



ACTIVITY OF CITIZENS WITH DISABILITIES IN SPORTS

Safar Bobojanov

PhD student

Jizzakh State Pedagogical University

Jizzakh, Uzbekistan

ABOUT ARTICLE

Key words: disabled, disabled, rehabilitation, trend, sport, physical education, game.

Received: 31.03.25

Accepted: 02.04.25

Published: 04.04.25

Abstract: The article shows that the activity of citizens with disabilities in the field of sports and the condition of a person with a disability leads to permanent changes in the body, the emergence of physical, social and psychological barriers to achieving a decent standard and quality of life. Modern trends in the harmonization of public attitudes towards people with disabilities have revealed the increasing importance of socializing rehabilitation practices.

IMKONIYATI CHEKLANGAN FUQAROLARNING SPORT SOHASIDAGI FAOLLIIGI

Safar Bobojanov

tayanch doktorant

Jizzax davlat pedagogika universiteti

Jizzax, O'zbekiston

MAQOLA HAQIDA

Kalit so'zlar: imkoniyati cheklangan, nogiron, reabilitatsiya, tendensiya, sport, jismoniy tarbiya, o'yin.

Annotatsiya: Maqolada imkoniyati cheklangan fuqarolarning sport sohasidagi faolligi hamda nogironligi bo'lgan shaxsning holati tanadagi doimiy o'zgarishlarga, munosib hayot darajasi va sifatiga erishish uchun jismoniy, ijtimoiy va psixologik to'siqlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Nogironlarga nisbatan jamoatchilik qarashlarini uyg'unlashtirishning zamonaviy tendensiyalari reabilitatsiya amaliyotlarini ijtimoiylashtirishning ortib borayotgan ahamiyatini aniqlangan.

АКТИВНОСТЬ ГРАЖДАН С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В СПОРТЕ

Сафар Бободжанов

базовый докторант

Джизакский государственный педагогический университет

Джизак, Узбекистан

О СТАТЬЕ

Ключевые слова: инвалид, инвалид, реабилитация, тенденция, спорт, физкультура, игра.

Аннотация: В статье показано, что активность граждан с ограниченными возможностями в сфере спорта и состояние человека с инвалидностью приводят к стойким изменениям в организме, возникновению физических, социальных и психологических барьеров для достижения достойного уровня и качества жизни. Современные тенденции гармонизации общественного отношения к людям с ограниченными возможностями выявили возрастающую значимость социализирующих реабилитационных практик.

Nogiron (keyingi o'rinlarda nogironlar deb yuritiladi) jismoniy va (yoki) aqliy rivojlanishida nuqsonlari bo'lgan, jiddiy tug'ma yoki orttirilgan nuqsonlar tufayli normal aqliy va jismoniy rivojlanishdan sezilarli og'ishlarga ega bo'lgan va natijada ta'lim va tarbiya uchun alohida shart-sharoitlarga muhtoj bo'lgan shaxsdir.

Nogironlikning tibbiy modeli bu holatni tibbiy va biologik qiyinchilik deb hisoblaydi. Salomatlikni to'g'irlash yomon sog'liqning oldini olish va farovonlikni oshirishdan ko'ra ustuvor hisoblanadi. Ushbu model tibbiy aralashuv va davolanishni, nogironlar uchun maxsus muassasalar yaratishni o'z ichiga oladi. Boshqacha qilib aytganda, tibbiy model nogironlarni izolyatsiya qiladi. Ammo nogironlik insonni belgilamaydi, shuning uchun nogironlar haqida gapirganda yoki ular bilan ishlashda birinchi navbatda insonni qo'yish kerak.

Nogironlarning sportdagi yutuqlari ba'zan o'z miqyosida hayratlanarli. Bir sohada qobiliyatlari cheklangan odamlar boshqa sohada o'zlarini anglaydilar.

Ular uchun bu o'zini jamiyatning to'laqonli a'zosi sifatida qayta tarbiyalash, o'z qadr-qimmatini oshirish, nogiron bo'lish o'lim jazosi emasligini boshqalarga isbotlash usulidir. Har xil xususiyatlar tufayli sog'lom odamga mos keladigan sport har doim ham harakatchanligi yoki aqliy rivojlanishi cheklangan shaxs uchun erisha olmaydi. Garchi ortopediya sohasidagi bugungi yutuqlar va protezlar ishlab chiqarishning yangi texnologiyalarini hisobga olgan holda, vaziyat ijobiy tomonga o'zgarayotgan bo'lsa-da, sport orqali rehabilitatsiya bugungi kunda nafaqat yengil nogironlar, balki amputatsiyalar va miya falajining og'ir oqibatlariga duchor bo'lgan odamlar

uchun ham mavjud. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, nogironlar uchun sport nafaqat ular yoqtiradigan mashg'ulotdir. Bu rehabilitatsiya uchun juda yaxshi. Cheklovlar va imkoniyatlarga qarab, nogiron kishi variantlardan birini tanlashi mumkin:

- uning xarakteristikalarini natijaga hech qanday ta'sir ko'rsatmaydigan sport turi
- moslashuv fanlari, bunda ko'rsatkichlar faqat nogironlarning yutuqlari va faqat ular uchun mavjud bo'lganlarni solishtirish orqali hisobga olinadi.

O'z-o'zini hurmat qilishni oshirishdan tashqari, sport bilan shug'ullanish va bo'limlardan birida kerakli darajaga erishish rivojlanish yoki fiziologik nuqsonlari bo'lgan shaxsga o'z-o'zidan pul topish imkonini beradi. Moslashuvchan sport turlari ham, imkoniyati cheklanganlar ishtirok etishi mumkin bo'lgan muntazam musobaqalar ham kasb-hunar egallash imkonini beradi.

Nogironlik muammosi bugungi kunda insoniyat oldida turgan eng keskin va dolzarb muammolardan biridir. JSST statistik ma'lumotlariga ko'ra, Yer yuzidagi har o'ninchi odam nogiron bo'lib, bu dunyo aholisining 10 foizini tashkil qiladi va jamiyatda nogironlikning tarqalish dinamikasi yaqin kelajakda yaxshi tomonga o'zgarmaydi. Nogironlarning hammasi ham o'z ahvoli bilan kelisha olmadi. Ularning aksariyati faol hayot tarzini olib borishni va jamiyatning to'liq a'zosi bo'lishni xohlaydi.

Nogironligi bo'lgan shaxsning holati tanadagi doimiy o'zgarishlarga, munosib hayot darajasi va sifatiga erishish uchun jismoniy, ijtimoiy va psixologik to'siqlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Nogironlarga nisbatan jamoatchilik qarashlarini uyg'unlashtirishning zamonaviy tendensiyalari rehabilitatsiya amaliyotlarini ijtimoiylashtirishning ortib borayotgan ahamiyatini aniqladi. Bu faoliyatning yetakchi yo'nalishlaridan biri **jismoniy tarbiya va sportdir**. Nogironlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi nafaqat davolash va rehabilitatsiya vositasi, balki o'z-o'zini hurmat qilish, jamiyatning potentsial foydali a'zosi ekanligini anglash, umuman nogironlar uchun munosib hayot darajasi va sifatini ta'minlashning muhim shartidir.

Jismoniy tarbiya va sportning nogironlar hayotidagi ahamiyati:

• **Terapevtik ahamiyati:** Jismoniy mashqlar va sport an'anaviy jismoniy rehabilitatsiya usullariga qo'shimcha sifatida ishlatilishi mumkin bo'lgan terapevtik mashqlarning tabiiy shaklidir. Nogironning kuchini tiklash, harakatlarini muvofiqlashtirish, tezlik va chidamlilikni rivojlantirish uchun ularning ahamiyatini ortiqcha baholash qiyin;

• **Sportning dam olish sifatidagi psixologik ahamiyati:** nogiron kishi har bir mashg'ulotni nafaqat g'alaba, kuchni tiklash uchun mushaklarning kurashi, balki quvonch manbai sifatida ham ko'rishi kerak. Sport rasmiy jismoniy mashqlardan sezilarli ustunlikka ega. Sport o'yin faoliyatining namunasi sifatida har bir insonga xos bo'lgan hayotdan quvonch va qoniqishni ifodalash zaruratini qondiradi;

• **jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati:** bu nogironlarning jamiyatga ijtimoiy integratsiyalashuvi vositasi, ularni teng huquqli fuqarolar sifatida tan olgan holda tashqi dunyo bilan aloqani tiklash yoki o'rnatish uchun kuchli rag'batdir.

Sport bilan shug'ullanadigan nogironning motor funksiyalari o'zgaradi - tayanch-harakat va mushak tizimlarida bir qator ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan. Fitnesni rivojlantirish uchun asos barcha organlarning, shu jumladan yurakning asabiy nazoratini yaxshilashdir. Trening natijasida asab jarayonlarining kuchi, muvozanati va harakatchanligi kuchayadi, bu esa tana funksiyalarining yaxshilanishiga olib keladi. Shu bilan birga, vosita va vegetativ funksiyalarning o'zaro ta'siri yaxshilanadi va muvofiqlashtiriladi. Harakatda nuqsoni bo'lgan deyarli barcha yosh va o'rta yoshdagi nogironlar uchun u yoki bu shaklda jismoniy mashqlar tavsiya etiladi.

Nogironlarning sport hayoti juda xilma-xildir. Ular uchun mavjud bo'lmagan sport deyarli yo'q. Ular kamondan *otish, yengil atletika va og'ir atletika, velosport, qilichbozlik, dzyudo, futbol, basketbol, voleybol, suzish, stol tennisi, regbi, chang'i yugurish, xokkey* bilan shug'ullanadilar. Albatta, barcha nogiron sportchilar chempion bo'lishmaydi. Ular uchun eng muhimi, g'alaba qozonish emas, balki nogironligi bo'lgan shaxslarning sifatini oshirish va to'liq faol hayot tarzini tiklashning samarali vositasi bo'lgan sport tadbirlarida ishtirok etishdir.

Nogironligi bo'lgan odamlar uchun har xil darajada foydalanish imkoniyati bo'lgan sport fanlarining turlari:

- kamon va kamondan otish
- suzish
- stol tennisi
- basketbol va aravachalar poygasi
- yadro uloqtirish, kaltak yoki disk uloqtirish
- chang'i uchish
- velosport
- o'tirgan voleybol va boshqalar

Musobaqalar har yili o'tkaziladi, Paralimpiya o'yinlari mavjud va VOI (Jahon nogironlar jamiyati) o'z tarkibida sport va jismoniy tarbiya masalalari bilan shug'ullanadigan maxsus bo'limga ega. Agar xohlasa, har bir nogiron kishi sport bilan ham umumiy asosda - o'z zavqi uchun, ham musobaqalarda qatnashishi mumkin. Bu nogironlarni ijtimoiy va psixologik reabilitatsiya qilishda muhim nuqtadir.

Nogironlarning ayrim guruhlari uchun *pauerlifting, yadro uloqtirish va disk uloqtirish, og'ir atletika* kabi kuch-quvvat sport turlari juda mos keladi. Lokomotor mexanizmning holatini yomonlashtirmaslik uchun to'g'ri yuk turini tanlash kerak.

Tayanch-harakat tizimi, markaziy asab tizimi, orqa miya shikastlanishi bilan kasallangan odamlar sport bilan shug'ullanishda ehtiyot bo'lishlari kerak. Ushbu kasalliklar nafaqat jismoniy mashqlar uchun qabul qilingan harakatlarning ko'payish sifatini yomonlashtiradi, balki qonda metabolitlarning to'planishiga, asosiy kasallik fonida muntazam jismoniy faoliyat bilan birga keladigan kasalliklarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Og'ir holatlarda, nogironlar uchun moslashtirilgan sport turlarini tanlashga arziydi, bu bir xil nogironligi bo'lgan odamlar guruhlariga uchun maxsus mo'ljallangan.

Nogironlik holatiga olib keladigan aqliy nogiron kishilar sport mashg'ulotlariga ehtiyotkorlik bilan yondashishlari kerak. Ular har doim stress darajasini va ularning imkoniyatlarini etarli darajada baholashga qodir (hatto nogironlar uchun ishlab chiqilgan adaptiv sport turlarini hisobga olsak ham). Xuddi shu narsa tayanch-harakat tizimi kasalliklari, avtonom kasalliklar va nevrologik kasalliklarga chalingan shaxslarga ham tegishli. Bunday nogironlar, ko'pincha, paydo bo'lgan pastlik kompleksi tufayli, jismonan qila oladiganidan ko'proq narsani qilishga intilishadi. Muvaffaqiyatsizliklar, o'z navbatida, doimiy depressiv davrga olib keladi, shundan so'ng professional tibbiy aralashuv talab etiladi.

Nogiron kishi nogironlar uchun sport har doim ham baraka emasligini unutmasligi kerak va agar sport yutuqlariga erishish istagi kuchli bo'lsa, siz yukning yo'nalishini va intensivligini oqilona tanlashingiz kerak. Ba'zi hollarda deyarli muntazam musobaqalarda qatnashish mumkin, lekin ba'zida nogironlar uchun moslashtirilgan "yengil" sport turlarini tanlash ko'proq mos keladi.

Jismoniy va aqliy qobiliyatlari cheklangan odamlar uchun yaxshi ishlab chiqilgan reabilitatsiya dasturi (kundalik muammolarni hal qilish, sport, ish, muloqot, ijtimoiy mavqeini yaxshilash) bo'lishi lozim.

Kerakli chora-tadbirlar ro'yxati quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak:

- nogironlar uchun individual va guruh mashg'ulotlarini o'tkazishi mumkin bo'lgan sport inshootlarini qurish
- yo'nalish sifatida adaptiv sportni rivojlantirish
- nogironlar uchun sport inshootlaridan foydalanish imkoniyati - stadionlar va sport klublarini pandus va tutqichlar, yordamchi chaqiruv tugmalari bilan jihozlash.
- nogironlar uchun trenerlar tayyorlash dasturi
- nogironlar va ularga tenglashtirilgan toifadagi fuqarolar uchun maxsus sport klublarini rivojlantirish

Imkoniyati cheklangan shaxslar o'rtasida sport bilan shug'ullanish nafaqat insonning jamiyatdagi mavqeini, balki o'z qadrini ham oshirish yo'llaridan biridir. Bu jamiyatda reabilitatsiya, psixologik holat va muloqot ko'nikmalarini yaxshilashga yordam beradi. Shu bois

nogironlar uchun sportni rivojlantirish ularning jamiyatning to'la huquqli a'zosi sifatida rivojlanishi uchun muhim voqeadir.

Shunday qilib, jismoniy faoliyat inson hayotida, ayniqsa, nogironlar uchun muhim rol o'ynaydi. Buni e'tiborsiz qoldirmaslik kerak va etarli vaqt berilishi kerak, aks holda u sog'liq uchun zararli ta'sir ko'rsatishi va uning yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Nogironligi bo'lgan odamlar muntazam ravishda jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishlari kerak, ammo ularning nogironligi yoki sog'lig'ining holati jismoniy faoliyat bilan xavfsiz shug'ullanish qobiliyatiga qanday ta'sir qilishini tushunish uchun sog'liqni saqlash mutaxassisi yoki jismoniy faoliyat bo'yicha mutaxassis (masalan, fizioterapevt yoki shaxsiy murabbiy) bilan gaplashish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Кравцова Ю.А., Егорычева Е.В. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы // Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития: матер. всерос. науч.-практ. конф. (13-14 дек. 2012 г.). В 2 т. Т. 1 / Филиал ФГБОУ ВПО "Рос. гос. ун-т физич. культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)" в г. Иркутске [и др.]. – Иркутск, 2012. – С. 29-32.
2. Паралимпийский спорт в России [Электронный ресурс] – URL: <http://www.girevoysport.ru/review/paralimpiiskii-sport-v-rossii.html> 3.
3. [Электронный ресурс] – URL: <http://paralymp.ru>
4. Зубков, А. Е. Физическая активность людей с ограниченными возможностями здоровья: проблемы и продвижение/Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 50 (445). — С. 447-449. — URL: <https://moluch.ru/archive/445/97680/> (дата обращения: 10.02.2025).