

**SPORT VA IJTIMOIIY INTEGRATSIYA: IMKONIYATI
CHEKLANGAN SHAXSLAR SPORTI**

Jurayev Abdinaim Xudaynazarovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.dotsenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan shaxslar sportining ijtimoiy integratsiyadagi o'рни va ahamiyati yoritilgan. Sportning nogironligi bo'lgan shaxslar hayotida tutgan o'рни, ularning jismoniy, psixologik va ma'naviy rivojlanishiga ta'siri tahlil etilgan. Shuningdek, O'zbekistonda paralimpik harakatning rivojlanishi, imkoniyati cheklangan shaxslar uchun yaratilgan sport infratuzilmalari va davlat qo'llab-quvvatlash siyosati haqida ma'lumotlar keltirilgan. Maqolada sportning ijtimoiy moslashuv, ruhiy barqarorlik va jamiyat bilan integratsiyani kuchaytirishdagi roli alohida ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy integratsiya, imkoniyati cheklangan shaxslar, sport, paralimpiya, reabilitatsiya, psixologik moslashuv.

Аннотация. В статье рассматривается роль спорта в социальной интеграции людей с ограниченными возможностями. Раскрыто значение физической активности для их физического, психологического и духовного развития. Особое внимание уделено развитию паралимпийского движения в Узбекистане, созданию спортивной инфраструктуры и государственной поддержке. Подчеркивается значение спорта как средства социальной адаптации, укрепления психического здоровья и активного участия в общественной жизни.

Ключевые слова: социальная интеграция, люди с ограниченными возможностями, спорт, паралимпийское движение, реабилитация, психологическая адаптация.

Annotation. This article explores the role of sports in the social integration of people with disabilities. It analyzes how physical activity contributes to their physical, psychological, and spiritual development. The study also highlights the



progress of the Paralympic movement in Uzbekistan, the establishment of sports infrastructure, and state support policies. The paper emphasizes the importance of sports as a means of social adaptation, psychological stability, and community involvement for people with disabilities.

Keywords: *social integration, people with disabilities, sports, Paralympic movement, rehabilitation, psychological adaptation.*

Kirish.

Sport insoniyat tarixida nafaqat jismoniy tarbiya vositasi, balki ijtimoiy integratsiya, shaxsiy rivojlanish va jamiyat bilan bog'lanish vositasi sifatida ham katta ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda sport imkoniyati cheklangan shaxslar (imkoniyati cheklanganlar, nogironligi bo'lgan shaxslar) uchun nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki ijtimoiy moslashuvni oshirish, psixologik barqarorlik va ijtimoiy faollikni rivojlantirish vositasi sifatida e'tirof etilmoqda.

Imkoniyati cheklangan shaxslarning sport bilan shug'ullanishi ularning jamiyatga integratsiyasini osonlashtiradi, o'zini-o'zi qadrlash va jamiyatdagi o'rnini mustahkamlashga yordam beradi. Shu bois, ko'plab davlatlar, jumladan O'zbekiston ham, imkoniyati cheklangan shaxslar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratmoqda.

Imkoniyati cheklangan shaxslar sporti: tushuncha va vazifalar

Imkoniyati cheklangan shaxslar sporti — bu nogironligi bo'lgan yoki jismoniy qobiliyati cheklangan shaxslarni sport orqali rivojlantirish, ularni ijtimoiy hayotga integratsiya qilish tizimidir. Ushbu sport turi quyidagi asosiy vazifalarni bajaradi:

Jismoniy rivojlanish va sog'lomlashtirish — sport orqali mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish va umumiy jismoniy qobiliyatlarni mustahkamlash.

Psixologik va ma'naviy tarbiya — sport shaxsda intizom, sabr-toqat, maqsad sari intilish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish kabi sifatlarni shakllantiradi.

Ijtimoiy integratsiya — nogironligi bo'lgan shaxslar jamiyatda faol ishtirok etish, do'stlar orttirish, jamoaviy munosabatlarni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi[2].



Paralimpik harakat va uning ahamiyati

Imkoniyati cheklangan shaxslar sportining eng mashhur shakli — Paralimpik harakatidir. Paralimpik o'yinlar 1960-yilda Rimda birinchi marta tashkil etilgan bo'lib, bugungi kunda dunyo miqyosida keng qamrovli va professional sport musobaqalarini o'z ichiga oladi. Paralimpik harakat quyidagi ahamiyatga ega:

- Nogironligi bo'lgan shaxslar sport orqali o'z qobiliyatlarini namoyish etadi.
- Jamiyatdagi ijtimoiy stereotiplarni yo'qotadi, nogiron shaxslar qobiliyatini qadrlashni oshiradi.
- Yoshlarni va boshqa aholining ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi[1].

O'zbekiston imkoniyati cheklangan shaxslar sportida erishilgan yutuqlar

O'zbekiston so'nggi yillarda imkoniyati cheklangan shaxslar sportini rivojlantirishga katta e'tibor qaratmoqda. Jumladan:

1. Mamlakatimizda Paralimpik sportchilar tayyorlash uchun zamonaviy infratuzilmalar yaratilgan. Toshkent, Samarqand, Andijon va boshqa shaharlarida nogironlar uchun sport zallari va maxsus inshootlar ochilgan.
2. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida imkoniyati cheklangan bolalar uchun sport sektsiyalari faoliyat yuritadi. Bu nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.
3. O'zbekiston sportchilari xalqaro Paralimpik o'yinlarda muvaffaqiyatli ishtirok etib, ko'plab medal va diplomlarga ega bo'lmoqda. Bu esa mamlakat obro'sini oshirish bilan birga, ichki sport tizimining samaradorligini ko'rsatadi[4].

Sportning ijtimoiy integratsiya mexanizmlari

Imkoniyati cheklangan shaxslar sporti nafaqat jismoniy tarbiya, balki ijtimoiy integratsiya vositasi sifatida quyidagi mexanizmlarga ega[4]:

- Jamoaviy sport tadbirlari: nogironlar futbol, basketbol, suzish, stol tennisi kabi sport turlarida birgalikda mashg'ulotlar o'tkazish orqali ijtimoiy muloqot va do'stlikni rivojlantiradi.



— Musobaqalar va turnirlar: mahalliy va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish, shaxsiy muvaffaqiyatni namoyish etish va jamiyat tomonidan qadrlanish hissini oshiradi.

— Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlari: davlat va nodavlat tashkilotlar tomonidan treninglar, seminarlar va maslahatlar tashkil etilib, sport orqali nogiron shaxslarning jamiyatga integratsiyasi ta'minlanadi.

Sport va nogironlar psixologiyasi

Sport faoliyati nogiron shaxslarning psixologik salomatligi uchun muhimdir. Faol sport bilan shug'ullanish:

- o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi,
- depressiya va stressni kamaytiradi,
- ijtimoiy izolyatsiya hissini yengillashtiradi,
- ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi[5].

Shuningdek, sport orqali nogironlar o'zining qobiliyati va imkoniyatini namoyish etib, jamiyatdagi stereotiplarga qarshi kurashadi. Bu esa ularni ijtimoiy faollikka rag'batlantiradi.

Xulosa

Imkoniyati cheklangan shaxslar sporti — nafaqat jismoniy tarbiya, balki ijtimoiy integratsiya, ma'naviy va psixologik rivojlanish vositasidir. O'zbekiston so'nggi yillarda bu sohani rivojlantirishga katta e'tibor qaratmoqda: zamonaviy sport inshootlari yaratilmoqda, Paralimpik sportchilar tayyorlanmoqda va yoshlar orasida nogironlar sporti targ'ib qilinmoqda. Sport orqali imkoniyati cheklangan shaxslar jamiyatga integratsiyalanadi, o'z qobiliyatlarini namoyish etadi va shaxsiy rivojlanish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu bois, davlat, jamiyat va nodavlat tashkilotlarning birgalikdagi sa'y-harakatlari orqali imkoniyati cheklangan shaxslar sporti yanada rivojlanib, sog'lom va ijtimoiy faolligi yuqori avlod tarbiyalashga xizmat qiladi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash va ularning huquqlarini ta'minlash to'g'risida"gi Qarori. (2021). Toshkent.
2. Xolmatov, D. (2020). Nogironlar sportini rivojlantirishning ijtimoiy asoslari. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
3. Ibragimov, R. (2019). Paralimpik harakat va uning jamiyatdagi o'rni. Samarqand: Fan va sport.
4. Husniddin, I. (2025). JISMONIY TARBIYA SOG'LOMTURMUSHTARZININGASOSI. PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI, 3(1), 131-135.
5. 2(5), 300–304. Retrieved from Ismoilov, H. (2023). YOSHYENGILATLETIKACHILARDA SPORT BILAN BOG'LIQ JAROHATLARGAOLIBKELADIGANOMILLAR. Educational Research in Universal Sciences, 2(5), 750–754. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2771>
6. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O 'QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
7. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.
8. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & АлишEROVA, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.