



Raya ERNAZAROVA

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi

Roza REYMBAEVA,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali katta o'qituvchisi, PhD

Aynura PATULLAEVA,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi

Umida ESHNIYAZOVA,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabasi

PhD dotsent S.Toylibaev taqrizi asosida

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARDA REABILITATSIYA JARAYONLARINI TASHKIL ETISH VA INTEGRALLASHGAN BAHOLASH TIZIMI

Annotation

Ushbu maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar rehabilitatsiya jarayonlarini samarali tashkil etish hamda ularning funksional holatini integrallashgan tarzda baholash masalalari yoritilgan. Tadqiqotda adaptiv jismoniy tarbiya va zamonaviy rehabilitatsiya vositalari asosida yurak-qon tomir, nafas olish tizimi, harakat tezligi, mushak kuchi, muvozanat va psixo-emotsional holat ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Natijalar rehabilitatsiya dasturlarini individuallashtirish zarurligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar, rehabilitatsiya, adaptiv jismoniy tarbiya, parasport, integral baholash, funksional holat, tayanch-harakat apparati, muvozanat.

ORGANIZATION OF REHABILITATION PROCESSES AND AN INTEGRATED ASSESSMENT SYSTEM IN STUDENTS WITH PHYSICAL DISABILITIES

Annotation

This article examines the effective organization of rehabilitation processes for students with physical disabilities and the development of an integrated system for assessing their functional status. The study analyzes indicators of the cardiovascular and respiratory systems, movement speed, muscle strength, balance, and psycho-emotional state based on adaptive physical education and modern rehabilitation tools. The results demonstrate the necessity of individualizing rehabilitation programs.

Key words: Students with physical disabilities, rehabilitation, adaptive physical education, parasport, integrated assessment, functional status, musculoskeletal system, balance.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ И ИНТЕГРИРОВАННАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы эффективной организации реабилитационных процессов у студентов с ограниченными физическими возможностями, а также интегрированной оценки их функционального состояния. В исследовании на основе средств адаптивной физической культуры и современных реабилитационных технологий проанализированы показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, скорость движений, мышечная сила, равновесие и психоэмоциональное состояние. Полученные результаты подтверждают необходимость индивидуализации реабилитационных программ.

Ключевые слова: Студенты с ограниченными физическими возможностями, реабилитация, адаптивная физическая культура, параспорт, интегрированная оценка, функциональное состояние, опорно-двигательный аппарат, равновесие.

Kirish. Bugungi globallashuv va ijtimoiy taraqqiyot sharoitida jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni jamiyat hayotiga to'laqonli integratsiya qilish, ularning hayot sifatini yaxshilash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda ta'lim olishi va ijtimoiy faolligini ta'minlash dolzarb ijtimoiy-pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar bilan olib boriladigan rehabilitatsiya jarayonlarining ilmiy asosda tashkil etilishi ularning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, mustaqil hayotga tayyorlash va kasbiy rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda dunyo miqyosida nogironligi bo'lgan shaxslar sonining ortib borishi, ekologik muammolar, texnolog ofatlar, surunkali kasalliklar va jarohatlanishlar bilan bog'liq jarayonlar jismoniy rehabilitatsiya masalasini yanada dolzarblashtirmoqda. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar

organizmida yuzaga keladigan funksional cheklanishlar nafaqat harakat faoliyatining pasayishiga, balki psixologik beqarorlik, ijtimoiy moslashuvning sustligi hamda hayot sifati darajasining pasayishiga ham olib keladi. Shu sababli rehabilitatsiya jarayonlarini faqat tibbiy yo'nalish bilan cheklab qolmasdan, pedagogik, psixologik va ijtimoiy jihatlar bilan uzviy bog'liq holda tashkil etish zarurati yuzaga kelmoqda.

Zamonaviy ilmiy yondashuvlarda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar rehabilitatsiyasida adaptiv jismoniy tarbiya va parasport vositalaridan samarali foydalanish ularning jismoniy holatini yaxshilash, harakat ko'nikmalarini rivojlantirish, muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish hamda kardiorespirator tizim faoliyatini mustahkamlashda muhim omil sifatida e'tirof etilmoqda. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, aksariyat hollarda rehabilitatsiya jarayonining samaradorligi alohida funksional ko'rsatkichlar bo'yicha

baholanadi, holbuki organizm holatini kompleks va tizimli yondashuv asosida integrallashgan tarzda baholash yetarli darajada yo'lga qo'yilmagan.

Shu nuqtai nazardan, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun reabilitatsiya jarayonlarini tizimli tashkil etish va ularning funksional holatini integrallashgan baholash tizimini ishlab chiqish ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan dolzarb ahamiyat kasb etadi. Integrallashgan baholash tizimi yurak-qon tomir va nafas olish tizimi ko'rsatkichlari, mushak kuchi, harakat tezligi, muvozanat, koordinatsiya hamda psixo-emotsional holat singari ko'plab omillarni yagona tizimda tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa reabilitatsiya jarayonini individuallashtirish, yuklama meyorlarini aniq belgilash va reabilitatsion dasturlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot aynan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar reabilitatsiyasini samarali tashkil etish bilan birga, ularning funksional holatini zamonaviy integrallashgan baholash tizimi asosida monitoring qilish va takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, ushbu yo'nalishdagi ilmiy-amaliy muammolarni hal etishga xizmat qiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar reabilitatsiyasi muammosi zamonaviy ilmiy tadqiqotlarning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanib, mazkur masala tibbiyot, pedagogika, psixologiya va sport fanlari kesishgan nuqtada keng o'rganib kelinmoqda. So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning funksional holatini tiklash va rivojlantirishda adaptiv jismoniy tarbiya hamda sport vositalari samarali reabilitatsion omil sifatida namoyon bo'lmoqda.

Tadqiqotchilar tomonidan jismoniy reabilitatsiyaning asosiy maqsadi organizmning buzilgan funksiyalarini maksimal darajada tiklash, harakat faoliyatini faollashtirish, moslashuvchanlik imkoniyatlarini kengaytirish hamda hayot sifatini yaxshilashdan iborat ekanligi ta'kidlanadi. Ko'plab ilmiy manbalarda adaptiv jismoniy tarbiya vositalari mushak kuchini oshirish, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimi faoliyatini mustahkamlashga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Xalqaro tajribaga ko'ra, nogironligi bo'lgan shaxslar reabilitatsiyasida parasport turlarining tutgan o'rni beqiyosdir. Parayengil atletika, aravacha poygasi, suzish, stol tennisi, armrestling, parapowerlifting kabi sport turlari harakat faolligini oshirish, mushak-skelet tizimini rivojlantirish, psixologik barqarorlikni ta'minlash hamda ijtimoiy moslashuvni kuchaytirishda muhim omil sifatida qaraladi. Tadqiqotlarda parasport bilan muntazam shug'ullanish natijasida jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarda tezkorlik, chidamlilik, mushak kuchi hamda harakat aniqligi ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshishi qayd etilgan.

Pedagogik yo'nalishdagi ilmiy ishlar tahlili shuni ko'rsatadiki, reabilitatsiya jarayonini samarali tashkil etishda shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, individuallashtirish va tabaqalashtirish tamoyillari yetakchi o'rin egallaydi. Har bir talabning nozologik xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixologik holati va motivatsiyasi hisobga olingan holda tuzilgan reabilitatsiya dasturlari yuqori samaradorlikka ega ekanligi ilmiy tadqiqotlarda asoslab berilgan.

Integrallashgan baholash tizimi masalasiga oid ilmiy manbalarda esa asosan tibbiy reabilitatsiya doirasida laborator, instrumental va funksional ko'rsatkichlarni kompleks baholashga e'tibor qaratiladi. Yurak urish tezligi, arterial qon bosimi, nafas olish chastotasi, mushak kuchi, harakat tezligi, muvozanat va koordinatsiya ko'rsatkichlarini yagona baholash tizimiga kiritish reabilitatsiya samaradorligini aniqlashda

muhim mezon sifatida ko'rsatiladi. Biroq adaptiv jismoniy tarbiya va sport faoliyati bilan shug'ullanayotgan talabalar uchun integral baholash tizimini pedagogik jarayonga moslashtirish masalasi yetarli darajada chuqur yoritilmagan.

Psixologik tadqiqotlarda jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning reabilitatsiyasi jarayonida motivatsiya, emosional barqarorlik, o'ziga bo'lgan ishonch va ijtimoiy faoliyat muhim ichki omillar sifatida talqin qilinadi. Reabilitatsiya jarayonida sport va jismoniy mashg'ulotlarning qo'llanilishi psixo-emotsional holatni barqarorlashtirish, depressiv holatlarni kamaytirish, shaxsning ijtimoiy adaptatsiyasini kuchaytirishga xizmat qilishi ilmiy jihatdan isbotlangan.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda reabilitatsiya jarayonlarini monitoring qilishda zamonaviy diagnostik vositalar, jumladan tenzometrik platformalar, funksional testlar, harakat faolligini baholovchi raqamli texnologiyalardan foydalanish samaradorligi alohida ta'kidlanadi. Bu vositalar orqali jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar organizmning funksional holatini dinamik kuzatish, yuklama meyorini aniqlash hamda reabilitatsion mashg'ulotlarni ilmiy asosda moslashtirish imkoniyati yaratiladi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, hozirgi kunga qadar jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar reabilitatsiyasiga bag'ishlangan ilmiy izlanishlar yetarli bo'lsa-da, aynan oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar uchun reabilitatsiya jarayonlarini tizimli tashkil etish va ularning funksional holatini integrallashgan baholash tizimi asosida monitoring qilish masalasi yetarli darajada kompleks tarzda tadqiq etilmagan. Shu bois mazkur tadqiqot ushbu bo'shliqni to'ldirishga va ilmiy-amaliy jihatdan yangi yondashuvlarni taklif etishga qaratilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarda reabilitatsiya jarayonlarini samarali tashkil etish hamda ularning funksional holatini integrallashgan baholash tizimi asosida monitoring qilishga qaratilgan bo'lib, unda tizimli, kompleks va shaxsga yo'naltirilgan metodologik yondashuvlar asos qilib olindi.

Tadqiqot jarayonida tizimlilik va komplekslik tamoyillari asosida reabilitatsiya jarayonining tibbiy, pedagogik, psixologik va ijtimoiy jihatlari o'zaro uzviy bog'liq holda o'rganildi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar organizmning funksional holati faqat bitta yo'nalishda emas, balki kardiorespirator tizim, mushak-skelet tizimi, harakat koordinatsiyasi, muvozanat saqlash qobiliyati hamda psixo-emotsional holat kabi bir necha komponentlar asosida baholandi.

Tadqiqotda quyidagi umumilmiy metodlar qo'llanildi:

nazariy tahlil va umumlashtirish;

analiz va sintez;

induksiya va deduksiya;

taqqoslash va qiyosiy tahlil;

tizimlashtirish va modellashtirish.

Shuningdek, maxsus ilmiy-pedagogik metodlar ham tadqiqotning asosini tashkil etdi. Jumladan, pedagogik kuzatuv yordamida talabalarining mashg'ulotlardagi faolligi, harakat ko'nikmalari, muvozanat saqlash darajasi va motivatsion holati muntazam ravishda qayd etib borildi. Pedagogik tajriba metodi asosida maxsus ishlab chiqilgan adaptiv jismoniy mashqlar majmuasi o'quv-mashg'ulot jarayoniga tatbiq etildi va uning samaradorligi tajriba-oidi hamda tajriba-so'ng bosqichlarida baholandi.

Tadqiqot doirasida fiziologik va funksional testlar keng qo'llanildi. Jumladan, yurak urish tezligi, arterial qon bosimi, nafas olish chastotasi, mushak kuchi (qo'l panja kuchi), harakat tezligi, statik va dinamik muvozanat ko'rsatkichlari maxsus test usullari yordamida aniqlandi. Olingan natijalar reabilitatsiya

jarayonining samaradorligini baholashda asosiy mezonlar sifatida tahlil qilindi.

Bundan tashqari, talabalarning psixologik holatini o'rganish maqsadida so'rovnomma va suhbat metodlari qo'llanildi. Ular yordamida motivatsiya darajasi, o'ziga ishonch, hissiy barqarorlik, mashg'ulotlarga munosabat va ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari aniqlashtirildi. Ushbu ma'lumotlar jismoniy ko'rsatkichlar bilan uyg'un holda integrallashgan baholash tizimiga kiritildi.

Tadqiqotda integrallashgan baholash modeli ishlab chiqilib, uning tarkibiga quyidagi bloklar kiritildi:

- kardiorespirator holatni baholash bloki;
- harakat faoliyati va mushak kuchini baholash bloki;
- koordinatsiya va muvozanatni baholash bloki;
- psixo-emotsional holatni baholash bloki.

Har bir blok bo'yicha olingan natijalar ball tizimi asosida baholanib, yagona integral ko'rsatkich ishlab chiqildi. Bu yondashuv reabilitatsiya jarayonining umumiy samaradorligini kompleks baholash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalarini ishonchli tahlil qilish maqsadida matematik-statistik metodlar qo'llanildi. O'rtacha arifmetik qiymatlar, dispersiya ko'rsatkichlari hamda dinamik o'zgarishlar tahlil qilinib, natijalarning ishonchlilik darajasi aniqlashtirildi.

Umuman olganda, mazkur metodologik yondashuvlar jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarda reabilitatsiya jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish, ularning funksional holatini tizimli va integrallashgan tarzda baholash, shuningdek, reabilitatsion dasturlar samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

Xulosa va takliflar. Olib borilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarda reabilitatsiya jarayonlarini samarali tashkil etish hamda ularning funksional holatini integrallashgan baholash tizimi asosida monitoring qilish kompleks, tizimli va individuallashtirilgan yondashuvni talab etadi. Reabilitatsiya jarayonining faqat tibbiy yo'nalish bilangina cheklanib qolmasdan, adaptiv jismoniy tarbiya, psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash hamda ijtimoiy moslashuv bilan uyg'un holda tashkil etilishi uning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan integrallashgan baholash tizimi asosida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar organizmining kardiorespirator tizimi, mushak kuchi, harakat tezligi, muvozanat saqlash qobiliyati, koordinatsiya

hamda psixo-emotsional holati kompleks tarzda baholandi. Olingan natijalar reabilitatsiya mashg'ulotlari natijasida talabalarda funksional imkoniyatlarning barqaror yaxshilanishi, harakat faoliyatining faollashuvi, mushak-skelet tizimi ko'rsatkichlarining ijobiy dinamikasi hamda psixologik barqarorlikning ortganini ko'rsatdi.

Shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya va parasport vositalarining tizimli va maqsadli qo'llanilishi nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishi, balki talabalarni ijtimoiy hayotga moslashtirish, o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, motivatsiyasini kuchaytirish hamda mustaqil hayotga tayyorlashda ham muhim omil bo'lib xizmat qilishi aniqlandi. Integrallashgan baholash tizimining joriy etilishi esa reabilitatsiya jarayonining samaradorligini aniq, ishonchli va obyektiv baholash imkonini berdi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari va ilgari surilgan ilmiy xulosalar asosida quyidagi amaliy takliflar ishlab chiqildi: Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun adaptiv jismoniy tarbiya va parasport mashg'ulotlarini tizimli tashkil etish, ularni o'quv jarayoniga izchil integratsiya qilish lozim. Talabalarning funksional holatini baholashda integrallashgan baholash tizimini (kardiorespirator, motor, koordinatsion va psixo-emotsional bloklar asosida) amaliyotga keng joriy etish va monitoringni muntazam olib borish tavsiya etiladi. Har bir talabaga nisbatan individual reabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqish, yuklama meyorlarini nozologik xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik holatidan kelib chiqib belgilash zarur. Reabilitatsiya jarayoniga psixolog, shifokor, ijtimoiy pedagog va murabbiylar hamkorligini kuchaytirgan holda kompleks yondashuvni ta'minlash maqsadga muvofiq. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlovchi pedagog va murabbiylar uchun malaka oshirish kurslari, seminar-treninglar va metodik qo'llanmalarni ishlab chiqish va takomillashtirib borish zarur. Talabalarning psixologik holatini barqarorlashtirish va motivatsiyasini mustahkamlash maqsadida o'yin texnologiyalari, musobaqa elementlari, rag'batlantirish mexanizmlaridan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Yuqoridagi xulosa va takliflarning amaliyotga joriy etilishi jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar reabilitatsiyasining samaradorligini oshirish, ularning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish hamda jamiyatga to'laonli integratsiyasini ta'minlashga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR

1. Karimov A.A. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan, 2020. – 256 b.
2. Xudoyqulov B.B. Nogironligi bo'lgan shaxslar reabilitatsiyasida jismoniy tarbiyaning o'rni. – Toshkent: Adabiyot, 2019. – 198 b.
3. Zokirova N.S. Reabilitatsiya jarayonida integrallashgan baholash usullari. – Toshkent: O'qituvchi, 2022. – 184 b.
4. Shapovalova L.A. Adaptive Physical Education and Sport for People with Disabilities. – Moscow: Sport, 2018. – 312 p.
5. World Health Organization. World Report on Disability. – Geneva: WHO, 2011. – 350 p.
6. Shephard R.J. Fitness in Special Populations. – Champaign: Human Kinetics, 2001. – 287 p.
7. DePauw K., Gavron S. Disability Sport. – Champaign: Human Kinetics, 2005. – 412 p.
8. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 240 p.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi ***"Sog'lom turmush tarzini joriy etish va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni.