосида баён этилган. Кейснинг асосий объекти жисмоний тарбия тизимига йўналтирилгандир. Бу ташкилий институционал кейс бўлиб, маълумотлар вазиятлар ва саволлар асосида тузилган. Ҳажми ўртача, тизимлаштирилган бўлиб, тренинга мўлжалланган ўқув мавзу бўйича билим ва кўникмалар ҳосил қилишга қаратилган. Дидактик мақсадларга кўра кейс муаммоларни тақдим қилишга, уларни ҳал этишга, таҳлил қилиш ва баҳолашга қаратилган.

1-КЕЙС ИШЛАНМАСИ

Кейсдаги муаммо: Сколиоз ва ясси-оёқликда қўлланиладиган даволаш жисмоний маданияти воситалари

Кириш.

Замонавий педагогик технологияга асосланган интерфаол таълимни кенг кўламда ва мавжуд имкониятлар асосида йўлга қўйишдан иборат. Унга кўра, ҳар бир таълим олувчи ўқув ахборотларини уч манба:

1. ўқитувчи ёрдамида,
2. маълумотлар базаси (муайян фан бўйича ёки ўқув доирасида) ёрдамида;
3. талабалар гуруҳи (улар билан ўзаро фаолиятни ташкил этиш) ёрдамида эгаллайди.

Педагогик технология моделида қуйидаги босқичлар акс этади:

1. муаммони қўйиш;
2. кузатиш ва тажриба асосида далиллар тўплаш;
3. далилларни шарҳлаш ва илмий фаразларни илгари суриш;
4. тестлар ёрдамида, назарий ғояларни амалиётга тадбиқ этиш йўли билан илмий фаразларнинг ҳаққонийлигини текшириш;
5. хулоса ва тавсиялар тайёрлаш

Роберт Томаснинг фикрича (АҚШ, Калифорния университети), педагогик технология элементлари орасидаги муносабат уни қўллаш соҳасига оид моделда ифодаланиши мумкин.

Педагогик технология мазмунида:

- бошқарув вазифаси (менежмент);
- жорий этиш (ривожланиш);
- таълим воситаларини ишлаб чиқариш вазифалари акс этади.

Кейс муаммоси : Сколиоз ва яссиоёқликда даволаш гимнастика машқлари комплексини ташкиллаш

Кейс топшириқлари: 1. Ясси-оёқлик белгиларини аниқланг?

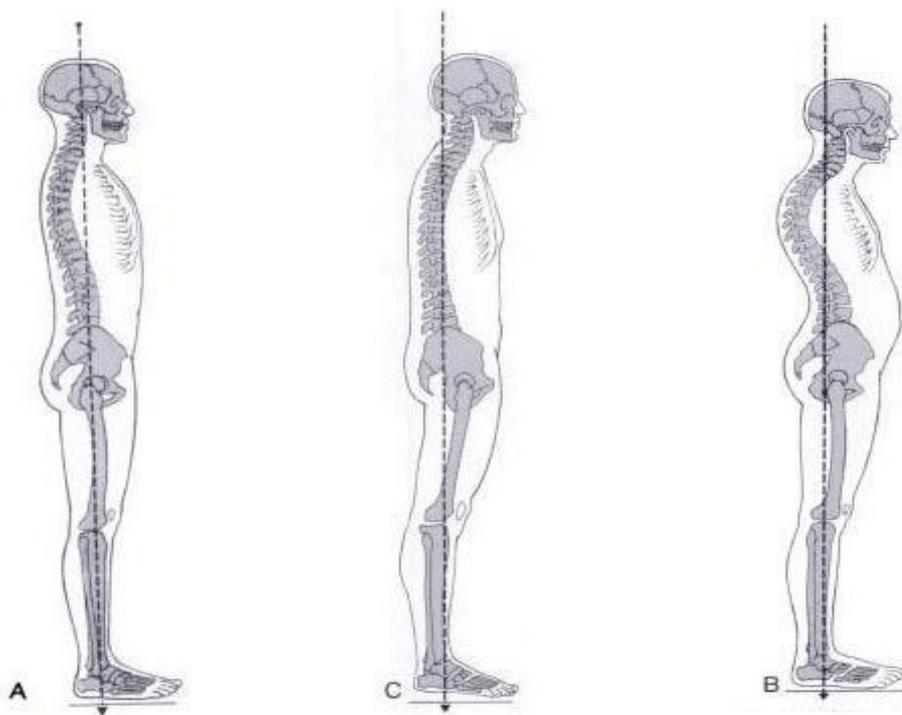
2. Сколиоз белгиларини аниқланг?

3. Сколиоз учун даоловчи машқлар комплекси кетма кетлиги тузинг?

4. Ясси-оёқликни даоловчи гимнастик машқлар кетма-кетлигини тузинг?

1-Кейс ечими: . Қомати нотўғрилиги, айниқа унинг ўсиш даврида нотўғри шаклланиши, суяк скелетида турғун ўзгаришлар хосил бўлишига нафас органлари, қон айланиши, овқат хазм бўлиши, сийдик ажраши, нерв ҳаракат аппаратини фаолиятини ёмонлашувига, бош оғришига, тез- тез чарчашга, иштаха йўқолишига олиб келади. Елкаси туртиб чиққан умуртқа поғонаси қийшиқ кишилар қомати нотўғри бўлади. Елкаси чиққан кишиларда елка мускуллари суст ривожланган, умуртқа поғонасини кўкрак қисми орқага бир текисда туртиб чиққан, бош олдида эгилган, кўкрак қафаси ясси, елка

киришган, қорин чиққан бўлади. Ҳалвайган қоматда бош эгилган, кўкрак кафаси ясси, елка киришган, оёқлари тизза қисми букилган бўлади.



Тўғри қомат

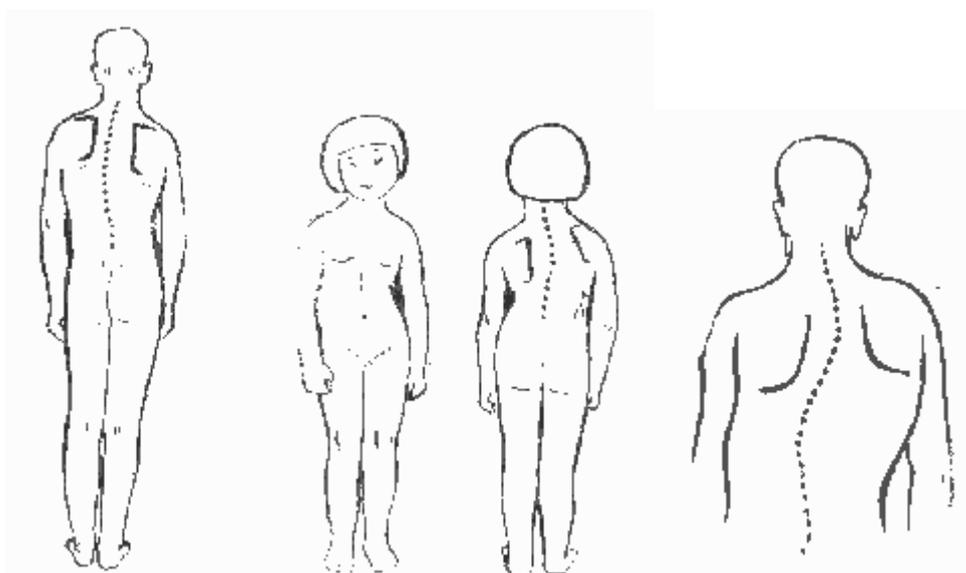
Сколиоз (1-даража)

Сколиоз (2-даража)

Сколиоз туғма ёки умуртқаларнинг нотўғри ривожланиши туфайли бўлиши мумкин лекин кўпроқ 5 - 15 ёшли болаларда айниқса ўқувчилар орасида учрайди. Ўқув машғулотлари вақтида болалар партада гавдасининг нотўғри тутиб ўтириши натижасида умуртқа поғанаси ва мускулларга оғирлик бир хилда тушмайди. Оқибатда мускуллар бўшашиб қолади. Умуртқа поғонаси бойламлари ва шаклининг ўзгариши турғун сколиозга сабаб бўлади. Болаларнинг ёшлиқда рахит бўлганлиги, катта ёшдагиларнинг доим бир қўлида юк кўтариши ҳам сколиозга олиб келиши мумкин. Умуртқанинг синиши ёки унинг айниқса сил оқибатида эмирилиши натижасида ҳам сколиоз рўй беради. Кишининг бир оёғи калта бўлса ўша томонга энгашиб қадам ташлаши натижасида функционал сколиоз келиб чиқади. Сколиознинг олдини олиш учун болаларни партада ва стол атрофида тўғри ўтиришга ўргатиш, врач буюрган даволаш гимнастикаси машқларининг қунт билан бажариш массаж қилиш серхаракат ўйинлар ўйнаш, очик хавода сайр қилиш катталарда эса меҳнат билан дам олишни

тўғри алмаштириб туриш иш вақтида ишлаб чиқариш гимнастикаси билан шуғулланиш лозим.

Сколиоз касаллик бўлиб бунда ички органларда ҳам хар хил ўзгаришлар содир бўлади, бу фақат нуқсон бўлмай касаллик ҳолати ҳамдир, сколиозни 4-та даражаси мавжуд бўлиб унинг бу даражалари умуртка поғонаси суяклари ўз ўқи атрофида буралиш натижасида содир бўлади, унинг 1-даражаси бу бурилиш 10 градусда ортмайди, 2-даражаси 30-градусгача, 3-даражада 30-60 градусгача ва 4-даражасида 60 градус ва ундан ошиш мумкин.



Биринчи даражали

Иккинчи даража

Учинчи даражали
сколиоз

Сколиозни 1-2 даражаларини махсус даволовчи машқлар орқали даволаш мумкин, аммо 3-4 –даражаларини даволаб бўлмайди, чунки бунда кучли поталогик ўзгаришлар содир бўлади, фақат жарроҳлик йўли билан даволанади. Умуман умуртка поғонасини қийшайиши касаллик ва этишмовчиликларни махсус даволовчи жисмоний тарбия машқларидан фойдаланилади, жумладан тўғриловчи коррегирловчи симметрик ва асимметрик тўғриловчи машқлар қорин ва бошқа мускуллар системасига тўғриловчи машқлар берилади, буларни даволашда сузиш ва массаж катта аҳамиятга эга хисобланади.

Ясси оёқлик. Одам товон кафтининг пастки қисми таянч-ҳаракат системасининг рессори вазифасини бажаради. Болалар узоқ вақт тик турганда, оғир юк кўтарганда, тор пояфзал кийганда оёқ панжаси гумбази яссиланади, натижада яссиоёқлик келиб чиқади. Оёқ панжаси гумбазнинг ялпайиб текис бўлиб қолиши оёқ бўйига ёки энига ясси бўлиши мумкин. Гоҳо хар иккиси 1-га учрайди оёқ энига ясси бўлса унинг тагига энига ялпаяди оғирлик эса оёқни 1 ва 5 гача бармоқларга тушмай бармоқ тагига кафт суяқларининг бошчасига тушади, оёқ бўйига қараб ясси бўлса унинг таги ерга бир текис тегиб туради. Ясси оёқлик натижасида оёқнинг товон- панжа ва болдир мускулларида оғриқ бўлади. Яссиоёқлик туғма ва ҳаётда орттирилган бўлади, лекин оёқ яссилиги туғма бўлиши жуда кам ҳолларда учрайди. Яссиоёқликнинг туғилгандан кейин юзага келиши сабаблари қуйидагилардан иборат: болани жуда ёшлигидан (8-10 ойлигидан) бошлаб юрғизиш, узоқ вақт тик турғизиш, ёш болага пошнаси юмшоқ поябзал кийгизиш, ўқувчиларнинг кун бўйи пошнаси спорт поябзалида юриши, пошнаси баланд, учи тор поябзалларни кийиш, оғир юк кутариш. Асосан оёқ панжаси мускул бойламлари апаратининг заифлаши масалан рахит ёки хаддан ташқари зўр келиши оқибатида пойфзалнинг ноқулай бўлиши маймоқлик, оёқ шикастланиши ёки фалажланиши кўпинча полимиелит сабаб бўлади ба`зан касаллик иш кунининг кўп қисмини оёқда тик туриб ўтказадиган кишилар сартарош, сотувчи ва бошқаларда пайдо бўлади. Касалликни дастлабки белгиси оёқ тез толиқади, таги оғрийд, болдир сон соҳасида ҳам оғриқ сезилади, кейинчалик оғриқ тизза бўғимлари белга ҳам тарқалади, кечкурунга бориб оёқ шишади кечаси шишиш қайтади ясси оёқликда кишилар оёғини кериб, тизза ва чаноқ, сон бўғимини сал букиб қўлларини силкиб юришади, уларда кўпроқ пойфзалнинг пошнаси ва таг чарми, ички юзаси едирилади, ясси оёқликни олдини олишда пойфзалнинг оддий ва қулай бўлиши, сикмаслиги, пошнаси жуда баланд бўлмаслиги ниҳоятда муҳим. Ана шуларни ҳисобга олиб, яссиоёқликни олдини олишга эътибор бериш керак.

Кун бўйи тик оёқда туриб ишлайдиганлар вақти-вақти билан оёқларини тўғри узатиб 5-10 минут давомида дам олишлари керак. Болаларда учрайдиган ясси оёқликни олдини олиш учун уларнинг қади-қоматига э`тибор бериш боши ва танасининг тўғри тутишга ўргатиш лозим оёқнинг мускул ва бойламларини мустахкамлашда бадан тарбия ва спорт билан шуғулланиш шунингдек ёзнинг иссиқ кунларида тупроқда оёқ яланг юришининг фойдаси бор. Оёғи ясси одамларни ортопед врач даволайди. Давони иложи борича эрта бошлаган ма`кул, беморни уйда қилиши мумкин бўлган махсус гимнастика буюрилади кечкурун оёқни иссиқ сувга сув температураси 35-36 градусли сувга туз солиб ўтириш сўнгра панжа ва

болдирга бармоқдан юқорига қараб силаш, пайфзал ичига махсус патак стелка супинатор солиб кийиш ёки махсус пайфзал тавсия этилади бу тадбирлар ёрдам бермаса операция қилинади.

Сколиоз касаллигини даволаш учун тахминий даволаш гимнастикаси машқлари .

1. Дастлабки ҳолат. Қўллар елкада. 1. Ўнг томонга эгилади, кафт юқорига букилган ҳолда қўллар ён томонга кўтарилади; 2-д.х. 3- Чап томонга эгилади, кафт юқорига букилган ҳолда қўллар ён томонга кўтарилади; 4-д.х.; 5- Қўллар юқорига кўтарилган, кафтлар очилган ҳолда ўнг томонга бурилиб, чап томонга қадам ташланади; 6-д.х.; 7- Қўллар юқорига кўтарилган, кафтлар очилган ҳолда чап томонга бурилиб, ўнг томонга қадам ташланади; 8-д.х. 6-16 марта такрорланади. Бир мейёрда.

2. Дастлабки ҳолат.: 1-Оёқлар ораси очилган ҳолатда турилади, қўллар бошнинг орқа томонига қўйилган ҳолда икки мартта пружинага ўхшаб ўнг томонга букилади; 2- гавда билан ўнг томонга бурилади; 3-д.х.; Чап томонга ҳам худди шу машқ такрорланади. 8-16 мартта. Ўртача мейёрда.

3. Дастлабки ҳолат.: Қўллар юқорига, кафтлар бир-бирига бириктирилган ҳолда. 1 – орқага эгилиш, ўнг оёқни орқага қўйган ҳолда орқага эгилиш; 2 – д.х. Иккинчи оёқда ҳам такрорланади. 8 маротаба. Ўртача мейёрда.

4. Дастлабки ҳолат.: Оёқлар елка кенглигида очилган ҳолатда турилади. 1-олдинга эгилиш, қўллар полга теккизилади. 2- гавда билан ўнг томонга бурилади, ўнг қўл орқага; 3- 4- Чап томонга такрорланади. 4-8 мартта. Ўртача мейёрда.

5. Дастлабки ҳолат.: Тиззи билан турилади, қўллар елкада. 1 – гавда билан ўнг томонга бурилади, ўнг қўл орқага, чап қўл юқорига; 2 – д.х. Иккинчи томонга ҳам такрорланади. 8 мартта. Ўртача мейёрда.

6. Дастлабки ҳолат.: Тиззада турилади, қўллар бошда. 1–2 –икки мартта пружинага ўхшаб гавда билан ўнг томонга бурилади; 3–4 – икки мартта пружинага ўхшаб гавда билан чап томонга бурилади; 5–6 – орқага бироз эгилган ҳолатда товонга ўтирилади, қўллар олдинга бурилган ҳолатда юқорига кўтарилади; 7–8 – д.х. 4 мартта. Ўртача мейёрда.

7. Дастлабки ҳолат.: Тиззада турилади, қўллар олдинга, кафтлар очилган; 1–2 – ўнг оёққа ўтирилади, қўллар чапга; 3–4 – Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4–8 мартта. Ўртача мейёрда.

8. Дастлабки ҳолат.: Чап тиззада турган ҳолда ўнг оёқ узатилади, қўллар кўтарилган ҳолатда. 1–2 – ўнг оёқ томонга эгилинади ва чап қўлни ўнг оёқ учига теккизилади, ўнг қўл орқага; 3–4 – д.х. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4–8 мартта Ўртача мейёрда.

9. Д. х.: олдингидай. 1–2 – ўнг оёқ томонга бурилади, бошни ўнг тиззага теккизади, қўллар орқага; 3–4 – д.х. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4 мартта. Ўртача мейёрда.

10. Д. х.: Тиззада турилади, оёқлар очилган ҳолда. 1–3 –уч мартта пружинага ўхшаб ўнг тизза томонга эгилади, қўллар кўтарилган ҳолатда; 4 – д.х. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4 мартта. Ўртача мейёрда.

11. Д. х.: Чап қўлга суяниб, чап оёқга ўтирган ҳолат. 1 – Ўнг оёқ ва қўл тўғрига кўтарилади; 2 – Ўнг оёқ ва қўл чап томонга букилади; 3 – д.х. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 4 мартта. Ўртача мейёрда. .

12. Д. х.: Тиззага таянган ҳолда туриш, қўллар полга теккизилади. 1–2 –ўнг оёқ орқага оёқ учиди турилади, чап қўл юқорига; 3–4 – д.х., Елка мушаклари бўшаштирилади. Бошқа томонга ҳам такрорланади. 8 мартта. Ўртача ва секинлашган ҳолатда бажарилади.

Ясси оёқлиликни даволашда тахминий даволаш гимнастикаси.

Машқлар чалқанча ётган ҳолда бажарилади.

1. Навбатма – навбат ва бирвакайига оёқ кафти тортилади ва йиғилади.
2. Оёқлар букилиб товон полга зичлаштирилади оёқ кафти очилади ва ёпилади. Бир неча ҳаракатлар бажарилади кейин бушаштирилади.
3. Навбатма – навбат ва бир вақтнинг ўзида товон кўтарилади.
4. Оёқ тизза бўғимида букилади ва очилади. Товонлар бир – бирига текизилади оёқ бармоқлари бир – бирига яқинлаштирилиб узоклаштирилади.

5. Ярим тизза бўғими ярим букилган ҳолатда иккинчи оёқ тиззаси чиқарилади. Оёқ товони айланма ҳаракат билан бир томон кейин эса қарама – қарши томонга айлантирилади. Худди шу машғулот иккинчи оёқда бажарилади.
6. Биринчи оёқ болдир соҳасига иккинчи тизза соҳасига қўйилиб сирпантирилади.

Ўтирган ҳолатда бажариладиган машқлар.

1. Оёқлар йиғилган ҳолатда, оёқ қафтлари паралел ҳолатда, оёқ қафти бир вақтнинг ўзида ва навбатма-навбат кўтарилиб туширилади.
2. бир вақтнинг ўзида ва навбатма-навбат оёқ қафтининг тана қисми букилади.
3. Биринчи оёқ қафти кўтарилган ҳолда, бир вақтнинг ўзида иккинчи оёқ қафти букилади.
4. Оёқлар тўғриланиб, оёқ қафтлари букилиб ёзилади.
5. Биринчи оёқнинг товон қисми 2- оёқнинг тиззасига қўйилади. Шу оёқ қафти аввал бир томонга кейин иккинчи томонга айланма ҳаракат билан ҳаракатлантирилади. Худди шу ҳолат 2-оёқ билан ҳам такрорланади.
6. Майда жисмларни оёқ бармоқлари билан қисмлаган ҳолатда бир жойдан иккинчи жойга қўйилади. Худди шу ҳолат 2-оёқ билан ҳам такрорланади.

Машқлар тик турган ҳолатда давом эттирилади.

1. Оёқ қафти параллел ҳолатда қўллар белга қўйилади. Бир вақтнинг ўзида ва навбатма-навбат оёқ қафти учида турилади ва навбатма-навбат оёқ учи товонга суянган ҳолда кўтарилади ва туширилади.
2. Ўтирган ва ярим ўтирган ҳолда қўллар ёнга, юқорига ва олдинга кўтарилади.
3. Оёқ қафти параллел ҳолатда, оёқ ташқи қиррасига турилади ва бошланғич ҳолатга қайтарилади.
4. Оёқ бармоқлари яқинлаштирилиб, товон узоқлаштирилади. Бу машқлар ярим ўтирган ва ўтирган ҳолатда қўллар ҳаракати билан бирга бажарилади.
5. Оёқ қафти параллел ҳолатда, қўллар белда навбатма-навбат оёқ қафти кўтарилиб туширилади.
6. Гимнастика таёғи устида оёқ қафти параллел ҳолда тик турилади, қўллар ҳаракати билан бирга ярим ўтириш ва ўтириш ҳаракатлари бажарилади.

Ҳаракатлар билан бажариладиган машқлар.

1. Оёқ учида юриш.
 2. Оёқнинг ташқи қиррасида юриш.
 3. Оёқ кафти ичкарига, товон ташқарига қараган ҳолатда юриш.
 4. Оёқ кафти ичкарига, товон ташқарига қараган ҳолатда юриш, навбатма-навбат оёқ учида туриб юрилади.
 5. Оёқ ярим букилган ҳолатда оёқ учида юриш.
 6. Оёқ бармоқлари букилган ҳолатда сирпанувчи ҳаракатлар қилиш.
 7. Қовурғасимон таёқ устида юриш.
 8. Қияликда юриш.
- Машқлар тахминан 6 ой мобайнида узлуксиз бажарилиши шарт.

2- Кейс ишланмаси

Кейс топшириғи

Ўсмирлардан шикоят тушмоқда, мазмуни шуки жисмоний машғулотларидан сўнг улар кечқурун ва тунни билан оёқларида оғриқ сезиб безовталнишмоқда . Улардан 2-3 таси ёшлигидан ортопедда назоратда туришини айтган.

Кейс бажариш босқичлари ва топшириқлари

-Кейсдаги жисмоний юкламалар олган ўсмирлардаги безовталиқни сабларини топинг?!

- Ўсмирларни текшириш ва даволаш учун бажариладиган вазифалар кетма-кетлигини тишлаб чиқинг?!

-Ясси-оёқлик аниқланганда берадиган тавсиларингизни батафсил ёзинг.

КЕЙС ТОПШИРИҒИ: 1. Кейсдаги вазиятни келиб чиқарган омилларни санаб чиқинг

1. Машғулотлар врач назорати ва тавсияси билан ташкилланмаган.
2. Жисмоний машғулотларга қатнашувчи ўсмирлар тиббий гуруҳи аниқланмаган
3. Тренер билан врач ҳамкорлиги йўқ

КЕЙС ТОПШИРИҒИ: 2. Жисмоний юкламалар билан шўғулланувчиларни тиббий саралаш кетма-кетлигини

1. Яшаш жойидан маълумотнома, даволовчи педиатр ва ортопед хулосаси
2. Лозим бўлса рентген сурати хулосаси

ЕЧИМ: Ясси –оёқликда қўлланилидаган жисмоний даволаш усуллари ишлаб чиқинг.

1. Орторед хулосасини олиш керак
2. Ясси-оёқликда махсус ортопед маслахатига кўра махсус даволовчи гимнастик машқлар кўлами белгиланиш керак.
3. Жисмоний даволаш самара бермаса ортопед билан қайта маслахат қилиниши лозим.

Кейс билан ишлаш жараёнини баҳолаш мезонлари ва кўрсаткичлари
(мустақил аудиторияда ва аудиториядан ташқари бажарилган иш учун)
Аудиториядан ташқари бажарилган иш учун баҳолаш мезонлари ва кўрсаткичлари

Талабалар рўйхати	Асосий муаммо ажратиб олиниб, тадқиқот объекти аниқланган мак. 6 б	Муаммоли ва-зиятнинг келиб чиқиш сабаблари аниқ кўрсатилган мак. 4 б	Вазиятдан чиқиб кетиш ҳаракатлари Аниқ кўрсатилган мак. 10 б	Жами мак.20 б

Аудиторияда бажарилган иш учун баҳолаш мезонлари ва кўрсаткичлари

Гуруҳлар рўйхати	Гуруҳ фаол мак. 1 б	Маълумотлар кўргазмали тақдим этилди мак. 4 б	Жавоблар тўлиқ ва аниқ берилди мак. 5 б	Жами мак. 10 б
1				
2				
3				

8-10 балл – аъло, 6- 8 балл – яхши, 4- 6 балл – қониқарли

Назорат саволлари.

1. Таянч аппарати аъзолари касалликлари хақида нимани биласиз?
2. Сколиоз касаллиги сабаблари ва белгиларини айтинг?
3. Ясси-оёқлик касаллиги белгилари ва уни келиб чиқиш сабабларини айтинг?
4. Даволовчи жисмоний маданият усуллари ва воситарига мисол келтиринг?
5. Сколиоз касаллиги учун тахминий гимнастика машқларига мисоллар келтиринг?
6. Ясси –оёқ касаллигида қўлланиладиган даволовчи гимнастика воситаларига мисоллар келтиринг?
7. Сколиозни олдини олиш бўйича ва даволашга тавсияларингиз?
8. Ясси-оёқлар касаллигини олдини олишга тавсияларингиз?
9. Мактаб ўқувчилари ва талабалар орасида учрайдиган рахит белгилари ва сколиоз касалликларида сиз қандай тавсия берасиз?
10. Ясси-оёқликни олдини олувчи осон ва табиий усулларни айтинг?

Мавзуга оид атамалар:

Гавда конституцияси. Умуртқа . Таянч харакати аъзолари. Сколиоз . Ясси оёқ. Пронацио. Супинацио . Кифоз . Лордоз . Кифо-сколиоз. Рахит . Рентгенограмма . Дастлабки холат. Ротоция. Иммобилизация . Супинатор . Стелька . Пронатор. Операция

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. «Юксак маънавият энгилмас куч» -Т: Ўзбекистон 199
2. Каримов И. Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т: Шарқ, нашриёт-матбаа контсернининг Бош таҳририяти. 1997. -378 б.
3. Каримов. И. “Баркамол авлод – мамлакатнинг мустаҳкам таянчи” “Халқ сўзи” газетаси 2012 й 11 феврал № 30 (5450)
4. Каримов. И. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури Халқ сўзи.- 1999.- 7 август.
5. Каримов И. Ўзбекистон-келажаги буюк давлат.- Т: Ўзбекистон, 1992.
6. Каримов. И. Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги қонуни. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Президент И.Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси 1X Сессиясида сўзлаган нутқи. 1997. 29 август.-Т: Шарқ, 1997.-Б.
7. Каримов. И. Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» Халқ сўзи . 2002 - 29 октябр.
8. Каримов И.А. “Болалар спорти – ўзбек спортининг келажаги, унинг халқаро майдондаги обрў-эътиборини юксалтиришнинг пойдеворидир”. 2011 йил 25 феврал куни Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик Кенгашининг навбатдаги йиғилишидаги маъруза. Т, 2011.
9. Каримов И.А. “Асосий вазифамиз-Ватанимиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлигини янада юксалтиришдир”. 2009 йилнинг асосий яқунлари ва 2010 йилда Ўзбекистонни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг энг устивор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг мажлисидаги маъруза. Т, “Ўзбекистон” 2010.
10. Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади // Халқ сўзи. – Тошкент: 2004 (8.12.2004 й.).
11. Каримов И.А. “Ўзбекистон-келажаги буюк давлат”. Т., “Ўзбекистон”., 1992.
12. Азимов И.Г. “Физиология человека” учебн. пособ для инс.физкультурў. Тошкент 1991.
13. Азимов И.Г., Собитов Ш.С. «Спорт физиологияси» Тошкент 1996.

ИЛОВАЛАР

ФАНДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТРЕФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ БЎЙИЧА ТАВСИЯЛАР

Фаннинг маъруза машгулотида қуйидаги интерфаол ўқитиш методларидан фойдаланилади:

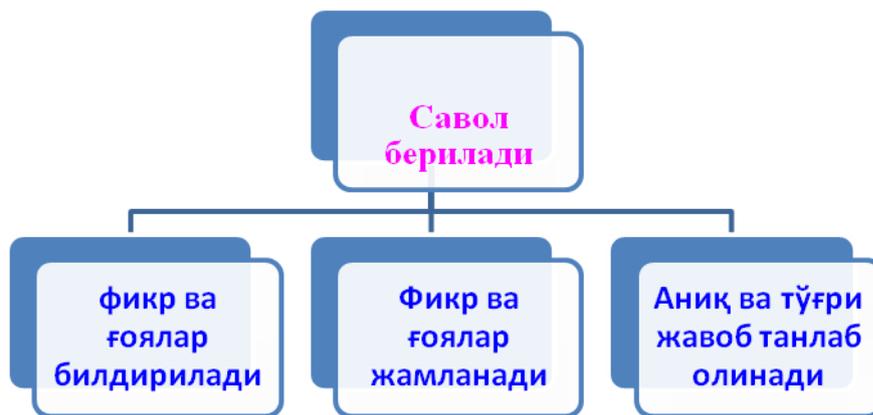
“АҚЛИЙ ҲУЖУМ” методи

Методнинг мақсади: таълим олувчиларнинг барчасини жалб этиш имконияти бўлади, шу жумладан таълим олувчиларда мулоқот қилиш ва мунозара олиб бориш маданияти шаклланади. Таълим олувчилар ўз фикрини фақат оғзаки эмас, балки ёзма равишда баён этиш маҳорати, мантиқий ва тизимли фикр юритиш кўникмаси ривожланади.

“Ақлий ҳужум” методини қўллаш бўйича кўрсатма.

1. Таълим олувчиларга савол ташланади ва уларга шу савол бўйича ўз жавобларини (фикр, ғоя ва мулоҳаза) билдиришларини сўралади;
2. Таълим олувчилар савол бўйича ўз фикр-мулоҳазаларини билдиришади;
3. Таълим олувчиларнинг фикр-ғоялари (магнитофонга, видеотасмага, рангли қоғозларга ёки доскага) тўпланади;
4. Фикр-ғоялар маълум белгилар бўйича гуруҳланади;
5. Юқорида қўйилган саволга аниқ ва тўғри жавоб танлаб олинади.

Ақлий хужум методи



“ВЕНН ДИАГРАММАСИ” методи

Методнинг мақсади: Бу метод график тасвир орқали ўқитишни ташкил этиш шакли бўлиб, у иккита ўзаро кесишган айлана тасвири орқали ифодаланади. Мазкур метод турли тушунчалар, асослар, тасавурларнинг анализ ва синтезини икки аспект орқали кўриб чиқиш, уларнинг умумий ва фарқловчи жиҳатларини аниқлаш, таққослаш имконини беради.

Намуна: Таянч ҳаракати аппарати касалликларини келтириб чиқаруви омиллар



Методни амалга ошириш тартиби:

- иштирокчилар икки кишидан иборат жуфтликларга бирлаштириладилар ва уларга кўриб чиқиладиган тушунча ёки асоснинг ўзига хос, фарқли жиҳатларини (ёки акси) доиралар ичига ёзиб чиқиш таклиф этилади;
- навбатдаги босқичда иштирокчилар тўрт кишидан иборат кичик гуруҳларга бирлаштирилади ва ҳар бир жуфтлик ўз таҳлили билан гуруҳ аъзоларини таништирадилар;
- жуфтликларнинг таҳлили эшитилгач, улар биргалашиб, кўриб чиқиладиган муаммо ёхуд тушунчаларнинг умумий жиҳатларини (ёки фарқли) излаб топадилар, умумлаштирадилар ва доирачаларнинг кесишган қисмига ёзадилар.

“АССЕСМЕНТ” методи

Методнинг мақсади: мазкур метод таълим олувчиларнинг билим даражасини баҳолаш, назорат қилиш, ўзлаштириш кўрсаткичи ва амалий кўникмаларини текширишга йўналтирилган. Мазкур техника орқали таълим олувчиларнинг билиш фаолияти турли йўналишлар (тест, амалий кўникмалар, муаммоли вазиятлар машқи, қиёсий таҳлил, симптомларни аниқлаш) бўйича ташҳис қилинади ва баҳоланади.

Методни амалга ошириш тартиби:

“Ассесмент”лардан маъруза машғулотида талабаларнинг ёки катнашчиларнинг мавжуд билим даражасини ўрганишда, янги маълумотларни баён қилишда, семинар, амалий машғулотларда эса мавзу ёки маълумотларни ўзлаштириш даражасини баҳолаш, шунингдек, ўз-ўзини баҳолаш мақсадида индивидуал шаклда фойдаланиш тавсия этилади. Шунингдек, ўқитувчининг ижодий ёндашуви ҳамда ўқув мақсадларидан келиб чиқиб, ассесментга қўшимча топшириқларни киритиш мумкин.

Намуна. *Ҳар бир катакдаги тўғри жавоб 10 балл ёки 1-10 балгача баҳоланиши мумкин.*



Чархпалак метод

Ўқувчиларга ўтилган мавзу буйича билимларни мустаҳкамлаш ёки текшириш ҳамда бир- бирини баҳолаш имкониятини берувчи методдир.

Кластр методи

Кластр методи-ўқувчиларга берилган мавзу хусусида эркин ўйлаш ва турли жавоблар ўртасидаги боғлиқлик тўғрисида фикрлаш имкониятини берувчи методдир.

Инсерт методи

Инсерт методи- матнлардан мустақил фойдаланиш, олинган ахборотларни таҳлил қилиш, тизимлаштириш, уларни қисқа ва аниқ баён қилиш кўникмасини ривожлантирувчи.

Бумеранг методи

Бумеранг методи – берилган материалларни тингловчиларнинг кичик гуруҳларида мустақил ўрганишга ва бошқаларни ўргатишга йўналтирилган методдир.

Бумеранг методининг тузилмаси

Кичик гуруҳларни шакллантириш



Ҳар бир гуруҳларга тарқатма алоҳида тарқатма материаллар тарқатиш.



Материалларни мустақил ўрганиш.



Янги кичик гуруҳларни шакллантириш.



Гуруҳ аъзоларини ўрганиш ва ўргатиш.



Авалги кичик гуруҳга қайтиш.



Баҳолаш.

Таянч харакати аппарати касалликлари ва яссиоёқликни даволаш машқларига амалий тавсиялар

- Сколиозни даволашни даволаш гимнастикаси ёрдамида амалга оширишининг аҳамияти шундаки, мактаб ёшидаги болаларда сколиозни олдини олиш, сколиоз бошланган болаларда биринчи даражасидаёқ даволаш ишларини олиб бориш орқали кучайиб кетишини олдини олиш мумкин. Жисмоний тарбия ўқитувчилари сколиоз ва ясси оёқлик касалликлари ҳақида тўлиқ маълумотга эга бўлиши ва ўқув машғулоти мобайнида алоҳида машғулотлар бериб буни олдини олишлари мақсадга мувофиқдир.
- Сколиозни даволашда даволаш гимнастикаси амалга оширилаётган вақтда умуртқа погонасида озриқ юзага келмаётганлигига эътибор қаратиш керак.
- Сколиозда умуртқани орқага қайирган (егилган) ҳолатдаги машқлар тақиқланади.
- Бизга маълумки ясси оёқлик касаллиги туғма ва ҳаёт давомида орттирилган бўлади, лекин ҳар иккаласини ҳам даволаш гимнастикаси орқали даволаш мумкин. Буни мактабгача таълим муассасаларида ва мактабнинг бошланғич босқичларида бошлаш самаралироқ натижа беради. Бунинг учун юқорида айтганимиздек жисмоний тарбия ўқитувчиларининг роли муҳимдир.
- Ясси оёқликни даволашда даволаш гимнастикасининг ўзигина этарли эмас. Даволаш гимнастикаси амалга оширилаётган вақтда оёқ кийимга ҳам алоҳида эътибор бериш керак. Оёқ кийимнинг баландлиги 1,5-2 см дан ошмаслиги керак.

Бола қадқомати нормал шаклланиши учун куйидаги гигиена қоидаларига амал қилиш керак.

- Болани ёшлигидан текис ва бир оз қаттиқроқ тўшакда ухлатиш керак.
- Болани 6 ойлик бўлгунча ўтқазмаслик, 10 ойлик бўлгунча оёғида узоқ вақт тик тургазмаслик керак, чунки бу ёшдаги болаларнинг умуртқа погонаси, оёқ суяклари эгилувчан бўлганлиги сабабли, тана массасини кўтара олмасдан, эгриланиб қолиши мумкин.
- 4-5 ёшгача бўлган болаларни катта одамлар узоқ вақт кўлидан етаклаб юрмаслиги керак, чунки боланинг бир томони юқорига кўтарилиши туфайли умуртқа погонаси эгриланиб қолиши мумкин.
- Кичик ёшдаги болалар, бошланғич синф ўқувчилари узоқ вақт бир жойда ўтирмаслиги, тик турмаслиги, узоқ масофага юрмаслиги,

огир бюмларни кўтармаслиги, айниқса доим фақат бир қўлида иш бажармаслиги керак. Буларнинг барчаси боланинг умуртқа позонаси ва оёқ суяклари эгрланиб қолишига, қад-қомати бузилишига сабаб бўлади.

- *Болалар ва ўқувчилар бўйларига мос парта, стол-стулда ўтириши керак.*
- *Ўқувчилар парта, стол-стулда ўтирганда гавдаси тик, елкалари бир текисда, бели стул суянчигига суяниб турсин, оёқлари тизза бўғимида тўғри бурчак ҳосил қилиб букилсин, оёқ кафтининг ҳамма юзаси полга барабар тегиб турсин, кўкрак билан парта қирраси орасидаги масофа 10 смга яқин бўлсин. Суянчиқ оралиги ошиб кетса, ўқувчи ишлаётганда курси суянчигига таяна олмайди ва букилиб ўтиради. Суянчиқ оралиги камайиб кетса, сиқилиб қолади. Партанинг олдинги чети ўтиргичдан 3-5см ўтиши мақсадга мувофиқдир. Партанинг ёзув столи 15-250 қияроқ қилиб тайёрланади. Бу кўринишни енгиллаштиради, китоб бир оз қияроқ қилиб қўйилганда пастки қатор билан юқори қаторда кўз билан китоб орасидаги масофа бир ҳил бўлади. Китоб гаризонтал қўйилса, ўқилганда кўз мослашиши бир неча марта ўзгаради.*