

**MAXSUS TIBBIY GURUHLARDA JISMONIY TARBIYA
DARSLARINI O‘TKAZISHNING O‘ZIGA XOS JIXATLARI**

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.7.7.039>

Odilova Feruza Valijon qizi,

*Toshkent irrigatsiya va qishloq xo‘jaligini mexanizatsiyalash muxandislari
instituti, professional ta‘lim va jismoniy madaniyat kafedrasida assistenti*

**ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЕМ
В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

Одилова Феруза Валижон кизи,

*Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского
хозяйства, доцент кафедры профессионального образования и физической
культуры*

**CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN
SPECIAL MEDICAL GROUPS**

Odilova Feruza Valijon kizi,

*Tashkent Institute of Irrigation and Agricultural Mechanization Engineers,
Assistant Professor of Professional Education and Physical Culture*

*Annotatsiya: Maqolada talim muassasalarida maxsus tibbiy guruhda jismoniy
tarbiya darslarini o‘tkazishning o‘ziga xos jixatlari o‘rganildi va taxlil qilindi.*

*Kalit so‘zlari: Maxsus tibbiy guruhda jismoniy tarbiya darslari, surunkali
kasalliklar, organizmning asosiy funksional tizimlari, salomatlik guruhi, morfologik
anomaliyalari, surunkali kasalliklar, tug‘ma patologiya*

*Аннотация: В статье рассматривается и анализируется специфика
проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских
группах в общеобразовательных учреждениях.*

*Ключевые слова: занятия физической культурой в специальной
медицинской группе, хронические заболевания, основные функциональные
системы организма, группа здоровья, морфологические аномалии, хронические
заболевания, врожденная патология.*

*Annotation: The article examines and analyzes the specifics of conducting
physical education classes in special medical groups in educational institutions.*

*Keywords: physical education classes in a special medical group, chronic
diseases, basic functional systems of the body, health group, morphological
anomalies, chronic diseases, congenital pathology*

Kirish. Mamlakatimizda terapiyaga muhtoj bolalarni erta aniqlash va ularning hayotini yanada tashkil etish tizimi yo‘lga qo‘yilgan. Jumladan, o‘quvchilarning yillik tibbiy ko‘riklari ularni to‘rt mezonga muvofiq tibbiy guruhlarga ajratish imkonini beradi:

- surunkali kasalliklarning mavjudligi yoki yo‘qligi
- organizmning asosiy funksional tizimlari faoliyatining xarakteri;
- salbiy ta‘silarga chidamlilik darajasi;
- jismoniy rivojlanish darajasi va uning uyg‘unlik darajasi.

Salomatlik guruhi. Ushbu mezonlarga muvofiq quyidagi salomatlik guruhlari ajratiladi:

1-guruh-sog‘lom, normal rivojlanayotgan, funksional anomaliyalarsiz. Bunga kuzatish davrida kasal bo‘lmagan yoki kamdan-kam kasal bo‘lgan va normal, yoshga mos jismoniy va neyropsikik rivojlanishga ega bo‘lgan surunkali kasalliklarsiz o‘quvchilar kiradi.

Biroq, bu bolalarning salomatlik xususiyatlari butunlay ob‘ektiv emas, chunki

birinchi guruhga ko'pincha tashxis qo'yilmagan kishilar kiradi, garchi, ular shubhasiz adaptiv qobiliyatlarni kamaytirgan bo'lsada, ular «uchinchi holatda».

2-guruh-sog'lom, funksional yoki mayda morfologik anomaliyalari bilan. Ular surunkali kasalliklarga chalingan emas, lekin ba'zi funksional va morfologik kamchiliklar bor, shuningdek tez-tez (to'rt yoki bir necha marta, bir yil) yoki uzoq vaqt davomida (bir kasallik uchun 25 kundan ortiq) kasal o'quvchilar. Bu guruh juda noaniq mezonlarga ega, shuning uchun muayyan o'quvchini tayinlash ko'pincha shifokorning vakolati (yoki vakolati emas).

3 – guruh: surunkali kasalliklar yoki tug'ma patologiyaga chalinganlar umumiy ahvoli va farovonligi aniq buzilmagan holda surunkali kasallikning kamdan-kam va engil avj olishi bilan kompensatsiyalangan holatda bo'ladi.

4-guruh: surunkali kasalliklar yoki tug'ma patologiyaga ega bo'lib, umumiy holatning buzilishi va zo'riqishdan keyingi farovonlik bilan subkompensatsiya holatida, o'tkir kasalliklardan keyin konvalesensiyaning uzoq davom etishi bilan.

5-Guruh: sezilarli darajada qisqartirilgan funksional imkoniyatlarga ega bo'lgan og'ir surunkali kasalliklar bilan; odatda, ular umumiy ta'lim muassasalariga bormaydi, balki maxsus maktablarda yoki uyda o'qitiladi va individual sxemalarga muvofiq kuzatiladi .

Tadqiqot metodologiyasi. Turli guruhlarga kiruvchi bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiya yoki jismoniy terapiyani tashkil etishda tabaqalashtirilgan yondashuvni talab etadi. SHunday qilib, birinchi sog'liqni saqlash guruhi bolalari uchun tegishli yosh toifasi bo'yicha jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturlariga muvofiq hech qanday cheklovlarisiz o'quv, mehnat va sport mashg'ulotlari tashkil etiladi.

Xavf guruhi sifatida ikkinchi sog'liqni saqlash guruhi bolalar shifokorlar e'tiborini oshdi kerak. Ular bilan maxsus qattiqlashtiruvchi tadbirlar, jismoniy terapiya darslari va dietoterapiya o'tkazish kerak; ular o'z sog'lig'iga mos ravishda oqilona hayot tarzini tashkil etishlari kerak. Uchinchi, to'rtinchi va beshinchi sog'liq guruhlari bo'lgan bolalar shifokorlarning doimiy nazorati ostida bo'lishi kerak, ularning vosita rejimi muayyan kontrendikatsiyalar bilan cheklangan (lekin ularning turmush tarzining majburiy qismi bo'lishi kerak) va dam olish va uyqu davomiyligi ular uchun uzaytiriladi .

Sog'liqni saqlash guruhlari bo'yicha taqsimlangandan so'ng umumiy ta'lim maktablarida o'qishga yaroqli deb tan olingan bolalar tibbiy guruhlarga bo'linib, ularning har biriga tegishli bo'lib, ularning salomatlik holatiga eng yaxshi mos keladigan jismoniy tarbiya rejimini belgilaydi. Tibbiy guruhlardagi bolalarni jismoniy tarbiya bo'yicha to'g'ri taqsimlanishi pediatr va jismoniy tarbiya o'qituvchisi ishining muhim qismidir.

Bolalarning salomatligi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi holati to'g'risidagi ma'lumotlarga asosan davlat dasturlari bilan shug'ullanuvchi barcha o'quvchilar to'rt guruhga bo'linadi: asosiy, tayyorlov, maxsus va davolash jismoniy madaniyat guruhi.

Asosiy tibbiy guruhga salomatlikda og'ishmagan o'quvchilar, shuningdek, jismoniy rivojlanishi etarli bo'lgan kichik og'ishganlar kiradi.

Tayyorlov guruhiga jismoniy rivojlanishi kam bo'lgan, shuningdek salomatligida mayda og'ishlar bo'lgan salomatlik holatida og'ishmagan bolalar kiradi. Nogironlar guruhiga surunkali kasalliklarga chalingan o'quvchilar kiradi. Og'iz bo'shlig'i, Bu guruhda bolalar eng ko'p tashkil qilish. Bu bolalar ko'pincha o'tkir respirator virusli infeksiyalar (ORVI) va grippning ko'tarilishi vaqtida kasallanadilar, ular ko'pincha surunkali tonsillit, otit, sinusit avj oladi. Nazofarenksdagi infeksiyaning markazida bronxit, pnevmoniya va ularning surunkali shaklga o'tishi mumkin. Maxsus tibbiy guruhga doimiy yoki vaqtinchalik xarakterdagi salomatlik holatidagi og'ishishlar, cheklangan jismoniy faoliyat yoki foydalaniladigan jismoniy madaniyat vositasida ma'lum qarama-qarshiliklarni talab qiluvchi o'quvchilar

kiradi. Maxsus tibbiy guruhga boshqa kasalliklarga chalingan o'quvchilar ham kiradi, bu vaqtda jismoniy faoliyatni sezilarli darajada cheklash kerak. Tayyorlov va maxsus tibbiy guruh o'quvchilari uchun jismoniy faoliyat miqdoriga cheklov qo'yilgan bo'lib, uning darajasi o'quvchining sog'lig'i holatiga, kasallanishiga va organizm holatining boshqa mezonlariga bog'liq. SHunday qilib, jismoniy tarbiya darslarida olingan jismoniy yuk kontrendikedir yoki muhim cheklovlar talab qiladigan o'quvchilardan maxsus tibbiy guruhlar yakunlanadi. SHuning uchun maxsus tibbiy guruh o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash ushbu tibbiy guruh bilan shug'ullanuvchi kontingentning xususiyatlariga mos keladigan maxsus ishlab chiqilgan dastur asosida amalga oshiriladi. Jismoniy terapiya guruhiga muayyan aniq sog'liqni saqlash kasalliklariga ega bo'lgan va maktabda jismoniy tarbiyadan ozod bo'lgan bolalar (ko'pincha to'rtinchi va beshinchi sog'liq guruhlariga tegishli) kiradi. Bunday guruhlar bevosita tibbiy muassasalarda tegishli mutaxassis nazorati ostida ishlashi kerak. SHunday qilib, ta'lim muassasasiga qatnaydigan hech bir bola jismoniy tarbiyadan butunlay ozod qilinmasligi lozim. Agar shunday holat ro'y bersa, qaror qabul qilgan shifokor buning uchun javobgar bo'lishi kerak.

Maxsus tibbiy guruxda jismoniy tarbiya talimi:

Muhokama. Bevosita ta'lim muassasalarida tibbiy guruhlarda mashg'ulotlar tegishli dasturlar asosida olib boriladi.

Asosiy guruh. Bu erda mashg'ulotlar to'liq jismoniy tarbiya davlat ta'lim standarti bo'yicha olib boriladi, muayyan standartlar o'tiladi, sport seksiyalarida mashg'ulotlar va musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat beriladi. Dasturni muvaffaqiyatli yakunlash natijasi tegishli baholash mezonlari bilan belgilanadi.

Tayyorlov guruhi. Darslar jismoniy tarbiyaning umumiy dasturiga muvofiq, nazorat testlari (standartlari) va normalarini bir yilgacha kechiktirish bilan bosqichma-bosqich o'tkazish sharti bilan o'tkaziladi.

Bevosita sinfda bu guruhdagi o'quvchilar jismoniy tarbiya o'qituvchisi va ta'lim muassasasining tibbiyot xodimi tomonidan sinchkovlik bilan kuzatishga ehtiyoj sezadilar. Bunday o'quvchilar uchun majburiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan tashqari umumiy jismoniy tarbiya bo'limidagi mashg'ulotlar ham tavsiya etiladi. Yakuniy sinf, asosiy guruh o'quvchilaridan farqli ravishda, asosan, jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan ta'limning ushbu bosqichi uchun belgilangan individual mezonlarga muvofiq belgilanadi.

Maxsus tibbiy guruh. Darslar maxsus dastur yoki davlat dasturlarining ayrim turlari bo'yicha o'tkaziladi, o'qitish muddati uzaytiriladi va standartlar alohida vazifalar bilan almashtiriladi. Maxsus tibbiy guruhning asosiy ish shakli va vositalari jismoniy terapiya sinflari hisoblanadi.

Bir guruhdan ikkinchisiga o'tkazish maktab o'quvchilarini yillik tibbiy ko'rikdan o'tkazish vaqtida amalga oshiriladi. Maxsus tibbiy guruhdan tayyorlov guruhiga o'tish davolash natijalari ijobiy bo'lsa va jismoniy tarbiyada muvaffaqiyatga erishilsa mumkin.

Darslar haftasiga 2-3 marta 40 - 45 daqiqa davomida o'tkaziladi. Guruhlar o'rganish butun davr uchun doimiy bo'lishi kerak va jismoniy tarbiya orqali bevosita darslari o'tkazish uchun emas, balki faqat sharti o'qituvchi, tayinlangan bo'lishi kerak, balki sog'liqni saqlash va o'quvchilar akademik bajarish davlat barcha o'zgarishlar va og'ishlar tizimli monitoring o'tkazish.

Faqat jismoniy tarbiya o'qituvchisi va shifokor o'rtasidagi o'zaro aloqa orqali o'quvchilar salomatligini yaxshilashga jiddiy yordam bera olasiz .

Sinflar natijalarini o'z-o'zini kuzatishning eng oddiy usullarini o'rgatish kerak.

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligini saqlash o'quvchilarda darslarga ongli munosabatni rivojlantiradi, shuningdek, jismoniy faoliyatni aniqlashda shifokor va o'qituvchiga katta yordam beradi. Ko'pincha asabiy qo'zg'aluvchanlik, yomon kayfiyat, asabiylashish, loqaydlik, ishtahaning pasayishi, tez charchashning paydo

bo'lishiga sabab sinfda ortiqcha jismoniy faollikdir.

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligini tahlil qilish sababini aniqlash va alohida organlar va tizimlarning buzilishini o'z vaqtida aniqlashga yordam beradi. Joriy baholashni belgilashda ukuvchi maxsus taktga rioya qilishi, iloji boricha e'tiborli bo'lishi, uning rivojlanishiga hissa qo'shadigan va keyingi jismoniy tarbiya darslarini rag'batlantiradigan tarzda belgidan foydalanishi kerak.

Jismoniy madaniyat bo'yicha yakuniy belgi nazariy va amaliy bilimlar (motorika, jismoniy madaniyat va sog'liqni saqlash faoliyatini amalga oshirish qobiliyatlari, shuningdek, jismoniy tayyorgarlikning dinamikasini hisobga olgan holda belgilanadi).

Dars jarayonida ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash va olingan ko'nikmalarni mustahkamlash uchun maktab soatlaridan tashqari mustaqil mashg'ulotlar o'qituvchi va shifokor ko'rsatmalari bo'yicha katta ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi guruhdagi har bir o'quvchining o'ziga xos xususiyatlarini yaxshi bilishi va o'z bilimlarini maxsus tibbiy guruh o'quvchilari mavjudligidan noqulay his etmaydigan tarzda qurishi kerak. Har bir darsni boshidan oxirigacha o'ylab ko'rish kerak.

Baland buyruqlar sinflar davomida tavsiya qilinmaydi. Har bir mashqni hisoblamasligingiz kerak, faqat sur'atni, ritmni va nafasni ko'rsatishingiz kerak. Agar mashq o'quvchilar tomonidan kam bajarilsa, butun guruh diqqatini shunga qaratish shart emas, uni xushmuomalalik bilan yo'naltirish kerak, javob va replikalar chiqarib tashlanadi.

O'qituvchining munosabati ham, do'stona va xotirjam bo'lishi kerak. Takt va takt yana, ayniqsa, mashqlarni bajarishdagi kamchiliklarni tushuntirishda. Salomatlik holatini kuzatish va o'z-o'zini kuzatish jarayonida xayoliy sezgilarga e'tibor qaratmaslik, puls va nafas olish reaksiyasini «tinglashdan» saqlanish kerak.

O'quvchilarning o'z qobiliyatlariga va jismoniy tarbiya vositalariga bo'lgan ishonchini rivojlantirishi, ular tanasining normal ishlashiga yordam berishi kerak.

O'quvchilarga nisbatan xushmuomalalikni kuzatish»kamsuqumlik»tufayli bo'shmaslik kerak.

Natija. Shuni yodda tutish kerakki, yangi boshlanuvchilar maxsus guruhlarda, odatda, birinchi sinflarda o'zlarini juda tor tutadilar va o'z harakatlarini do'stlari bilan muvofiqlashtirmaydilar, hatto maxsus tarzda nafas olishni boshlaydilar.

Shuning uchun nafas olish mashqlari bilan, to'g'ri nafas olishni o'rganish bilan o'qituvchi darslarini boshlashi kerak. Barcha nafas olish va umumiy rivojlanish mashqlari uchun siz burun orqali nafas olishingiz kerak (ovoz chiqarish bilan maxsus bo'lganlar bundan mustasno). Burun orqali nafas olish va nafas olish kerak.

Maxsus guruhlardagi odatiy hisoblash buyruqlarini esa «nafas olish, chiqarish» buyruqlari bilan almashtirish lozim va bu o'qituvchi nafas olishning to'g'ri yo'lga qo'yilishi odatga aylanganiga ishonch hosil qilmaguncha amalga oshirilishi lozim.

Dinamik nafas olish mashqlari va umumiy rivojlanish mashqlarini bajarganda nafas olishni to'g'ri bajarish, ilgari egilgan oyoqlarni to'g'rilash, qo'llarni yon tomonga yoyish, yuqoriga, yonga va dastlabki xolatga qaytish, oyoqlarni bukish, pastki qo'llarni bukish, chayish.

Sakrashlar, uloqtirishlar, to'ldirilgan to'pni uloqtirish va boshqa harakatlarni amalga oshirishda va nafas chiqarishda – eng katta harakat payti. Yuk kamaytirish va jismoniy mashqlar so'ng nafasni normallashtirish uchun, u har qanday boshlang'ich holatda mushaklar bir vaqtning o'zida engillik bilan nafas mashqlaridan foydalanish ko'proq mos keladi.

O'quvchilarni to'g'ri nafas olishga o'rgatish juda muhim va murakkab vazifadir. Eng zaif bolalar to'g'ri nafas ko'nikmalarini o'rganishi sekin, ayniqsa harakati bilan birga. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi xushmuomala, sabr-toqatli bo'lishi bilan birga, bu masalani hal qilishda ham qat'iyatli bo'lishi

kerak. O'quvchilar uyda «nafas olish mashqlari» bo'yicha topshiriq olsa to'g'ri nafas olish ko'nikmalarini egallash va mustahkamlash ancha tez kechadi.

Xulosa va takliflar. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining kam bo'lmagan muhim vazifasi to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashdir, chunki to'g'ri qad-qomatni faqat estetik emas, balki katta fiziologik ahamiyatga ham egadir. U butun tananing faoliyatini ta'minlaydi, ichki organlarning, ayniqsa o'pka va yurakning normal ishlashini ta'minlaydi va jismoniy mashqlar paytida, kundalik hayotda, ishda va sportda energiya sarfini tejashga olib keladi, bu esa samaradorlikni oshiradi.

Hatto kichik yassi oyoq butun tayanch-harakat tizimi vazifasini va o'quvchilarning umumiy ohangini kamaytiradi, bu ularning jismoniy rivojlanishiga to'sqinlik qiladi va ularning ishlashini kamaytiradi.

To'g'ri qad-qomatni shakllantirish, uning buzilishlarini tuzatish va oldini olishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Jismoniy tarbiya darsida elka kamari, orqa va qorin muskullari uchun kamida 10-12 ta mashq bo'lishi kerak, bu esa tanani to'g'ri holatda ushlab turuvchi» muskul korseti « hosil bo'lishiga yordam beradi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

Gazieva Z.Yu., Xodjaev Sh.G., Nurmuxamedov Q.A. —Davolash jismoniy tarbiyasi” T – 2015.

<http://lex.uz>. Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmoni.

<http://pf.ru/uz/article/403/>

<https://lex.uz/docs/-3226019>

Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubi. 160-162-bet. O'quv qo'llanma. —T.: 2016 y.

Popova Ye.G, Proizvodstvennaya gimnastika. Metodik ko'rsatma. Len-d 1986. Nurmuxamedov Q.A. —Massaj” T – 2014.