

## TAYANCH - HARAkat A'ZOLARIDA NUQSONI BO'LGAN BOLALARNING MUSKUL FAOLIYAT TIZIMI DINAMIKASI

**Azimova Sayyohat Bobobomurodovna**

*Uchtepa tumani, 106-maktab o'qituvchisi*

**Aqilov Ulugbek Hakimovich**

*I.I.T.I. kichik ilmiy xodim*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada bolalar xarakat faoliyatidagi kuch chidamliligi boshqa turlaridan ustunroq turib, chidamliligi ancha-muncha asab-muskullar kuchlanishini talab qiluvchi va umumiy toliqishni keltirib chiqaruvchi hisoblanadi, shuning uchun ham mashqlarni tanlash qoidasi takrorlash miqdorini oshirish hisobiga mashqlar hajmi va jadalligini sekin-asta ko'paytirishni talab qiladi.*

**Kalit so'zlar:** *tayanch, harakat, bolalar, mashq, tomir, test, nafas, anabolik.*

Tayanch-harakat a'zolari funksiyalarida buzilish bo'lgan bolalarning tiklanish jarayoni, organizmning atrof-muxitdagi noqulay holatlarga, moslashuvchi bardoshlilikni tarbiyalash, rivojlantirish va takomillashtirishga, shuningdek, maishiy, o'quv, mehnat va kasbiy faoliyatga tezroq moslashuvi jismoniy tarbiya mutaxissisi zimmasiga aloxida ma'suliyat yuklaydi.

Imkoniyatlari cheklangan bolalarda kuch mashqlari organizmda oqsil sintezi jarayonlarini kuchaytiruvchi anabolik gormonlar ajralishiga sabab bo'ladi, bu esa, biologik yetilish, skelet, muskul massasi va organizmning boshqa tuqimalarining o'sishini tezlashtiradi. Ularning bajarilishi yurak-tomir, nafas olish va boshqa tizimlar muskullarining zo'r berib ishlashiga bog'liq. Anabolik mashqlar tufayli muskullarning tarang tortishi imkoni boricha eng yuqori kuchning 50-70% iga to'g'ri keladi [1,2,3].

Chidamlilik darajasini baxolashda bu ishda biz Garvard step-testini qo'llab, undan foydalanish yurak-tomir va nafas olish tizimining muayyan jismoniy yuklanmalarga bardosh berishi yoki ekstremal sharoitlarda ishlash imkoniyatlarini miqdoriy baxolashimiz mumkin.

Mashq 1daq.da 30 qadam tezlik bilan 5 daqiqa davomida bajariladi. Tomir urishi tinch xolatda, so'ngra testdan so'ng xar daqiqada o'lchab turildi (tomir urishi 10 soniya davomida sanaldi). Test ko'rsatkichlari dinamikasi taddidotlar boshida va tiklovchi mashqlarning maxsus ishlab chidilgan majmui bo'yicha aniqlanadi [4,5].

Tayanch-harakat a'zolari buzilishlari o'rta ko'rsatkichli bolalarda tajriba o'tkazilishidan oldin tomir urishi 10 soniya davomida o'rtacha  $16 \pm 2.8$  ga teng bo'ldi. 5 daqiqalik step-test (balandligi 50sm bo'lgan skameykaga ko'tarilish va undan tushish) yurak qisqarishlari tezligini o'rtacha 20.7; 16.7; 16.5 gacha oshirdi (har daqiqadan so'ng). Bunda Garvard step-testi indeksi  $97.3 \pm 4.3$  ga tent bo'ldi.

Maxsus mashqlarni bajargandan keyin 2 oy o'tgach, tomir urish tinch xolatda o'rtacha  $15.8 \pm 1.2$  ga tent bo'ldi, test qo'llanilgach, tomir urishi daqiqasiga 22 urishni tashkil

qildi, 2-daqiqaga borib esa, tomir urishi 31.2+2.6 indeksda daqiqasiga 16 urishgacha

Tayanch-harakat a'zolarida o'rta va yengil darajali buzilishlar bo'lgan bolalar						
Mazmuni	Tinch xolatdagi PS	1 daqiqa dagistep-test	1 dam olgandan so'ng	2 dam olgandan so'ng	3 dam olgandan sung	GST Indeksi
Mashg'ulotgacha	16+2.8	5	20.7+1.2	16.7+1.6	16.5+2.1	97.3+4.3
2 oylik mashg'ulotdan so'ng	15.8+1.2	1.5-5	22+2.4	16+1.8	16+1.1	31.2+2.6

pasaydi. Tez toliqib qolgan bolalarda (test bor-yo'g'i 20-25 soniya bajarildi) 3 daq.dam olgach, tomir urishi tiklandi va bunda indeks bor-yog'i 31.2 ni tashkil qildi.

Tayanch-harakat a'zolari og'ir darajada shikastlangan bolalarda, odatda, tinch holatda boshlan'ich yurak urishi o'rtacha 14.4 bo'lganda bolalar step-testni 2-2.5 daqiqa davomida bajarishga qodir bo'lganlar. Step-testdan so'ng 1 daqiqalik tiklanishdan keyin yurak urish 20.5+1.4 ga teng bo'lgan (10 soniya davomida), 3 daqiqadan keyin yurak urishi meyoriga qaytmagan, indeks esa, bu xolda 93.8+2.6ga teng bo'lgan.

2 oy davomida tiklash jismoniy tarbiyasidan foydalanish shuni ko'rsatadiki, bunda yurak urishi tinch holatda 16.4ga teng bo'ldi, 2.7-3.5 daqiqalik testdan so'ng esa, yurak urishi 21.7+2.2 ga erishdi va 3 daqiqalik dam olishdan so'nggina yurak urishi meyoriga qaytdi va o'rtacha 16.2+0.7 ni tashkil qildi. GST indeksi 52.ga teng bo'ldi (1 jadvalga qarang).

Takidlash kerakki, chidamlilik testi barcha bolalar uchun murakkab hisoblanadi. 16 ta boladan faqat 6 kishi dasturlashtirilgan ishni (yani 5 daqiqalik ko'tarilish), boshqalar esa, ishni 20 sekunddan 2 daqiqagacha bajardilar.

1 -jadval

**Tayanch -harakat a'zolari buzilishlari bo'lgan bolalarda 2 oylik jismoniy tarbiyadan oldin va keyingi Garvard step-testi dinamikaei ( $X \pm B$ )**

Таянч-harakat a'zolarida og'ir darajali kasalliklari bo'lgan bolalar						
Mazmuni	Tinch xolatdagi PS	1 daqiqa dagistep-test	1 dam olgandan so'ng	2 dam olgandan so'ng	3 dam olgan-dan sung	GST Indeksi
Mashg'ulotgacha	14.4+0.6	20+215"	20.5+1.4	15.7+2.2	15+1.8	93.8+2.6
2 oylik mashg'ulot dan so'ng	16.4+1.8	27+352"	21.7+2.2	16.8+1.8	16.2+0.7	52.4+3.4

Yana qayd qilish kerakki, ilgari tadqiqotlarda bo'lgani kabi oyoqlari og'ir darajada shikastlangan bolalarda jismoniy mashqlar mashg'ulotidan so'ng chidamlilikka sinovlarni bajarish jarayoni o'rta og'irlikdagi kasalligi bo'lgan bolalardagiga qaraganda ancha ko'proq bo'ladi

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Engagig Deaf and Hard of Hearing Students in the School Librury: AHandbook for Teacher- Librarians NADENE EISNER. 2012 5-10.

2. Embracing Diversity: Toolkit for Creating Inclusive, Learning-Friendly Environments Specialized Booklet 3 Teaching Children with Disabilities in Inclusive Settings Published in 2015 by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization 7, place de Fontenoy, 75352 Paris 07 SP, France

3. Saloydinov, S. Q. (2021). Paxta tozalash zavodlarida energiya sarfini kamaytirishning texnik-iqtisodiy mexanizmini yaratish. "Academic research in educational sciences", 2(9), 886-889. <https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-9-886-889>

4. Saloydinov, S. Q. (2021). Creation of feasibility studies to reduce energy costs in ginneries. "Экономика и социум", 9(88), 147-149.

5. Салойдинов, С. К. (2021). Образовательные кредиты в Узбекистане. "Экономика и социум", 12(91), 470-472