



UDK: 371.9

Raya YERNAZAROVA,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali mustaqil izlanuvchisi

Dotsent, PhD S.Toylibaev taqrizi asosida

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNI REABILITATSIYA QILISH VA INTEGRAL BAHOLASH USLUBIYATI

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni reabilitatsiya qilish va ularni integral baholash uslubi yoritilgan. Reabilitatsiya jarayonida qo'llaniladigan zamonaviy metodlar, individual yondashuvlar va moslashtirilgan jismoniy mashg'ulotlarning o'rni tahlil qilinadi. Integral baholash mezonlari orqali talabalarning salomatligi, harakat faolligi va psixologik holati baholanadi. Shuningdek, ijtimoiy moslashuv va ta'lim jarayoniga samarali integratsiya qilish yo'llari ko'rsatib o'tiladi. Maqola maxsus ta'lim va sog'lomlashtirish jarayonlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Tayanch-harakat arrarati shikastlangan talabalar, adaptiv jismoniy tarbiya va rarasrort ixtisosligi.

METHODOLOGY OF REHABILITATION AND INTEGRAL ASSESSMENT OF STUDENTS WITH PHYSICAL DISABILITIES

Annotation

This article discusses the methodology of rehabilitation and integral assessment of students with physical disabilities. The role of modern methods, individual approaches and adapted physical training used in the rehabilitation process is analyzed. The health, motor activity and psychological state of students are assessed through integrated assessment criteria. Also, ways of effective social adaptation and integration into the educational process are indicated. The article is aimed at improving special education and health processes.

Key words: Students with musculoskeletal injuries, adaptive physical education and paraspports specialty.

МЕТОДОЛОГИЯ РЕАБИЛИТАЦИИ И КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ СТУДЕНТОВ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ

Аннотация

В данной статье освещена методика реабилитации студентов с ограниченными физическими возможностями и их интегральной оценки. Проанализированы современные методы, применяемые в процессе реабилитации, индивидуальные подходы и роль адаптированной физической подготовки. С помощью критериев интегральной оценки оценивается здоровье, двигательная активность и психологическое состояние студентов. Также будут указаны пути социальной адаптации и эффективной интеграции в образовательный процесс. Статья направлена на совершенствование процессов специального образования и оздоровления.

Ключевые слова: Студенты с травмами опорно-двигательного аппарата, специализация адаптивной физической культуры и параспорта.

Kirish. Jahonda tayanch - harakat apparati shikastlangan shaxslarni muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish uslubiyatini tadbqiq qilish, paraspport turi bilan shug'ullanuvchi imkoniyati cheklangan talabalarni o'quv-mashg'ulotlari jarayonini samarali tashkil etish orqali ularni jismoniy imkoniyatlarini oshirish va shug'ullanuvchilarni individual va guruhli mashg'ulot rejalarini tashkil qilish evaziga ularda harakat ko'nikmalarini rivojlantirish jismoniy, texnik hamda funksional tayyorgarligini yaxshilash boyicha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Tayanch-harakat apparati shikastlangan talabalarni koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning nazariy va amaliy tajribalar asosida mashg'ulot vosita va usullari hamda ularni nazorat qilish imkoniyatlari tadbqiq etilmoqda. Ko'plab ilmiy izlanishlarda paraspportchilarni tayyorlash, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni harakat faolligini oshirish boyicha muammolar keng o'rganilganligiga qaramasdan adaptiv jismoniy tarbiya va paraspport ixtisosligi talabalarini muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish uslubiyati boyicha ular uchun nozologik jihatdan harakat imkoniyatlari oshirishga qaratilgan tabaqalashtirilgan dasturlar, mashg'ulotlarda talabalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning moduli yaratilmaganligi sababli jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish metodikasini takomillashtirish zarurati yuzaga kelmogda.

Tadqiqot maqsadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni reabilitatsiya qilish va integral baholash uslubiyatini ishlab chiqish boyicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy manbaalarni tahlil qilish va umumlashtirish. 2. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni reabilitatsiya qilish va integral baholash usubini ishlab chiqish. 3. Ishlab chiqilgan metodikani pedagogik tajribada ilmiy asoslash.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Parayengil atletika va sport oyinlar hamda boshqa sport turlarida ishtirok etganlar tahlil qilindi. Energiya hosil bo'lishini ta'minlaydigan metabolik jarayonlarni optimallashtirishning aniqlangan belgilari muhimdir. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar masofada shamol qarshiligini yengib o'tish tezligini sezilarli darajada (15-20 soniya) oshirish imkoniyatini yaratadi. Nozologik guruhlariga asosan yuklamalar meyorini qo'llash davomida tavsiya etilgan sinov doiralarini bajarish tezligi 5-20% ga oshdi. Eng yuqori tezlikda o'sish bo'lgan para yengil atletika guruhida aniq namoyon bo'ladi.

Besh oylik siklda funksional ko'rsatkichlarini tahlil qilish jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning yurak-qon tomir tizimida patologik o'zgarishlar yo'qligini ko'rsatadi. Tadqiqot yuklamalariga reaksiya, qoida tariqasida, fiziologik jihatlarini yaxshilash imkonini berdi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni qon aylanishining holati qo'l va oyoqlar odatda o'xshash ko'rsatkichlar bilan tavsiflangan hamda salbiy o'zgarishlar aniqlanmagan. Qon tomir tonusining ko'rsatkichlari vegetativ asab tizimining funktsiyalari sport mashg'ulotlarida ta'sir qilmasligini ko'rsatadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar mashg'ulotlarida qon oqimi, qon tomirlarining barqarorligi va umurtqa pog'onasi hamda orqa miya shikastlanish darajasidan

past bo'lgan talabalar mushaklar elastikligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishganligi aniqlandi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot olib borish davomida tizimlilik, nazariy-deduktiv xulosa chiqarish, analiz va sintez, tarixiylik va mantiqiylik, qiyosiy-komparativistik tahlil qilingan. O'tkazilgan tadqiqotlar davomida sport oynlari bilan kasallangan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning kardiorespirator tizimining funktsional holatining dinamikasi o'zgarishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Adaptiv jismoniy mashqlar jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun harakat faolligini oshirish foydasini ko'rsatadi. Bundan tashqari parasport turlari bilan shug'ullanadigan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar organizm tizimlari dinamikasi maqshlar, odatda, yuqori darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning muvozanat saqlash qobiliyatini xususiyatlarining o'zgarishiga mos keladi. Adaptiv reabilitatsion vositalar yodrdamida harakat og'ishlarni o'zgarishi muntazam jismoniy mashqlar bilan bir qator omillarga boh'liq hisoblanadi. Bunda kasalliklarning asosiy patologik jarayon va birga keladigan nazologik guruhlar, ovqatlanish, psixo-emotsional holati kabi xususiyatlari nazorat qilib borildi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning funktsional holatini ishonchli va aniq xususiyatlarini hamda tayyorgarlik turlari boyicha boshqa ko'rsatkichlarini olish uchun tadqiqotlar lib borildi. Bundan tashqari aravachalar poygasiga jalb qilingan nogironlar aravachasi jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar bilan o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari yurak urish tezligi, qo'l panja kuchi, nogironlar aravachasining harakat tezligi kabi ko'rsatkichlari nazorat qilindi. 100 dan 1500 m gacha bo'lgan masofalarga yugurish ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarda maksimal kuch darajasi va parsportchilar tomonidan talab qilinadigan tajriba kuchlanish yurak urish tezligi mashg'ulotning so'nggi 15 soniyasida 180 zarba/daq dan oshganligi kuzatildi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat tezligi bo'yicha o'rtacha ma'lumotlarni tahlil qilish shuni ta'kidlashga imkon beradiki, muntazam maxsus vositalardan foydalanilganda yuqori tezlikka oshirish, balki qo'llaniladigan yagona mushak kuchlarining kuchini oshirish orqali ham erishildi. Nogironlar aravachasidagi jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar o'rtasida harakatning maksimal tezligi 400 m masofada erishildi.

Tadqiqotimiz davomida qo'llanilgan usullar hozirgi vaqtda individual fiziologik ko'rsatkichlar asosida maxsus vositalarni qo'llash imkonini berdi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan yuklama meyorini baholashga imkon beradi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy holatini ommaviy nazorat tekshiruvlari hamda uslubiy asos sifatida foydalanildi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni mashg'ulotlarga moslashish jarayonining intensivligi va tananing zaxira imkoniyatlarining holatini adekvat baholash imkonini berdi. Ularning funktsional holat dinamikasi tuzatish harakat rejimida faoliyat olib borish muhim hisoblanadi.

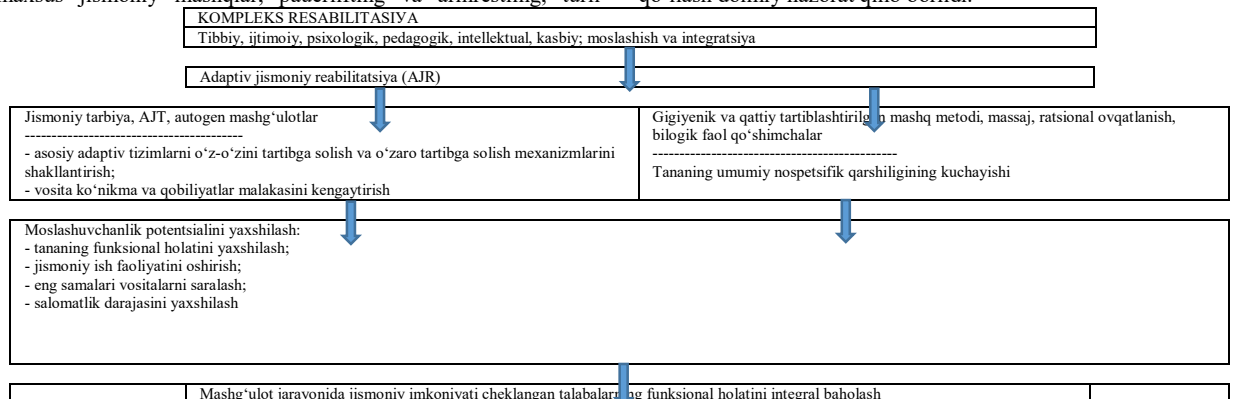
Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni harakat faolligini oshirishga qaratilgan korreksion mashqlar, umumiy va maxsus jismoniy mashqlar, pauerlifting va armrestling, turli

toifadagi, yoshi va jinsi, nazologik guruhlariga asosan qo'llanildi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni, jismoniy tayyorgarlik darajasi va mashg'ulot jarayonining yo'nalishi amputatsiya va miya yarim falajlari uchun futbol, dars, suzish sport turlari elementlari qo'llanildi. Birlamchi patologik jarayonga bog'liqlik va qo'shma sabablar natijasida kelib chiqqan nogironlar fiziologiyasining o'ziga xos xususiyatlariga e'tibor qaratish, ularning harakat faolligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar mushak massasining keskin kamayishi, asab-mushaklarning buzilishi bilan ifodalanadi. Bundan tashqari mushak to'qimalarida o'tkazuvchanlik, moslashish jarayonlar, mushak faoliyatini tartibga solishning faoliyatida buzilishlarni bartaraf etishga e'tibor qaratildi. Shu bilan birga, mushak faoliyatida buzilishlar, kardiorespirator kasalliklarini ham korreksion vositalar orqali bartaraf etish muhim hisoblanadi. Yuqoridagilarni inbatga olib har bir nazologik guruhdagi talabalarni fiziologik va muvozanat saqlash qobiliyatini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasini tanlashni talab qiladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni psixologik holatiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar ham o'rganildi. Shu asosda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar organizmning funktsional holati dinamikasini integral baholash uchun zamonaviy tenza uskunasi mezonlar harakt og'ishiga qarab belgilandi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar miyasining funktsional holatini yaxshilash, harakat vazifalarini bajarish uchun fiziologik asosni ta'minlab borish lozim. Ushbu uskuna jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni muvozanat saqlash qobiliyatini yaxshilash bilan bir qatorda harakat sifatleri hamda ko'nikmalarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni harakat fazilatleri va ko'nikmalarini yaxshilash, o'z navbatida, jismoniy holatni yanada yaxshilash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratildi.

Turli xil nazologik guruhga ega bo'lgan shaxslarga xos bo'lgan juda past darajadagi jismoniy faolligi (gipodinamiya va gipokineziya - hayot faoliyatining hodisasi va tarkibiy qismi sifatida) belgilanadi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar va boshqa toifadagi (yuqori yoshli odamlar) reabilitatsiya vositalari orqali yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini yaxshilashga sabab bo'ladi. Reabilitatsiya jarayonini yanada murakkablashtiradigan va jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning sport faoliyatini yomonlashtiradigan jiddiy metabolik, evdokrin, immun, mikrosirkulyatsiya, aqliy va boshqa funktsional faoliyatini qayta tiklash imkonini beradi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni funktsional holatini yaxshilashda reabilitatsion vositalardan foydalanishga e'tibor qaratildi. Bunda tibbiy, ijtimoiy, psixologik, pedagogik, intellektual va kasbiy reabilitatsiya komplekslaridan foydalanildi. Jismoniy reabilitatsiya qilish jarayonida gigiyenik omillar bilan bir qatorda mashg'ulotlar jarayonida qat'iy tartiblashtirilgan metod yordamida tananing umumiy nospitsifik qarshiligining kuchayishiga asosiy adaptive jismoniy tarbiya vositalarini qo'llash orqali erishildi. Shu bilan birga, jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni ovqatlanish ratsioni, turli biologik qo'shimchalardan foydalanishi hamda nazologik guruhlariga asosan massaj turlarini qo'llash doimiy nazorat qilib borildi.



1-rasm. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni reabilitatsiya qilish va integral baholash usubi

Mashg'ulot jarayonida jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni funksional holatini reabilitatsiya qilish orqali, asosiy adaptiv tizimlarni asosan harakat faoliyatini tartibga solish mexanizmlarini shakllantirish, vositalarni qo'llash, ko'nikma va malakalarni kengaytirish moslashuvchanlik potensialini oshirish, salomatlik darajasini yaxshilash hamda ushbu ko'rsatkichlarni kompleks nazorat qilish imkoniyatlari oshirildi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni harakat faoliyatidagi nuqsonlarning oldini olish nuqtai nazaridan, "Sog'lomlashtiruvchi gimnastika" vositalaridan foydalanish eng ommabop usullardan hisoblanadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni harakat faolligini oshirishda ixtiyoriy gimnastika, izometrik mashqlar, zamonaviy uskunalar bilan bajariladigan mashqlar saralandi hamda tadqiqotimiz davomida qo'llanildi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarimizda toronidan gimnastika vositalari, ideomotor mashg'ulotlar, relaksatsion mashqlarni bajarish mashg'ulotlar rejasiga kiritildi.

Mashg'ulotimiz davomida maksimal mumkin bo'lgan amplituda burchak va butun harakat oralig'ida maksimal qarshilik kuchi bilan harakatni bajarish, muskul tarangligiga qarab mashqlarni bajarayotgan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni bukuvchi va yozuvchi mushakni bo'shatishga e'tibor qaratildi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni muvozanatini yaxshilashda dinamik va statistik rejimdagi mashqlardan foydalanildi. Shu bilan birga, umumiy va maxsus tayyorgarlikni oshirish, tezlik mashqlarni oshirishda korreksion vositalarni qo'llash imkonini beradi. Biz tomonimizdan tavsiya etilgan metodikaning samaradorligi ham aniqlandi. Unga ko'ra pedagogik tadqiqot nogiron amputantlar va tennis bilan shug'ullanadigan uchun adaptive reabilitatsiya vositalari va sport mashg'ulotlari jarayoniga moslashtirish imkonini berdi. Mashqlar kun davomida ham bajarildi va mashg'ulotlarga kiritildi.

Tadqiqot davomida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni hissiy holat darajasi va motivatsiyaning namoyon bo'lishi ham tahlil qilindi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning psixologik reflekslarning shakllanishiga ta'siri boshning to'g'ri holati, magistral mushaklar tonusini barqarorlashtirish hamda kortikal-subkortikal markazlarning faoliyati bilan bog'liq bo'ladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar reaksiyalarni faollashtirish va stimulyatorlar foydalanish orqali muvozanat saqlash qobiliyati oshirib borildi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarda shartli refleks javob natijasida harakatlar amalga oshirib borildi. Qo'l ko'nikmalarini

rivojlantirish va nutq funksiyasini rivojlantirish o'rtasidagi bog'liqlik nazariy va amaliy jihatdan isbotlab berildi.

Mashg'ulotlar davomida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning hissiy holatining o'zgarishi, psixologik holatining yaxshilanishi hamda ijobiy xatti-harakatlarning namoyon bo'lishi qayd etildi. Fleksor va ekstansor mushaklarning selektiv va mahalliy ta'sirini aniqlashga imkon beruvchi muvozanat saqlash qobiliyatini oshirishga qaratilgan vositalarning o'ziga xosligi kasallik darajasini yengillashtirishga, qo'llar va barmoqlarning nozik motorikasini shakllantirish, qo'llar mushaklari va yuqori yelkama kamar mushaklarini samarali rivojlantirishga imkon berdi. Muvozanat saqlash harakat elementlar texnikasini va individual mashg'ulotlarni davolash-reabilitatsiya muassasasidan tashqarida mustaqil ravishda o'zlashtirishga ham e'tibor qaratildi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar mushak kuchini rivojlantirish uchun korreksion vositalar bo'yicha muvofiqlashtirilgan murakkab mashqlarni o'zlashtira oldilar. Bundan tashqari boyin, yuqori yelkama kamar mushaklari uchun mashqlarni miya yarim falajining og'ir atonik-astatik shaklidan aziyat chekadigan talabalar mashg'ulotlarida qo'llanildi.

Xulosa va takliflar. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalari mashg'ulotida yugurish yo'lakchasida maksimal ishning umumiy vaqti sezilarli darajada oshishiga erishildi. Bunda 13,5 dan 19,0 daqiqagacha yaxshilandi hamda ishonchlilik darajasi ($p < 0,05$) dan yuqori ekanligi aniqlandi. Maksimal harakat tezligi - 1,5 dan 2,1 m/s gacha yaxshilandi. Shu bilan birga anaerob chegarasida ham o'zgarishlar kuzatildi.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalari mashg'ulotlarida muvozanat saqlash mashqlaridan foydalanishda harakat faolligi oshirildi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar tanasining jismoniy stimulyatsiyaga fiziologik reaksiyasini integral baholash natijalari ham tahlil qilindi. Ushbu tadqiqotlarda 3 yildan 15 yilgacha nogironlik nozologiyasidagi shaxslar 64 nafar nogironlik boyicha ishtirok etdi. 56 erkak va 8 ayol. 6 nafar miya falajining oqibatlarini, qolgan talabalar orqali miya shikastlanishi bor bo'lgan talabalar jalb qilingan. Bundan tashqari, 34 nafar erkak va 6 nafar ayol umurtqa pog'onasi shikastlanishi natijasida muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan hamda harakat faolligini oshirib borgan. Xuddi shunday tashxisga ega bo'lgan 16 nafar erkak jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishgan.

ADABIYOTLAR

1. Тузлукова, М.Д. Особенности ритмограмм паралимпийцев / М.Д. Тузлукова, Ю.А. Гаврилова, О.А. Чурганов // Мат.-ли конф. «Безопасный спорт». СПб, 2017. - С. 30-32.
2. Тузлукова, М.Д. Функциональные методы контроля за тренировочным процессом слепых / М.Д. Тузлукова, Ю.О. Чурганов, К.А. Заборовский, И.В. Бобунова // Вестник Всероссийской гильдии протезистов-ортопедов. - №3. - Т.57. - 2014.- С. 104.
3. Ўринбоев Э. А., Муродов Ф.М. Соғлом турмуш тарзини муаммоларини шакллантиришда касаллик, касалланиш, ногиронлик, тушунчалари // Academic reserch in educational sciennces"Journal 2021: Vol. 2 Iss.1 P-109-115. [13.00.00 № 2].
4. Ўринбоев Э.А. "Таянч ҳаракат аппарати шикастланган талабаларнинг ҳаракат фаолитини такомиллаштириш" // Scientific-theoretical journal international education research 2023.- № 1. В. 20-25. [13.00.00 №1].