

SKOLIOZ DARAJALARINI ANIQLASH USULLARI.

G'ofurov Abdushokir Maxmudovich.
Qo'qon davlat pedagogika instituti v.b dotsenti.
abdushokirgofuro308@gmail.com

Annatsiya: Skolioz – umurtqa pog'onasining yon tomonlarga qiyshayishi bilan kechuvchi kasallik bo'lib, odatda tug'ma yoxud hayot jarayonida orttiriladi.

Kalit so'zlar; Skolioz, yassioyoqlik, terining somatoskopik belgilari, mushaklarning rivojlanishi.

Kirish. Skolioz – umurtqa pog'onasining yon tomonlarga qiyshayishi bilan kechuvchi kasallik bo'lib, odatda tug'ma yoxud hayot jarayonida orttiriladi.

Skoliozni keltirib chiqaruvchi omillar:

- 1) 1-sinfga borayotgan bolaga yelkaning bir tomoniga osiladigan sumka. Bolaning suyaklari hali to'liq qotmagan. Har doim bir tomonga sumkani osib yurish natijasida tana suyaklarining shu tomonga qiyshayishi kuzatiladi;
- 2) bola uyda dars tayyorlayotgan vaqtida stulga to'g'ri o'tirmasligi va shu stol-stullarni bolaning yoshiga to'g'ri kelmasligi ;
- 3) bola erkin yurganda egilib yoki boshini egib yurishi;
- 4) bola raxit kasalligiga chalingan bo'lsa, suyaklarda kal'siy yetishmasligi oqibatida umurtqa pog'onasining qiyshayishi kuzatiladi;
- 5) bolalarni og'ir yuk ko'tarishga majbur qilish tufayli;
- 6) prujinali karavotlardan foydalanganda;
- 7) yosh bolalar atrofiga yostiq qo'yib, o'tirishga majbur qilish oqibatida hali bunga tayyor bo'lmagan nozik umurtqa pog'onasida egilish holati paydo bo'ladi;
- 8) ovqatlanish rasionida tarkibida kal'siy saqlovchi oziq-ovqat mahsulotlarining yetishmasligi natijasida suyaklarning mustahkamligi buziladi. Bu ham skolioz kasalligining yuzaga kelishiga sababchi bo'ladi.

Asosiy qisim. 1. Agarda tekshiruvchining ikkita kaftini boshining orqasiga qo'yib tik turgan holda orqa mushaklari taranglanishi natijasida umurtqa pog'onasi butunlay rostlansa, bu skoliozning birinchi darajasidan dalolat beradi. Агарда мушаклар таранг қилинганда ҳам сколиоз сақланиб қолса, бу сколиознинг иккинчи даражаси дейилади.

2. Shved devorchasida yoki turnikda qo'l bilan osilganda ham umurtqa pog'onasi rostlanmay qiyshiqliqi saqlanib qolsa, bu skoliozning uchinchi darajasi deyiladi.

Terining somatoskopik belgilari: normada teri silliq, tarangligi yaxshi deb baholanadi. Teridagi toshmalar, yiringli yaralar, jarohat qoldiqlari, chandiqlar, g'adir-

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

budurliklar, tarangligi bo'shshganligi alohida belgilanadi. Terining namligi quruq yoki nam, deb baholanishi mumkin.

Teri osti yog' qavati. Aniqlash uchun tekshiruvchi ikki barmog'i yoki koliper yordamida tekshiriluvchining qorin, biqin, kuraklari osti sohasida terisini buklaganida necha santimetr qalinlikda ekanligini qayd etadi. Normada shu burma 2-3 sm bo'lishi kerak. Bundan kam bo'lsa tekshiriluvchi ozg'in, ko'p bo'lsa-semiz hisoblanadi. Yog' qavati kam, o'rtacha va qalin, deb baholanadi. Yog' qavatining kuchli rivojlanishi insonning vaznini haddan tashqari oshib ketishiga, organizmning funksional imkoniyatlarining pasayishiga olib keladi. Bu holat ko'pincha kasallik bilan bog'liq bo'ladi.

Mushaklarning rivojlanishi, sezuvchanligi, tuzilishi va tonusi tekshiriladi. Asosan ko'krak, elka-bilak, son-boldir muskullarining rivojlangani ko'zga tashlanib turadi. Agar muskullar qalin, yo'g'on, tarang, har qaysisi bir-biridan bo'rtib, ajralib tursa, muskullar yaxshi rivojlangan, deb baholanadi. Agar muskullar hajmi kichik, bo'shshgan, ular bir-biridan bo'rtib ajralib turmasa, muskullar rivojlanishi kuchsiz deb baholanadi.

Tayanch-harakat apparatini tashqi ko'rigida suyaklarning holati, pay va bo'g'imlarning aktiv va passiv harakatlardagi amplitudasiga e'tibor beriladi.

Ko'krak qafasi shakli qovurg'alar, o'mrov, to'sh, kurak suyaklarining, umurtqa pog'onasining shakli va joylashishiga qarab belgilanadi. Sportchilarda va normada ko'krak qafasi shakli silindrik, konik, yassilashgan bo'ladi. Patologik holatlarda – paralitik, raxitik, emfizematoz (bochkasimon), asimmetrik bo'ladi.

Qorin shakli – sportchilarda qorin biroz tortilgan bo'ladi. Qorin shakli muskul pressiga va yog' qavatiga bog'liq.

Oyoq shakliga e'tibor beriladi: normal holatda "tik turing" komandasiga ikkala oyoq sonlarining ichki yuzasi, tizza va boldir-tovon bo'g'imlari bir-biriga tegib turadi.

"X" simon oyoq – ikkala oyoq tik turganda tizza bo'g'imlari bir-biriga tegib turadi, tovon bo'g'imlari uzoq turadi. "O"-simon oyoq shaklida tovonlar ichki tomoni bir-biriga tegib, tizzalar esa bir-biridan uzoq bo'ladi.

Oyoqlar shaklini bunday buzilishlari oyoq suyaklarining, ayniqsa, boldir suyaklarining egrilanishi natijasida yuzaga keladi.

Oyoqlar shaklining buzilish darajasini aniqlash va baholash uchun oyoqlar orasidagi bo'shliqlar santimetr lenta yoki lineyka yordamida o'lchanadi.

- "X" simon oyoq shaklli odam tirk turgan vaziyatida ikkala oyoqlarning ichki oshliqlari orasidagi bo'shliq kengligi o'lchanadi;

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

- “O” simon oyoq shaklli odam tirk turgan vaziyatida tizza bo‘g‘imlari orasidagi bo‘shliq kengligi, ya'ni o‘ng va chap son suyaklarining pastki bo‘rtgan qismlari o‘rtasidagi bo‘shliq o‘lchanadi.

Bu ikkala shakllarning rivojlanishiga bolalar va o‘smirlardagi mushaklarning sust rivojlanishi, yohud oyoq suyak va mushaklariga mos kelmaydigan katta jismoniy yuklamalar berilganligi, vitamin D yetishmasligi sababli raxit kasalligi tufayli yuzaga keladi.

Oyoq ostini tekshirishda oyoq kafti normal, yassilashgan va yassi bo‘lishi mumkin.

Odam oyog‘ining tovon-kaft yuzasi tayanch-harakatlanish tizimining muhim qismi hisoblanib, tuzilish xususiyatlariga ko‘ra tananing ressur vazifasini bajarishga moslashgan.

To‘g‘ri rivojlangan oyoq kafti yuzasining yarmidan ko‘proq qismi o‘yiqroq, yarmidan kam qismi gumbaz shaklida bo‘ladi. Uning bunday tuzilishi tana massasining oyoqning tovon va kaft qismlariga bara–var taqsimlanishini ta'minlaydi.

Insonda oyoq tovon-kaft yuzasining normal tuzilishga ega bo‘lishi, oyoq bo‘g‘imlari va umurtqalar orasidagi tog‘aylar bilan birgalikda amortizator, ressur vazifasini bajarilishi, uning yurganda, yugurganda, sakraganda ichki a'zolar, orqa va bosh miyasini chayqalishidan himoya qiladi.

Yassioyoqlikda tovon-kaft yuzasining gumbaz qismi kengayib, o‘yiq (chuqur) qismining sathi kamayadi. Ba'zida esa oyoq tovon-kaft yuzasining deyarli hamma sathini gumbaz qism egallaydi va tovon-kaft yuzasi tekis bo‘lib qoladi. Natijada tovon-kaftning ressurlik vazifasi buziladi.

Yassioyoqlilikning sabablari:

1. Tug‘ma sabablar.

2. Hayotda orttirilgan: bolalik davrida raxit bilan kasallanish tufayli suyaklar rivojlanishidagi buzilishlar, uzoq vaqt poshnasiz poyafzal (shippak, keda, krassovka kabilar) da yurish;

Yassioyoq odamda quyidagi belgilar kuzatiladi:

- yassioyoq odam tik turganida uzoq vaqt tanasini to‘g‘ri tutib tura olmaydi, chunki oyoqlari tez charchaydi, tovon-kaft sohasida, boldir muskullarida og‘riq paydo bo‘ladi;

- yassioyoq odam oyoqlarini keng tashlab, qo‘llarini yon tomonga silkitib, lapanglab yuradi;

- yassioyoq odam ko‘proq yurganida boldir muskullari tez charchab, tortishadi, tirishadi, og‘riydi;

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

- yassioyoq odam tez yugura olmaydi, sakraganida oyoqlari tana vaznini ko'tara olmasligi natijasida tana muvozanatini saqlay olmaydi va yiqiladi;
- yassioyoq odam tik turganida, yurganida tana vazni ko'proq tovon-kaftning ichki tomoniga tushadi. Shuning uchun poyafzali ichki tomonga qiyshayib, u tezda yaroqsiz holga kelib qoladi. Yassioyoqlik sport bilan shug'ullanishga qiyinchilik tug'diradi, chunki, bunda uzoq masofaga yurish ko'pincha og'riq bilan kechadi. Agar og'riq bo'lmasa, maxsus korreksiyalashtiruvchi mashqlarni qo'llagan holdagina sport bilan shug'ullanish ruxsat beriladi. Yengil atletika, sport o'yinlari turlari bilan shug'ullanuvchilarga supinatorlari bo'lgan oyoq kiyimi tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROYXATI

1. Gaziyeva Z.YU., Nurmuhamedov K.A. Sport tibbiyotidan ma'ruzalar to'plami. Toshkent, O'zDJTI Nashriyoti 2012, 158b.
2. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.3 (2023): 89-93.
3. Хожимуродова, Махлиёхон, and Фахриддин Иномов. "AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STUDENTS'MOVEMENT SKILLS AND COMPETENCIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES." *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences*. 3.7 (2023): 252-257.
4. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.
5. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.
6. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3.12 (2022): 58-62.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

7. Tahirjonovich, Arabboyev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous" "QABUSNAMA". Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.1 (2023): 223-226.
8. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." International Journal of Early Childhood Special Education 15.2 (2023).
9. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.
10. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 643-648.
11. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health." International Journal of Early Childhood Special Education 14 (2022).
12. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
13. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.
14. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." Ученый XXI века 20 (2016).
15. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.
16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ." INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS.. Vol. 2. No. 7. 2023.
17. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING &

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022):
313-318.

18. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 529-534.

19. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKON SHAROITIDA AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI." *ИЖТИМОЙ-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences*. 3.6 (2023): 313-317.

20. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." *Open Access Repository* 9.10 (2023): 1-7.

21. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.11 (2023): 421-424.

22. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 726-731.