OLIY TA’LIM TALABALARI HARAKAT FAOLLIGINI TIKLASHDA JISMONIY REABILITOLOGIYA VA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MASHG‘ULOTLARNI UYG‘UNLASHTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Rahimova Yulduzxon
Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi kata o‘qituvchisi
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya. Maqolada oliy ta’lim talabalari orasida kamharakatlik va funksional noqulayliklarning oldini olishda sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya hamda reabilitologik yondashuvlarning chegarasi va o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilinadi. JSSTning jismoniy faollik, reabilitatsiya va mushak-skelet tizimi salomatligiga oid manbalari asosida “skrining – yo‘naltirish – moslashtirilgan faollik – kuzatuv” modeli ishlab chiqildi. Pedagogik mashg‘ulot tibbiy reabilitatsiya o‘rnini bosmasligi asoslanadi. Maqola nazariy-uslubiy xarakterga ega; yangi klinik yoki pedagogik tajriba natijalari keltirilmaydi.

Kalit so‘zlar: reabilitologiya, jismoniy reabilitatsiya, talabalar, gipodinamiya, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, funksional imkoniyat, harakat faolligi, xavfsiz moslashtirish.

KIRISH. Universitetdagi o‘quv yuklamasi, auditoriya mashg‘ulotlari va ekran oldida davomli ishlash talabalarning harakat tuzilmasini o‘zgartiradi. Harakat kamligi ayrim talabalarda jismoniy tayyorgarlikning pasayishi, mushak zo‘riqishi yoki funksional noqulaylik bilan birga kuzatilishi mumkin. Biroq bunday belgilarni har doim aniq kasallik deb atash ham, ularni istalgan jismoniy mashq bilan davolash mumkinligini ta’kidlash ham ilmiy jihatdan to‘g‘ri emas. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan klinik reabilitatsiya vazifalarini farqlash zarur.

JSST muntazam jismoniy faollik ruhiy va jismoniy salomatlik uchun ahamiyatli ekanini ta’kidlaydi; kattalar uchun haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha shiddatli aerob faollik va haftada kamida ikki kun mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar tavsiya etiladi [1; 2]. Bu ommaviy sog‘lomlashtirish me’yori bo‘lib, shikast yoki funksional cheklov kuzatilgan odamga avtomatik ravishda individual davolash dasturi sifatida qo‘llanmaydi.

JSSTning 2024-yilgi ma’lumotiga ko‘ra, dunyoda taxminan 2,4 milliard kishi reabilitatsiyadan manfaat ko‘rishi mumkin bo‘lgan sog‘liq holati bilan yashaydi [3]. Ushbu global ko‘rsatkich barcha universitet talabalari klinik reabilitatsiyaga muhtoj degan ma’noni anglatmaydi. Maqolaning maqsadi — sog‘lomlashtiruvchi jismoniy faoliyat, pedagogik moslashtirish va mutaxassisga yo‘naltirishni yagona, xavfsiz universitet amaliyotida bog‘lashning metodik modelini taklif qilish.

NAZARIY ASOSLAR VA TADQIQOT METODLARI

Jismoniy reabilitatsiya — kasallik, shikast, operatsiya yoki boshqa holatlar natijasida cheklangan funksiyalarni tiklash yoki yaxshilashga qaratilgan sog‘liqni saqlash xizmatlari majmuasining tarkibiy qismi. JSST reabilitatsiyani profilaktika va salomatlikni mustahkamlash bilan bir qatorda zarur tibbiy xizmat deb hisoblaydi [3; 4]. O‘zbekistonning 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-son Qonunida “jismoniy reabilitatsiya” tushunchasi ham qonuniy ta’riflangan [5]. Talabalar bilan ishlashda tibbiy xulosa talab etiladigan holatlar bilan sog‘lom shaxslar uchun umumiy jismoniy faollikni oshirish choralari qat’iy ajratilishi lozim.

Mushak-skelet tizimi funksiyasi bilan bog‘liq buzilishlar jahon miqyosida salomatlik va mehnatga layoqat ko‘rsatkichlariga ta’sir qiladi. JSSTning 2022-yilgi sharhida ushbu holatlar dunyoda jiddiy funksional cheklanishlarga sabab bo‘lishi ko‘rsatilgan [6]. Ammo universitet talabalaridagi bo‘yin yoki bel noqulayligi uchun o‘sha global yuklama statistikalaridan mahalliy uchrash chastotasi sifatida foydalanish xato bo‘ladi. Mazkur maqolada mahalliy tarqalish sonlari hisoblanmagan.

JSSTning 2023-yildagi bel og‘rig‘i bo‘yicha klinik qo‘llanmasi surunkali birlamchi bel og‘rig‘i mavjud katta yoshli shaxslar uchun sog‘liqni saqlash mutaxassisi boshqaruvidagi tuzilgan ta’lim, mos mashqlar va boshqa aralashuvlarni ko‘rib chiqadi [7]. Buni oddiy darsdagi barcha talabalarga muayyan mashqni universal davolash usuli sifatida buyurish bilan tenglashtirish mumkin emas. Tibbiy tashxis va reabilitatsion reja vakolatli mutaxassis zimmasida qoladi.

Metodlar.

Maqolada JSSTning asosiy tavsiyalari, normativ hujjatlar va ilmiy sharhlarni qiyoslash, xavf omillarini guruhlash, tashkiliy jarayonlarni modellashtirish hamda baholash indikatorlarini loyihalash metodlari qo‘llanildi. Ishning empirik bazasi yo‘q: talabalardan klinik ma’lumot yig‘ilmagan, davolash amalga oshirilmagan, test natijalari yoki foizlar muallif tomonidan topilgan deb taqdim etilmaydi. Model faqat keyinchalik o‘tkazilishi mumkin bo‘lgan institut darajasidagi tadqiqot uchun metodik asos hisoblanadi.

NATIJALAR: INTEGRATSIYALASHGAN YONDASHUV MODELI

Tahlil asosida to‘rt bosqichli “skrining – yo‘naltirish – moslashtirilgan faollik – kuzatuv” modeli taklif etildi. Mazkur model maqsadi talabalarni tashxislash emas, balki ularning xavfsiz sport-sog‘lomlashtirish faoliyatida qatnashishiga to‘sqinlik qilayotgan omillarni erta payqash, tegishli yordam yo‘lini belgilash va faollikni individual imkoniyatlarga moslashtirishdir. Modelning ijtimoiy jihati — cheklovi bor shaxsni guruhdan chetlatmasdan, xavfsiz muqobil ishtirok variantini taklif qilish.

Birinchi bosqichda jismoniy tarbiya o‘qituvchisi talaba sport mashg‘ulotida o‘zini qanday his qilishi, darsdan tashqari faollikning mavjudligi va mashqni cheklovchi omillarni ixtiyoriy tartibda so‘rashi mumkin. Bunday dastlabki muloqot tibbiy diagnostika sifatida talqin qilinmaydi. Maxfiylik va ma’lumotdan faqat belgilangan ta’limiy maqsadda foydalanish ta’minlanadi.

Ikkinchi bosqichda kuchli, yangidan paydo bo‘lgan yoki tobora ortayotgan og‘riq, hushdan ketish, ko‘krakda og‘riq, nafas olishda keskin qiyinchilik, jarohatga xos simptomlar yoki oyoq-qo‘lda kuchsizlik kabi belgilar yuzaga kelsa mashg‘ulot to‘xtatiladi va tibbiy baholash tashkil etiladi. Klinik holatni aniqlamasdan yuklamani oshirish mumkin emas. Uchinchi bosqichda sog‘lomlashtiruvchi dastur kasbiy vakolatlar doirasida tuziladi va zarur hollarda fizioterapevt yoki boshqa mutaxassis tavsiyasi bilan kelishiladi.

SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH

Universitetda faoliyatni tashkil qilish uchun bir xil intensiv mashqlarni hammaga majburiy belgilashdan ko‘ra, xavfsizlik va mavjud imkoniyatlarni hisobga oluvchi uch darajali yondashuv maqsadga muvofiq. Birinchi daraja — hech qanday cheklovi bo‘lmagan talabalar uchun umumiy harakat faolligini oshirish; ikkinchisi — vaqtincha jismoniy tayyorgarligi past yoki qulaylik darajasi cheklangan talabalar uchun yengilroq variant; uchinchisi — shifokor ko‘rsatmasi mavjud talabalar uchun tibbiy tavsiyaga muvofiq individual ishtirok.

2-jadval. Talabalar holatiga moslashtirishning metodik chegaralari

Vaziyat	Pedagogik yondashuv	Chegara
Sog‘lom, kamharakat talaba	Yurish, yengil aerob faoliyat, oddiy kuch va harakatchanlik mashqlari	Yuklama bosqichli, xohishga mos
Tez charchash / past tayyorgarlik	Qisqaroq mashg‘ulot, tez-tez tanaffus, o‘zini baholash	Sabablar davom etsa tibbiy maslahat
Sog‘liq bilan bog‘liq cheklov	Qatnashuvning muqobil xavfsiz varianti	Shifokor yoki reabilitatsiya mutaxassisi rejasi
Keskin noxush alomat	Faoliyatni to‘xtatish, yordam chaqirish	O‘qituvchi tashxis qo‘ymaydi

Mashg‘ulot mazmuni bo‘yicha tamoyillar. Faollikni tiklashga yo‘naltirilgan dastur muntazamlik, qulaylik, yuklamaning asta-sekin oshirilishi va talabaning mustaqil tanlovini qo‘llab-quvvatlashga tayanadi. Sog‘lom talaba uchun kichik hajmdagi yurish va harakatli tanaffus ham kamharakat kun tartibini o‘zgartirishga boshlang‘ich qadam bo‘lishi mumkin. Biroq har qanday mashq mashg‘ulot o‘tkaziladigan muhit, harorat, jihoz xavfsizligi va shaxsiy tayyorgarlik bilan muvofiqlashtiriladi. O‘qituvchi “tiklovchi mashq” iborasini klinik davolashni bildiruvchi “reabilitatsion muolaja” bilan aralashtirmasligi zarur. Bo‘g‘imni og‘riqqa qarshi zo‘rlab cho‘zish, noaniq jarohatdan keyin yuqori yuklama berish yoki muayyan simptomlarga mustaqil davolash tayinlash pedagogik faoliyat vakolatiga kirmaydi. To‘g‘ri hamkorlik modeli — talaba, jismoniy tarbiya mutaxassisi, tibbiy xizmat va zarur hollarda reabilitatsiya mutaxassisi o‘rtasidagi kelishilgan ishdir.

MUHOKAMA, INDIKATORLAR VA TADQIQOT DIZAYNI. Talabalarning harakat faolligini tiklash masalasi faqat shaxsiy intizomga bog‘liq emas. Dars jadvali, sport inshootiga kirish imkoniyati, harakatga oid bilimlar, nogironlik yoki sog‘liq cheklovi mavjud shaxslar uchun sharoitlar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhim. JSSTning “Rehabilitation 2030” tashabbusi reabilitatsiyani sog‘liqni saqlashning boshqa bo‘g‘inlari bilan bog‘lash, xizmatlarning qulayligi va ko‘p tarmoqli hamkorlikni rivojlantirishga urg‘u beradi [8]. Universitet modelida bu tamoyil pedagogik va tibbiy vakolatlarning aniq chegarasi orqali ifodalanadi.

Samaradorlikni kuzatishda quyidagi indikatorlar taklif etiladi: talabaning haftalik faollik bo‘yicha o‘zini qayd qilishi; moslashtirilgan darsda ishtirok davomiyligi; subyektiv zo‘riqish shkalasi orqali qulaylik bahosi; mashg‘ulotni xavfsizlik sababli to‘xtatishga doir hodisalar; tegishli mutaxassisga vaqtida yo‘naltirish ulushi; talabaning faol hayotga qaytishga bo‘lgan ishonchi. Bular klinik testlardan farqli pedagogik va tashkiliy ko‘rsatkichlardir.

Ish joylarida mushak-skelet tizimi bilan bog‘liq muammolarga oid mashq dasturlari samaradorligini tahlil qilgan 2022-yilgi tizimli sharh jismoniy mashqlar yondashuvlarining natijasi dastur tuzilishi va baholash metodiga bog‘liq ekanini ko‘rsatadi [9]. Mazkur natijalarni talabalar guruhiga bevosita ko‘chirish o‘rniga ularni tadqiqot dizaynini ishlab chiqishda yordamchi nazariy dalil sifatida qo‘llash mumkin.

Metodik modelni baholash uchun fakultetlar kesimida bosqichma-bosqich sinov o‘tkazish mumkin. Boshlang‘ich holatda faollik kunligi va ishtirok to‘siqlari anonimlashtirilgan tarzda to‘planadi; so‘ng o‘quv rejasi, xavfsizlik va individual moslashtirish bo‘yicha tashkiliy choralar kiritiladi. Keyingi davrda qatnashuv, faollik va talabalar fikri bir xil usulda qayd qilinadi. Agar og‘riq yoki klinik funksional cheklov tadqiqot natijasi sifatida o‘lchansa, klinik mutaxassis, tadqiqot etikasi va tasdiqlangan baholash vositalari talab qilinadi.

Ushbu maqola bunday tadqiqot natijalarini e’lon qilmaydi. Xulosa qilingan foyda kafolatlangan davolash samarasi emas; pedagogik hamkorlikning ilmiy-mantiqiy va tashkiliy afzalliklari haqidagi uslubiy taklifdir. Reabilitatsiya bo‘yicha har qanday klinik qaror shaxsning salomatlik holati baholangandan keyin tegishli mutaxassis tomonidan qabul qilinishi kerak.

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR. Talabalarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va reabilitologiya bir maqsadga xizmat qilishi mumkin, ammo ular bir xil faoliyat emas. Umumiy sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotning vazifasi xavfsiz harakat odatini shakllantirish va kamharakatlikni kamaytirishdan iborat; klinik reabilitatsiya esa salomatlik holati bilan bog‘liq funksional cheklanishni mutaxassis rahbarligida tiklashga yo‘naltiriladi. Mazkur chegarani saqlash xavfsizlik va ilmiy mas’uliyatning zarur shartidir.

Taklif etilgan to‘rt bosqichli model sog‘lomlashtiruvchi faollikka kirishni yengillashtirish, cheklovi bor talabalarni to‘g‘ri yo‘naltirish hamda natijalarni pedagogik va tibbiy mezonlar bo‘yicha alohida kuzatishni nazarda tutadi. Oliy ta’lim muassasalariga ixtiyoriy faollik skriningi, xavfsiz muqobil mashg‘ulot variantlari, tibbiy xizmat bilan kelishilgan yo‘naltirish tartibi hamda maxfiy va muntazam monitoring tizimini ishlab chiqish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020. ISBN 9789240015128. https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240015128
2. World Health Organization. Physical activity. Fact sheet, 26 June 2024. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity/
3. World Health Organization. Rehabilitation. Fact sheet, 22 April 2024. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation
4. World Health Organization. Rehabilitation: questions and answers. 30 September 2024. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/rehabilitation
5. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. https://lex.uz/uz/docs/-8093787