

TAYANCH-HARAKAT TIZIMIDA NUQSONI BOR TALABA-QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH IMKONIYATLARI

Boboyeva Zarifa Jahonqulovna

Buxoro davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

Annotatsiya. Ushbu maqola tayanch-harakat apparati tizimida nuqsonlari (skolioz, kifoz, lordoz) bo'lgan talaba-qizlarning egiluvchanlik jismoniy sifatini takomillashtirishga qaratilgan maxsus metodlarni ishlab chiqish va qo'llashni o'rganadi. Tadqiqotda mushaklarning cho'ziluvchanligini oshirish, bo'g'imlarning harakatchanligini yaxshilash va umurtqa pog'onasining holatini tuzatishga xizmat qiluvchi mashqlar majmuasi taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: Tayanch-harakat apparati, egiluvchanlik, jismoniy tarbiya, talaba qizlar, skolioz, kifoz, lordoz, mushaklar cho'ziluvchanligi, individual yondashuv.

Аннотация. В данной статье рассматривается разработка и применение специальных методик, направленных на улучшение физической гибкости у студенток с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз). В исследовании представлен комплекс упражнений, повышающих эластичность мышц, улучшающих подвижность суставов и корректирующих положение позвоночника.

Ключевые слова: Опорно-двигательный аппарат, гибкость, физкультура, студентки, сколиоз, кифоз, лордоз, эластичность мышц, индивидуальный подход.

Abstract. This article studies the development and application of special methods aimed at improving the physical quality of flexibility in female students with musculoskeletal disorders (scoliosis, kyphosis, lordosis). The study presents a set of exercises that increase muscle elasticity, improve joint mobility, and correct the position of the spine.

Keywords: Musculoskeletal system, flexibility, physical education, female students, scoliosis, kyphosis, lordosis, muscle elasticity, individual approach.

Tayanch-harakat apparati tizimida nuqsonlari bo'lgan talaba qizlarning egiluvchanlik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati masalasi bugungi kunda jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash sohasida muhim ahamiyatga ega. Ushbu yoshdagi o'quvchilar, ayniqsa qizlar, o'smirlik davrida jismoniy rivojlanishning muhim bosqichidan o'tmoqdalar. Bu davrda ularning skelet-mushak tizimi, umurtqa pog'onasi va umumiy jismoniy holati shakllanadi, bu esa kelajakda sog'lik va hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tayanch-harakat apparatidagi nuqsonlar, masalan, skolioz, kifoz yoki lordoz kabi holatlar, noto'g'ri pozitsiya yoki mushaklarning nomutanosib rivojlanishi tufayli yuzaga kelishi mumkin. Bunday muammolar nafaqat jismoniy sog'liqqa, balki psixologik holatga, o'ziga bo'lgan ishonchga va ijtimoiy faollikka ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tayanch-harakat apparati tizimida nuqsoni bo'lgan talaba qizlarning egiluvchanlik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubi. Quyida tayanch-harakat apparati tizimida nuqsonlari (masalan, skolioz, kifoz yoki lordoz) bo'lgan talaba qizlarning egiluvchanlik jismoniy sifatini takomillashtirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar majmuasi keltirilgan. Ushbu majmua mushaklarning cho'ziluvchanligini oshirish, bo'g'imlarning harakatchanligini yaxshilash va umurtqa pog'onasining holatini tuzatishga yordam berish uchun ishlab chiqilgan. Mashqlar haftada 3-4 marta, har bir seans 30-40 daqiqa davomida bajarilishi tavsiya etiladi. Har bir mashq individual holatga qarab moslashtirilishi va jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki mutaxassis nazorati ostida amalga oshirilishi lozim.

Mashq nomi	Tavsifi	Takrorlash soni va davomiyligi	Maqsad
Bo'yin mushaklarni cho'zish mashqlari.	O'tirgan yoki tik turgan holatda boshni sekin o'ngga va chapga egib, bo'yin mushaklarini cho'zish. Har bir tomonda 15-20 soniya ushlab turish.	3-4 marta takrorlash.	Bo'yin mushaklarining egiluvchanligini oshirish, umurtqa pog'onasining yuqori qismidagi taranglikni kamaytirish.
Yelka mushaklarni cho'zish mashqlari.	O'ng qo'lni chap yelka tomon cho'zib, chap qo'l bilan uni sekin bosib, yelkama-yelka mushaklarini cho'zish. Har bir tomonda 20 soniya ushlab turish.	3- marta takrorlash.	Yelkama-yelka sohasidagi mushaklarning cho'ziluvchanligini oshirish, umurtqa holatini yaxshilash.
Umurtqa pog'onasini burish mashqlari.	O'tirgan holatda, o'ng qo'lni chap tizzaga qo'yib, tana sekin chapga buriladi, umurtqa pog'onasi cho'ziladi. Har bir tomonda 20-25 soniya ushlab turish.	3-marta takrorlash.	Umurtqa pog'onasining harakatchanligini oshirish, skolioz holatida mushaklar muvozanatini yaxshilash.

Bel mushaklarni choʻzish mashqlari.	Yuztub yotgan holda, qoʻllarni yerga qoʻyib, koʻkrak qafasini sekin yuqoriga koʻtarish, bel mushaklarini choʻzish. 15-20 soniya ushlab turish.	3-4 marta takrorlash.	Bel umurtqasining egiluvchanligini oshirish, mushaklar tarangligini kamaytirish.
Son va bel mushaklarni choʻzish mashqlari.	Oʻng oyogʻni oldinga qoʻyib, tizzani 90 daraja egib, chap oyoqni orqaga choʻzish. Belni tekis ushlab, 20 soniya turish.	3-marta takrorlash.	Son va bel mushaklarining choʻziluvchanligini oshirish, umurtqa holatini barqarorlashtirish.
Orqa mushaklar uchun choʻzish mashqlari.	Tiz choʻkib, tana oldinga egilib, qoʻllarni oldinga choʻzish. 20-30 soniya shu holatda qolish.	3-marta takrorlash.	Orqa mushaklarning choʻziluvchanligini oshirish, umurtqa tarangligini yumshatish.
Toʻliq tana mushaklarni choʻzish mashqlari.	Tik turgan holda, qoʻllarni yuqoriga koʻtarib, butun tanani choʻzish, oyoq uchlari bilan yerga yetishga harakat qilish. 15 soniya ushlab turish.	3-4 marta takrorlash.	Butun tananing mushaklarini choʻzish, umurtqa pogʻonasini uzaytirish.

Mushaklarni qizdirish: Mashqlar oldidan 5-7 daqiqalik yengil qizish (yengil yugurish, qoʻl-oyoq aylantirish) bajarilishi tavsiya etiladi.

Nazorat: Mashqlar mutaxassis yoki oʻqituvchi nazorati ostida bajarilishi kerak, chunki notoʻgʻri harakatlar holatni yomonlashtirishi mumkin.

Moslashuvchanlik: Har bir oʻquvchining jismoniy holati va nuqson darajasiga qarab mashqlarning intensivligi va takrorlash soni sozlanishi lozim.

Nafas olish: Mashqlar vaqtida chuqur va barqaror nafas olish muhim, bu mushaklarning yaxshi choʻzilishiga yordam beradi.

Davomiylik: Dastur 8-12 hafta davomida muntazam ravishda qoʻllanilganda eng yaxshi natijalarni beradi.

Ushbu mashqlar majmuasi o'quvchilarning egiluvchanligini oshirish, umurtqa pog'onasining holatini yaxshilash va umumiy jismoniy holatni mustahkamlashga yordam beradi. Natijalarni baholash uchun muntazam ravishda o'quvchilarning jismoniy holati va egiluvchanlik darajasi testdan o'tkazilishi tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR

1. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. – М.: МОДЭК, 2005. – 432 с.
2. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт / Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев. - М., 2010 год.
3. Частые методики адаптивной физической культуры: Учебник/ Л.В.Шапкова. - М.: Советский спорт, 2003.- 464 с.
4. Qudratov R.K., Abdumalikov R.A., Xoldarov T.X. "Soglom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sport" (o'quv-uslubiy qo'llanma) TOSHKENT - 2003 y.
5. Xabibjon o'g'li, B. F. (2025). TAYANCH-HARAKAT TIZIMIDA NUQSONI BOR 15-16 YOSHLI O'QUVCHI QIZLARNING EGILUVCHANLIK JISMONIY SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI. Global Science Review, 3(6), 619-626.