

**SKOLIOZ O'QUVCHILARNI SOG'LOMLASHTIRISH
MASHG'ULOTLARIDA IPPOTERAPIYANING O'RNI**

Ibodullayev Doston Rashidovich

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: ibodullayevd101@gmail.com

**РОЛЬ ИППОТЕРАПИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СТУДЕНТОВ СО СКОЛИОЗОМ**

Ибодуллаев Дастон Рашидович

Научно-исследовательский институт физического воспитания и спорта

Узбекистан, г. Чирчик

E-mail: ibodullayevd101@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu berilgan maqolada skoliz bo'lgan bolalarni jismoniy holati hamda funksional holatini yaxshilash uchun jismoniy holatidan kelb chiqib maxsus mashqlar majmuasi tuzildi.

Аннотация

В данной статье создан комплекс специальных упражнений для улучшения физического и функционального состояния детей со сколиозом.

Annotation

In this article, a set of special exercises was created to improve the physical condition and functional condition of children with scoliosis.

Kalit so'zlar: *Ippoterapiya, skolioz, ot yordamida sog'lomlashtirish, kasallik turlari, jismoniy rivojlanish, muvozanat, noan'anaviy davolash.*

Ключевые слова: *Иппотерапия, сколиоз, лечение с помощью лошадей, виды заболеваний, физическое развитие, баланс, нетрадиционное лечение.*

Key words: *Hippotherapy, scoliosis, from yordamida sog'lomlashtirish, kasallik turlari, jismoniy rivozhlanish, muvozanat, noan'anaviy davolash.*

Kirish. Skolioz dunyo bo'ylab ko'p uchraydigan umurtqa deformatsiyasi hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, bu kasallik ayniqsa bolalar va o'smirlar orasida keng tarqalgan. Skolioz nafaqat tashqi ko'rinishdagi o'zgarishlarga, balki nafas olish, yurak-qon tomir tizimi va umuman hayot sifatining pasayishiga ham olib keladi.

Bugungi kunda skolionni davolashda jarrohlik, fizioterapiya va boshqa an'anaviy usullar keng qo'llanilmoqda. Biroq, bunday usullarning qimmatligi,

ba'zida individual xususiyatlari va uzoq davom etadigan tiklanish jarayonlari muqobil terapiya usullarini izlash zaruratini tug'dirmoqda.

Ippoterapiya (ot minish terapiyasi) – noan'anaviy davolash usuli sifatida e'tibor qozonmoqda. Ushbu metod skoliozga ega bo'lgan bemorlarning mushaklarini kuchaytirish, postural muvozanatni yaxshilash va ruhiy holatni barqarorlashtirishda samarali hisoblanadi. Otning harakatlari bemorda tabiiy va ritmik harakatlar uyg'otib, umurtqa pog'onasidagi qiyshiqnlarni kamaytirishga yordam beradi.

Mazkur tadqiqot skoliozning 1 va 2 darajasidagi bemorlar uchun ippoterapiya mashg'ulotlarining samaradorligini o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, bu usulning salbiy ta'sirlarining minimal darajada ekanligini va uzoq muddatli natijalarni ta'minlash imkonini taqdim etadi.

Tadqiqotning maqsadi: Skoliozning 1 va 2 darajasida bo'lgan bemorlar uchun ippoterapiya yordamida samarali rehabilitatsiya dasturini ishlab chiqish va uning natijalarini baholash.

Tadqiqotning vazifalari:

- Skoliozning 1 va 2 darajasida bo'lgan bemorlarning xususiyatlarini tahlil qilish.
- Maxsus ippoterapiya mashqlari dasturini ishlab chiqish va uni sinovdan o'tkazish.
- Ippoterapiya jarayonida mushak kuchi va postural muvozanat o'zgarishlarini baholash.

Skolioz – umurtqa pog'onasining yon tomonga qiyshayishi bilan ifodalanadigan patologik holatdir. U odatda umurtqa bo'g'imlarining rotatsion deformatsiyasi bilan birga kechadi va asosan ko'krak, bel yoki ko'krak-bel sohalarida namoyon bo'ladi. Skoliozning 1 va 2 darajalari nisbatan yengil hisoblanadi va ular murakkab jarrohlik amaliyotlarini talab qilmaydi, ammo to'g'ri davolanmasa, yanada og'irlashib ketishi mumkin.

Sabablari:

Genetik omillar;

Tug‘ma nuqsonlar;

Asosiy skelet tizimidagi muvozanatsizlik;

Asab tizimi buzilishlari;

Yomon holatda o‘tirish yoki faoliyat bilan bog‘liq odatlar.

Oqibatlari:

Umurtqa shaklining buzilishi;

Mushaklarning asimmetrik rivojlanishi;

Ichki organlarning funksional o‘zgarishlari (nafas olish va yurak-qon tomir tizimi faoliyati);

Estetik noqulaylik va ruhiy holatga ta’sir.

Ippoterapiya – bu terapevtik ot minish jarayoniga asoslangan usul bo‘lib, reabilitatsiya, fizioterapiya va psixoterapiya elementlarini o‘z ichiga oladi. Ushbu terapiya otning tabiiy harakatlariga va bemorning u bilan interaktsiyasiga asoslanadi.

Ippoterapiyaning fiziologik ta’siri:

Postural muvozanatni yaxshilash: Otning yurishi jarayonida yuzaga keladigan uch o‘lchovli harakatlar bemorning umurtqa va tanasini barqarorlashtirishga yordam beradi. Bu, ayniqsa, skoliozga chalingan bemorlarda postural muvozanatni tiklashda muhim rol o‘ynaydi.

Mushaklarni kuchaytirish: Ot ustida o‘tirish vaqtida bemor passiv va aktiv holatda mushaklarni ishlatadi. Bu asimmetrik mushaklar faoliyatini muvozanatlashishga olib keladi.

Sensor-motor rivojlanish: Otning ritmik harakatlari asab tizimiga foydali ta’sir ko‘rsatib, mushak va asab koordinatsiyasini yaxshilaydi.

Ruhiy ta'siri: Ippoterapiya nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ot bilan o'zaro aloqa bemorda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, stressni kamaytiradi va ijobiy hissiy holatni rag'batlantiradi.

Ippoterapiya skoliozning dastlabki darajalarida samarali ta'sir ko'rsatadi:

Bu usul umurtqaning qiyshayishini kamaytirishda va mushaklarni simmetrik ishlashini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Ruhiy va jismoniy ta'sirlar birgalikda olib boriladi:

Ippoterapiya mashqlari ruhiy holatni yaxshilash hamda bemorning o'ziga ishonchini oshirish uchun ham foydalidir.

1-rasm

Skolioz insonlar uchun ippoterapiya mashg'ulotlarini qo'llanilishi (12-15 yoshdagilar uchun)

№	Mashqlarni bajarish mazmuni	Mashqlarni bajarish me'yori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar	Hajm va birlikda (soat)	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1.	Otda ustida o'tirgan holda qo'llarni yoyib, o'ng tomonga 90° keyin chap tarafga 90° buriladi.	$\frac{8 \times 4/5/6}{7/8}$	Mashq dastlab otda ustida o'tirgan holda (otning harakatisiz) bajariladi, so'ngra otni odimlatib yurgan holda bajariladi.	120	
2.	Otda ustida o'tirgan holdatda birinchi qo'lga engashib, o'ng qo'lning kaftini o'tning orqasiga tekkiziladi, keyin o'ng qo'lning kaftini otni otning orqa chap sag'iriga tekkiziladi.	$\frac{8 \times 8/9/10}{10/15}$	Mashq dastlab ot ustida o'tirgan holda (otning harakatisiz) bajariladi, keyin otni odimlatib yurgan holatida bajariladi.	216	
3.	Otda o'tirgan holda tovonni o'ng tomonga tashqi tomonga va 10 marta chap tomonga aylantiriladi.	$\frac{8 \times 4/5/6}{10/15}$	Mashq dastlab otda ustida o'tirgan holda (otning harakatisiz) bajariladi, keyin ot odimlab yurgan holatida bajariladi.	120	
4.	Otda o'tirgan holda oldinga, otning orqasiga yonboshiga egiladi, keyin orqaga yonboshiga engashiladi.	$\frac{8 \times 2/3/4}{10/15}$	Ushbu mashq chavandoz uslubining cho'zilishiga yordam beradi. Mashq dastlab otda ustida o'tirgan holda (otning harakatisiz) bajariladi, keyin ot odimlab yurgan holatida bajariladi.	72	
5.	Otda o'tirgan holda (kolso) halqani otning orqasiga tashlash (o'ng qo'l bilan)	$\frac{8 \times 4/5/6}{10/15}$	Ushbu mashqni bajarish otda ustida halqani iloji boricha otning orqasiga tashlash kerak.	120	

Izoh: Ushbu jadvalda keltirilgan mashqlarni bajarish me'yori sur'atda takrorlashlar oralig'i yani bir xaftada 2 marta bir oyda 8 marta har bir mashqni 4/5/6 marta takrorlaydi dam olish oralig'i maxrajda ko'rsatilgan yani 10/15

sekunddan iborat, va bular Hajm yagona birlikda, yani $8 \times 4 = 32$ $8 \times 5 = 40$ $8 \times 6 = 48$ bir oyda bajarilgan (soat 120) ni tashkil qiladi

Yuqorida keltirilgan maxsus mashqlar skoliozning 1 va 2 darajalari uchun maxsus ishlab chiqilgan. Har bir mashq bemorning jismoniy, fiziologik va ruhiy xususiyatlarini tahlil qilgan holatda tanlangan.

Xulosa. Shu bilan birga, ippoterapiyaning skolioz davolashdagi samaradorligini yanada oshirish uchun ilgari surilgan tavsiyalarni amalga oshirish zarur, jumladan uzoq muddatli va kengroq miqyosdagi tadqiqotlar o'tkazish, davolash jarayonini boshqa fizioterapiya usullari bilan taqqoslash.

Umuman olganda, ippoterapiya skoliozni davolashda samarali va xavfsiz yondashuv bo'lib, jismoniy va psixologik holatni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Bu usul, ayniqsa, skoliozning 1 va 2 darajasidagi bemorlarga yordam beradi, ularning holatini yaxshilash uchun ajoyib imkoniyat yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ахмедов Ф.Қ., Атамуродов Ш.О. ва бошқалар. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия. Услубий қўлланма. Т., “Истиқлол”, 2013. - 112 б.
2. Ахмедов Ф.Қ., Атамуродов Ш.О. Бошланғич синфларда жисмоний маданият дарслари. ўқув-ўслубий қўлланма. Т.: 2017. - 144 б.
3. Allamuratov.SH.SH maktabda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish va ommaviy-sport tadbirlarini tashkil etish masalalari jurnal. T. 2021- B.4-6
4. Богданов Г.П. Темпы возрастного развития разных двигательных качеств у школьников //Проблемы здоровья, физического развития и безопасности детей и учащейся молодежи Севера. Мурманск, 1993. - С.69-70
5. Зокиров А. "Талим муассасаларида болаларни соғломлаштириш". Илмий методик журнал. 5/2005. – Б. 6-8.
6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар // Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: “Zar qalam” – 2018. – 334 б.

7. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта учебник / В.И. Коваль, Т.А.Родионова.– М.: Academia, 2010. – 320 с.

8. Pulatova, G. (2022). Exercise in childhood benefits those with cerebral palsy in later life. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 1*, 150-152.

9. Mirjamolov, M. X., & Pulatova, G. D. (2021). The Mental Health of People with Disabilities. *Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali, 1(6)*, 654-656.