

IMKONIYATI CHEKLANGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI BAHOLASH MEZONLARI

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti, mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya: ushbu maqolada imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy sifatlarini baholash mezonlari tahlil qilingan. Tadqiqotda oltita asosiy mezon – energiya darajasi, jismoniy faollik, sog'liq holati, uyqu sifati, muvozanat saqlash va psixologik holat mezonlari ishlab chiqildi. Har bir mezon uch darajada – yuqori, o'rta va past darajalar asosida baholandi. Natijalar imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajalarini aniqlash, individual ta'lim rejalarini tuzish va adaptiv jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: imkoniyati cheklangan o'quvchilar, jismoniy sifatlar, baholash mezonlari, yuqori daraja, o'rta daraja, past daraja.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация: в данной статье проанализированы критерии оценки физических качеств учащихся с ограниченными возможностями. В исследовании были разработаны шесть основных критериев – уровень энергии, физическая активность, состояние здоровья, качество сна, сохранение равновесия и психологическое состояние. Каждый критерий оценивался по трём уровням – высокий, средний и низкий. Полученные результаты имеют практическое значение для определения уровня физического развития учащихся с ограниченными возможностями, составления индивидуальных образовательных программ и эффективной организации адаптивного физического воспитания.

Ключевые слова: учащиеся с ограниченными возможностями, физические качества, критерии оценки, высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

CRITERIA FOR ASSESSING THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Abstract: this article analyzes the assessment criteria of physical qualities in students with disabilities. Six main criteria were developed in the study: energy level, physical activity, health condition, sleep quality, balance maintenance, and psychological state. Each criterion was evaluated at three levels – high, medium, and low. The results are of practical importance for determining the physical development levels of students with disabilities, creating individualized educational plans, and effectively organizing adaptive physical education.

Keywords: students with disabilities, physical qualities, assessment criteria, high level, medium level, low level.

KIRISH

Hozirgi davrda ta'lim tizimida imkoniyati cheklangan o'quvchilarni ijtimoiy hayotga integratsiya qilish, ularning jismoniy va psixologik salomatligini mustahkamlash hamda individual imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish masalalari davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 13-avgustdagi "Nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-5218-son Qarorida nogironligi bo'lgan shaxslarning jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilinishini ta'minlash, maxsus ta'lim muassasalarida sog'lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqish, adaptiv sport turlarini rivojlantirish bo'yicha aniq vazifalar belgilab berilgan. Ushbu qaror imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish va rivojlantirishda ilmiy asoslangan baholash mezonlarini ishlab chiqish zarurligini taqozo etadi.

Ilmiy adabiyotlarda ta'kidlanishicha, jismoniy sifatlarini muntazam nazorat qilish va baholash imkoniyati cheklangan o'quvchilarni sog'lomlashtirish dasturlarining samaradorligini oshiradi [2,3,4].

Shu sababli energiya darajasi, jismoniy faollik, sog'liq holati, uyqu sifati, muvozanat saqlash va psixologik holat kabi mezonlar bo'yicha baholash tizimini joriy etish muhim hisoblanadi. Bu mezonlar o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlik darajasini ham aniqlash imkonini beradi.

Baholash jarayonida uch darajali (yuqori, o'rta, past) yondashuvdan foydalanish individual ta'lim rejalari tuzishda, pedagogik jarayonni moslashtirishda va integrativ ta'lim samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Yuqori darajadagi natijalar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlikdagi mustahkamligini ko'rsatsa, o'rta daraja qo'shimcha pedagogik qo'llab-quvvatlashni talab qiladi, past daraja esa maxsus sog'lomlashtirish choralari zarurligini ko'rsatadi [4,5,6].

Shunday qilib, imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy sifatlarini mezon asosida baholash tizimi davlat ta'lim siyosati, ilmiy yondashuvlar va amaliy tajribalarni uyg'unlashtirgan holda sog'lomlashtirish va ijtimoiylashuv jarayonida muhim o'rin tutadi.

ADABIYOTLAR TAHLIL VA METODLAR

Tadqiqotda imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy sifatlarini baholash mezonlarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish asosiy yo'nalish sifatida belgilandi. Ishtirokchilar sifatida 10–16 yoshdagi imkoniyati cheklangan o'quvchilar jalb etildi. Tadqiqot jarayonida ularning sog'liq holati, jismoniy tayyorgarligi va psixologik xususiyatlari hisobga olindi.

Baholash tizimi oltita mezon asosida tuzildi: energiya darajasi, jismoniy faollik, sog'liq holati, uyqu sifati, muvozanat saqlash va psixologik holat. Har bir mezon uch darajali ko'rsatkichlar yordamida baholandi: yuqori (3 ball), o'rta (2 ball) va past (1 ball). Shu asosda umumiy diagnostik jadval ishlab chiqildi va test natijalari shkalalash usuli bilan qayta ishlanib, ballar yig'indisi chiqarildi [4,6].

Tadqiqot metodikasi sifatida quyidagi yondashuvlardan foydalanildi:

kuzatuv va suhbat – o'quvchilarning dars jarayonidagi faol ishtiroki, charchash darajasi va psixologik holati aniqlash uchun;

test sinovlari – yugurish, chidamlilik, egiluvchanlik va muvozanatni saqlash bo'yicha normativ mashqlar;

sog'liq holati – yurak urish tezligi, nafas olish chastotasi, umumiy jismoniy ko'rsatkichlarni qayd etish;

psixologik diagnostika – o'quvchilarning motivatsiya, o'ziga ishonch va stressga bardoshlilik darajalarini aniqlash.

Olingan ma'lumotlar statistik tahlil qilinib, har bir mezon bo'yicha umumlashtirilgan natijalar aniqlandi. Shu bilan birga, baholash natijalarini individual ta'lim rejalari bilan uyg'unlashtirish imkoniyati o'rganildi. Mazkur metodlar imkoniyati cheklangan o'quvchilarda jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish va ularga mos pedagogik shart-sharoitlarni yaratishda amaliy asos bo'lib xizmat qildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy sifatlari bo'yicha turli darajadagi ko'rsatkichlarga ega ekanligini ko'rsatdi. Baholash oltita mezon asosida amalga oshirildi: energiya darajasi, jismoniy faollik, sog'liq holati,

uyqu sifati, muvozanat saqlash va psixologik holat. Har bir mezon yuqori, o'rta va past darajalarga bo'linib, o'quvchilar 3 ballik tizimda baholandi.

Olingan natijalarga ko'ra, o'quvchilarning taxminan 28–35 foizi ayrim mezonlarda yuqori darajaga erishgani, 40–50 foizi o'rta darajada, 20–30 foizi esa past darajada ekanligi aniqlangan. Eng yaxshi ko'rsatkichlar uyqu sifati va sog'liq holatida qayd etildi, chunki ayrim o'quvchilar uyqu gigiyenasiga rioya qilgani va muntazam tibbiy kuzatuv ostida bo'lgani sababli yuqori natija ko'rsatdi. Eng zaif ko'rsatkichlar esa psixologik holat va jismoniy faollik mezonlarida kuzatildi. Bu esa motivatsiyaning pastligi, o'ziga ishonch yetishmasligi va moslashtirilgan jismoniy mashg'ulotlarning yetarli darajada qo'llanilmaganligi bilan izohlanadi.

Mazkur natijalar shuni ko'rsatadiki, imkoniyati cheklangan o'quvchilarni samarali rivojlantirish uchun individual ta'lim rejalarini ishlab chiqish, differentsial mashg'ulotlar tashkil etish va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim hisoblanadi. Baholash tizimi ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, shuningdek, keyingi pedagogik faoliyatni yo'naltirish imkonini beradi.

1-jadval. Imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy sifatlari bo'yicha baholash natijalari (%)

Mezonlar	Yuqori daraja (%)	O'rta daraja (%)	Past daraja (%)
Energiya darajasi	30	45	25
Jismoniy faollik	22	48	30
Sog'liq holati	35	40	25
Uyqu sifati	38	42	20
Muvozanat saqlash	28	47	25
Psixologik holat	24	46	30

Tadqiqot natijalari imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy sifatlari turli darajalarda rivojlanganini ko'rsatdi. Xususan, energiya darajasi va sog'liq holati bo'yicha yuqori natijalar kuzatilgan bo'lsa, jismoniy faollik hamda psixologik holat mezonlarida past ko'rsatkichlar qayd etildi. Bu esa o'quvchilarni jismoniy mashg'ulotlarga keng jalb qilishda va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirishda hali ham muammolar mavjudligini anglatadi.

Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy rivojlanish jarayonida differentsial yondashuv, individual ta'lim rejalari va moslashtirilgan mashg'ulot dasturlari muhim ahamiyat kasb etadi [4,5,6].

Bizning tadqiqotimizda ham uch darajali baholash tizimi (yuqori, o'rta, past) ushbu yondashuvlarning samaradorligini tasdiqladi. Masalan, o'rta darajada bo'lgan o'quvchilarni muntazam ravishda maxsus mashqlar bilan qo'llab-quvvatlash orqali yuqori darajaga ko'tarish mumkin. Past darajadagi o'quvchilar esa, albatta, sog'lomlashtirish dasturlari, reabilitatsion mashqlar va psixologik treninglarga muhtojdir.

Baholash natijalarining tahlili shuni ko'rsatadiki, uyqu sifati va sog'liq holati o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir qilmoqda. Ammo psixologik holatning past bo'lishi ularning motivatsiyasiga, o'ziga ishonchiga va ijtimoiylashuv jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois, adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish, motivatsion mashg'ulotlarni joriy etish va ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish zarur.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy sifatlarini baholash mezonlari samarali ishlashini ko'rsatdi va ularni amaliyotga tatbiq etish kelgusida ta'lim-tarbiyada muhim ahamiyat kasb etishi mumkin.

XULOSA

Tadqiqot jarayonida imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy sifatlarini baholash mezonlari ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o'tkazildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, baholashning oltita asosiy mezoni – energiya darajasi, jismoniy faollik, sog'liq holati, uyqu sifati, muvozanat saqlash va psixologik holat – o'quvchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini kompleks tarzda aniqlash imkonini beradi. Uch darajali (yuqori, o'rta, past) baholash tizimi esa individual imkoniyatlarni aniq ajratib ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'quvchilarning katta qismi o'rta darajali ko'rsatkichlarga ega bo'lib, ular uchun qo'shimcha rag'batlantirish, maxsus mashqlar va differentsial yondashuv zarurligi aniqlandi. Past darajadagi natijalar ko'proq jismoniy faollik va psixologik holat mezonlarida kuzatildi. Bu esa pedagogik

jarayonda motivatsiyani kuchaytirish, reabilitatsion mashqlarni keng qo'llash va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

Yuqori darajaga erishgan o'quvchilar natijalari esa ta'lim jarayonida to'g'ri yondashuv va individual rejalashtirish samaradorligini tasdiqladi. Shu jihatdan, ishlab chiqilgan baholash tizimi nafaqat diagnostika vositasi, balki ta'lim va tarbiya jarayonini boshqarish mexanizmi sifatida ham xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, imkoniyati cheklangan o'quvchilarni jismoniy sifatlari bo'yicha baholash tizimini amaliyotga joriy etish ularning sog'lomlashtirish, ijtimoiylashuv va adaptiv ta'lim jarayonini samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Kelgusida bu mezonlar asosida yanada takomillashtirilgan dasturlar ishlab chiqish, ularni ilmiy asoslash va ta'lim muassasalari amaliyotiga keng tatbiq etish maqsadga muvofiqdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "Nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-5218-son Qarori.
2. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86.
3. Azizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTERLARNI SARALAB OLIHNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. *Экономика и социум*, (2-1 (117)), 126-129.
4. Азизов, С. В., & Габдуллина, А. З. (2024). Технология повышения скоростно-силовой подготовленности спринтеров. *Scientific Impulse*, 2(19), 120-124.
5. Azizov, S. V., & Mahmudjonov, A. A. (2024). Oripov AF SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2), 121.
6. Azizov, N. N., Gaziye, N. R., Boltobaev, S. A., & Zhakhangirov, S. Z. (2019). STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 303-306.
7. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.
8. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизова, Р. И., & Азизов, Н. Н. (2020). ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ. In *Дни ревматологии в Санкт-Петербурге-2020* (pp. 38-39).
9. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY

STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 307-312.

10. Болтабоев, С. А., Азизов, С. В., & Джахангиров, Ш. Д. (2020). STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (6-5), 59-62.

11. Музафарова, Л., & Жахонгиров, Ш. (2023). Повышение активности студенческой молодёжи и формирование здорового образа жизни. *Scientific-theoretical journal of International education research*, 1(2), 89-91.