

**NOGIRONLIGI BO‘LGAN SHAXSLARNI IJTIMOIIY INTEGRATSIYADA
ADAPTIV SPORTNING O‘RNI**

Namozova Nargiza Husniddin qizi

Navoiy Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat” fakulteti 1-kurs

magistranti

nargizanamozova12@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada nogironligi bo‘lgan shaxslarning ijtimoiy integratsiyasida adaptiv sportning tutgan o‘rni, uning psixologik, pedagogik va ijtimoiy ahamiyati yoritilgan. Adaptiv sport orqali nogiron shaxslarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, jamiyatga moslashuvi hamda faol ijtimoiy hayotga qaytish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, O‘zbekiston va xorij tajribasi asosida adaptiv sportning rivojlanish istiqbollari va muammolari ko‘rib chiqiladi.

Аннотация: В данной статье освещается роль адаптивного спорта в социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья, его психолого-педагогическое и социальное значение. С помощью адаптивного спорта анализируются возможности людей с ограниченными возможностями повысить свою уверенность в себе, адаптироваться к обществу и вернуться к активной общественной жизни. Также будут рассмотрены перспективы и проблемы развития адаптивного спорта на основе узбекского и зарубежного опыта.

Annotation: This article covers the role of adaptive sports in the social integration of persons with disabilities, its psychological, pedagogical and social significance. Through adaptive sports, the possibilities of increasing the self-confidence of persons with disabilities, adaptation to society and return to an active social life are analyzed. Prospects and problems of development of adaptive sports will also be considered on the basis of experience of Uzbekistan and abroad.



Kalit soʻzlar: *adaptiv sport, nogiron shaxslar, ijtimoiy integratsiya, reabilitatsiya, inkluzivlik, Paralimpiya harakati, psixologik qoʻllab-quvvatlash.*

Ключевые слова: *адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями, социальная интеграция, реабилитация, инклюзивность, Паралимпийское движение, психологическая поддержка.*

Keywords: *adaptive sports, people with disabilities, social integration, rehabilitation, inclusiveness, Paralympic movement, psychological support.*

Hozirgi davrda nogironligi boʻlgan shaxslarning huquqlarini himoya qilish, ularni jamiyat hayotiga faol jalb etish va toʻlaqonli ishtirokini taʼminlash global ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan **adaptiv sport** nogiron shaxslarni **ijtimoiy integratsiya qilishning samarali vositasi** sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Adaptiv sport — bu jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun maxsus moslashtirilgan sport faoliyati boʻlib, u shaxsning jismoniy salomatligini tiklash bilan birga, psixologik holatini yaxshilaydi va ijtimoiy faolligini oshiradi.

1. Adaptiv sportning ijtimoiy ahamiyati

Adaptiv sportning asosiy maqsadi nogiron shaxslarning **hayot sifatini oshirish** va ularni **ijtimoiy muhitga moslashtirish**dan iboratdir. Sport orqali inson oʻzining imkoniyatlarini kashf etadi, mustaqil harakatlanish, muloqot qilish va jamiyatda faol ishtirok etish koʻnikmalarini rivojlantiradi.

Psixologik jihatdan, sport faoliyati nogiron shaxsning oʻziga boʻlgan ishonchini tiklaydi, irodaviy sifatlarini shakllantiradi hamda depressiv holatlarning oldini oladi. Shuningdek, sport jamoalari doirasida ijtimoiy muloqot kengayib, doʻstona muhit vujudga keladi.

Sherrill (2016) oʻz tadqiqotida taʼkidlaganidek, adaptiv sport — bu “nogironlikni cheklov emas, imkoniyatga aylantiruvchi ijtimoiy mexanizm”dir.

2. Ijtimoiy integratsiyada adaptiv sportning mexanizmlari

Nogiron shaxslarni ijtimoiy hayotga integratsiya qilishda adaptiv sport quyidagi yoʻllar orqali taʼsir koʻrsatadi:



- **Reabilitatsion yo‘l bilan:** jismoniy mashqlar va sport faoliyati orqali sog‘lomlashtirish va mustaqillikka erishish;
- **Psixologik yo‘l bilan:** o‘z qadr-qimmatini his qilish, o‘zini ijobiy baholash;
- **Madaniy yo‘l bilan:** sport tadbirlarida ishtirok etish orqali jamiyatda tan olinish;
- **Pedagogik yo‘l bilan:** sport orqali ijtimoiy xulq-atvor, tartib-intizom, hamkorlikni o‘rganish.

Misol tariqasida, Paralimpiya o‘yinlarida ishtirok etgan sportchilar o‘zining muvaffaqiyati orqali jamiyatda nogironlikka bo‘lgan stereotiplarni yengadi va boshqalarga motivatsiya manbai bo‘ladi.

3. Paralimpiya harakati va xalqaro tajriba

Paralimpiya harakati 1948-yilda Buyuk Britaniyada boshlangan bo‘lib, hozirda 150 dan ortiq mamlakatni birlashtiradi. Ushbu harakatning asosiy maqsadi — nogiron sportchilar uchun teng imkoniyat yaratish, ularning ijtimoiy maqomini mustahkamlashdir.

Xalqaro tajribada (Hutzler & Sherrill, 2019) adaptiv sport nafaqat musobaqaviy yo‘nalishda, balki kundalik reabilitatsiya va ta‘lim tizimida ham qo‘llaniladi. AQSh, Yaponiya va Germaniyada maxsus sport dasturlari nogiron bolalar uchun majburiy o‘quv komponenti sifatida kiritilgan.

O‘zbekiston ham Paralimpiya harakatining faol ishtirokchisidir. 2016-yil Rio-de-Janeyro va 2020-yil Tokio Paralimpiya o‘yinlarida o‘zbekistonlik sportchilar tomonidan erishilgan yutuqlar — adaptiv sportning rivojlanishiga bo‘lgan e‘tiborning natijasidir. Toshkent shahrida 2018-yilda tashkil etilgan **Milliy Paralimpiya o‘quv bazasi** bugungi kunda yuzlab nogiron sportchilarga mashg‘ulot o‘tkazish imkonini bermoqda.

4. O‘zbekistonda adaptiv sportni rivojlantirish yo‘nalishlari

O‘zbekiston Respublikasida nogiron shaxslarni sport orqali qo‘llab-quvvatlashga oid bir qator qonun va dasturlar amalga oshirilmoqda. Xususan:

- “Nogironlar huquqlari to‘g‘risida”gi Qonun (2020);



- “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun (2021);
- O‘zbekiston Milliy Paralimpiya qo‘mitasi faoliyati;
- Inkluziv ta’lim konsepsiyasi.

Bu hujjatlar asosida respublika miqyosida adaptiv sport turlari — para yengil atletika, para taekvondo, boccia, para suzish kabi yo‘nalishlar rivojlanmoqda.

Kelajakda adaptiv sportning ijtimoiy ta’sirini kuchaytirish uchun:

- maxsus tayyorlangan murabbiylar sonini ko‘paytirish;
- hududiy sport markazlarini tashkil etish;
- adaptiv sportni OTMlarda o‘quv fani sifatida joriy etish;
- nogiron shaxslar ishtirokidagi sport tadbirlarini kengaytirish zarur.

Adaptiv sport — bu nogironligi bo‘lgan shaxslarning ijtimoiy integratsiyasini ta’minlaydigan, ularning salomatligini tiklovchi va shaxsiy rivojlanishiga turtki beruvchi kuchli vositadir. U shaxsda irodaviy sifatlarni, o‘ziga ishonchni va ijtimoiy faollikni shakllantiradi.

Zamonaviy sharoitda adaptiv sport nafaqat tibbiy reabilitatsiya vositasi, balki **insonparvarlik va tenglik g‘oyalarini amalda ro‘yobga chiqaruvchi ijtimoiy institut** sifatida ahamiyat kasb etadi. O‘zbekistonda bu sohaning jadal rivojlanib borayotgani nogiron shaxslarning jamiyatda o‘z o‘rnini topishiga katta hissa qo‘shmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2021.
2. Qosimov R., Tursunova N. *Adaptiv jismoniy tarbiya asoslari*. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.
3. O‘zbekiston Respublikasi “Nogironlar huquqlari to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
4. O‘zbekiston Milliy Paralimpiya qo‘mitasi rasmiy sayti – <https://paralympic.uz>
5. Sherrill, C. *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. – McGraw-Hill, 2016.



6. Hutzler, Y. & Sherrill, C. “Adapted Physical Activity and Social Inclusion.”
Adapted Physical Activity Quarterly, 2019.
7. International Paralympic Committee. *The Paralympic Movement Overview*. –
<https://www.paralympic.org>
8. World Health Organization. *Disability and Health Report*. – WHO, 2020.