

Increasing The Mobility Of The Spine In 14-16 Year-Old Children With Scoliosis

Norboev Ahmad Hamro oglu

Karakalpakstan State University

Faculty of Physical Education,

Teacher of Physical Culture Theory and Methods

Annotation

In our civilized society, the majority of children live without leaving their homes. One of the reasons for the curvature of the spine is improper nutrition, they do not know how to walk, stand, sit correctly, and are deprived of full physical activity. We are talking about schoolchildren, the so-called television generation. From the first day at school, the child's spine is exposed to a heavy load. Inactivity, improper physical education, uncomfortable equipment (furniture), lack of proper posture - all this leads to a deterioration of the musculoskeletal system.

Keywords: types of scoliosis, scoliosis, spinal disc, physical exercises, treatment of scoliosis levels.

Annotatsiya

Bizning madaniyatli jamiyatda bolalarning asosiy qismi uyidan eshikka chiqmasdan yashamoqda. Umurtqalarini qiyshaishi sabablaridan biri noto'g'ri ovqatlanishda hamda ular to'g'ri yurish, turish, o'tirishni bilmaydi va to'la jismoniy faoliyatdan ayrilgan. Bu televidenie avlodi deb ataladigan maktab o'quvchilari to'g'risida gap bormoqda. Birinchi kundan boshlab maktabda bolaning umurtqasi og'ir yukni ta'siriga tushib qoladi. Kamharakatlilik, noto'g'ri jismoniy tarbiya, noqulay jihozlar (mebel'), to'g'ri gavdani tutish odobi bo'lmaganligi - barchasi harakat-tayanch tizimini yomonlashuv holatga olib keladi.

Kalit so'zlar: skolioz turlari, skolioz, umurtqa diski, jismoniy mashqlar, skolioz darajalarida uni davolash.

Skolioz-bu umurtqani frontal yo'nalishi bo'yicha yonboshiga qiyshaishi. Qovurga shishi, ana shu payitda ko'rinishda, shaklini o'zgartirib yonboshda va orqada do'mboq paydo bo'lganda uni-kifoskolioz deb ataladi.

Skolioz oddiy bo'lish mumkin yoki qisman bitta yonboshgaqiyshashi bilan va murakkab-har tomonlarga qaragan yoy qiyshaishi va, nihoyatda, total,agarda qiyshashi butun umurtqani qoplab olganda. U belgilangan va belgilanmagan bo'lishi mumkin, to'g'ri holatda yo'qolib qolishi mumkin. Skolioz bilan birgalikda uning toriyasi ko'rinishi bo'ladi, yani vertikal o'qi yonidan burilishi, shu bilan birga umurtqa etlari tashqi tomonga burilib qoladi,ostik butoqlari ichkari tomonga burilib qoladi. Toriya ko'krak qafasini deformatsiyaga va assimetriyaga olib keladi, shu paytda ichki organlar qisiladi va siljib ketadi.

Tadqiqotning maqsadi: Skolioz bilan kasallangan o'rta maktab yoshidagi bolalarni harakat tayanch apparatning funktsional holatini oshirish.

Tadqiqot ob'ekti: O'rta maktab yoshidagi bolalarni tayanch-harakat apparati to'ppa-to'g'ri yo'nalishda umurtqani barcha og'ishi funktsional holati.

Tadqiqot predmeti Skolioz bilan kasallangan o'rta maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tiklanish usuli bilan harakat-tayanch tizimini funktsional holati kuchayishiga yo'naltirish.

Ilmiy yangilik: Barcha shug'ullanuvchilarni funktsional statusi hisobga olgan holda samarali jismoniy yuklama tartibi aniqlangan.

Tadqiqot predmeti va ilgari surilgan gipoteza **tadqiqot vazifalarini** shakllantirishga imkon berdi:

Tatqiqot maqsadlari asosida quyidagi vazifalar qo'yilgan edi:

1. Tayanch-harakat apparatning alohida halqalarini funktsional va skoleotik qiyshaish bilan bo'lgan bolalarni jismoniy nagruzka tartibini aniqlash.

2. Bolalarning umurtqa skoleotik qiyshaishini jismoniy tiklanishi uchun mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

3. Taqdim etgan jismoniy mashqlarning majmuasini amaliyotda isbotlab berish.

Tadqiqotning ishonchliligi ma'lumot to'plash va tahlil qilish, olingan ma'lumotlarni aniqlashtirish va tekshirish usullari to'plami bilan ta'minlandi.

Ushbu mavzuning dolzarbligi: Ushbu ishning amaliy ahamiyati shundan iboratki, jismoniy yuklamalarni ishlab chiqilgan tartibi skolioz bilan kasallangan bolalarni harakat-tayanch apparatini funktsional ko'rsatkichlarini samarali ko'tarilishiga imkon bermoqda va bu narsa poliklinika, tiklanish markazlar, harakat-tayanch apparati buzilgan bolalar maktab-internatlar sharoitida jismoniy tiklanish tadbirlari mutaxassislar tomonidan foydalanishga imkon beradi.

Umurtqa pog'onasining harakatchanligini oshirish uchun fizioterapevtik mashqlar kompleksidan foydalanildi.

- Skoliozga qarshi mashqlar
- Yoga, cho'zilish mashqlari
- Stabilizatsiya mashqlari.

Bular bilan birgalikda bolalarga umurtqa pog'onasini to'g'ri ushlash uchun korsetlar ham kiyilgan.

Mashqlar va davolovchi jismoniy tarbiya bilan birgalikda, bel va qorin mushaklarini kuchini oshirish uchun bir qancha mashqlar kompleksidan foydalanilga.

Jismoniy tarbiyada bolalar uchun qiziqarli bo'lgan bir qancha o'yinlardan foydalanish ham maqsadga muvofiq ular jumlasiga "Mushuk va Sigir" o'yini yaxshi ahamiyat kasb etadi.

Nafas bilan uyg'unlashadigan mashqlar va suzish mashqlarini ham haftada to'g'ri taqsimlab olib boorish nazarda tutiladi.

Tajribali tekshirishlarni o'tkazishni kerakligini taqdim etgan gipotezani vazifa va maqsadlarini ifodalishi asosida belgilandi.

Jismoniy tiklanishning ayash rejimi qo'yidagi masalalarni hal qiladi: bolalarni yangi bisotlarga, tibbiy personalga, boshqa bolalar bilan tanishish, funktsional holatlarni aniqlash, jismoniy nagruzkalarni tayinlashga adaptatsiyalash (o'rganish). Bolalarga, antropolitik ko'rsatkichlar o'lchash, umurtqani harakatlanishni aniqlash, o'pkani hayot sig'imini aniqlash, jismoniy mehnat qobiliyatini miqdori o'lchagandan so'ng test o'tkazilgandan keyin ularga harakatlanish kompleks rejimi tavsiya etildi, u yerda bir daqiqada yurak qisqarish tezligini 105-125 urishi hisobga olgan holda 10-15 ta qaytarishdi, boshqa kompleksda darslarni asosiy qismida bir daqiqada tezligi 125-145 urushi hisobga olgan holda 15-20 ta qaytarildi.

Ushbu ishining amaliy ahamiyati quyidagilardan iborat: Skolioz (umurtqa pag'anasini qiyshayt) kelasinde yelkasinde og'rish paydo bo'lishina olib keladi hamda gavdani tutish buziladi. Asosiy davolanish - bu fizik tiklanish, maxsus mashg'ulotlarni o'ziga qamrab olgan, sababi ular mudom ijobiy xotima beradi, giypara -bitta hollardan hisobdan tashqari, jarrohiik aralashishni taqozo etgan holda ham. Ma'lumki bo'lgan skoliozdi davolash usullar orasida hamma shug'ullanadiganlarning funktsional statusin hisobga olgan holda mashg'ulotlar jamlanmasi hali ham aniq belgilanbegen. Ushbu ish tajribali murabbiylar, sportchilar, jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari yordam beradi. Yuqoridagi aytilganlar bizga o'shanaqa imkoniyat beradi, ya'g'iniy umurtqasi qiysaygan o'rta maktabi yoshidagi bolalarni funktsional sharoitin izlanishi shuni ko'rsatdi, fizik mashg'ulotlar jamlanmasi yordamida fizik tiklanish bugungi kunda juda muxim vazifa ekanini ifoda etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

Абальмасова Е.А. Дизонтогенетические изменения в позвоночнике у детей как одна из причин остеохондроза взрослых ж. «Ортопедия травматология и протезирование» № 12, 1982. С.25-31.

- Аксенова Н.Т. Дифференцированная методика лечебной физкультуры при кифотической деформации позвоночника, частично фиксированной формы у детей: Автореф...канд. пед. наук. — Малаховка, 2000. - 25 с.
- Алексеева Н.В., Мещенко В.М. Изучение распространённости сколиоза в Прибайкалье в медико-географическом аспекте Заболевания и повреждения позвоночника у детей. - Л., 1981. - 58 с.
- Андрианов В.Х. Баиров Л.А., Сидорьева В.И., Райе Р. Э. Заболевания и повреждения позвоночника у детей и подростков.- Л.Медицина,1985.-С.256
- Анисимова В.В., Леонова Л.А., Терентьева Г.В. Задачи, организация и методика работы по профилактике и коррекции нарушений осанки у детей /Вопросы профилактики нарушений осанки у детей. - М., 1960. — С. 31-48
- Анохин П.К. Теория функциональной системы // Успехи физиол. наук. -1970. 1.-С.19-54.
- Арсланов В.А. Педагогические условия формирования осанки школьников младшего возраста в учебной деятельности. - Казань, 2001 год. - 94с.