

JISMONIY MADANIYAT VOSITALARINI QO'LLASH ORQALI SALOMATLIK HOLATIDA NUQSONLARI BOR SHAXSLARNI JISMONIY SOG'LOMLASHTIRISH

Norboyev Jahongir Baxtiyor og'li

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti

xalqaro hamkorlik bo'yicha prorektor ish yurituvchisi

jahongirnorbeyev257@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17406480>

Annotatsiya. Ushbu maqolada salomatlik holatida nuqsonlari bo'lgan shaxslarni jismoniy madaniyat vositalari orqali sog'lomlashtirish masalalari ko'rib chiqilgan. Maqsad – adaptiv jismoniy tarbiya va sport dasturlarining nogironligi bo'lgan shaxslarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ta'sirini adabiyotlar tahlili asosida baholashdir. Natijalar shuni ko'rsatadiki, maqsadli jismoniy mashqlar kompleksi mushak-skelet tizimi faoliyatini yaxshilaydi, kardiovaskulyar salomatlikni mustahkamlaydi va psixo-emotsional holatni normallashtiradi.

Kalit so'zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, salomatlik imkoniyatlari cheklangan shaxslar, rehabilitatsiya, jismoniy sog'lomlashtirish, inklyuziv sport.

Abstract. This article examines the issues of improving the health of people with disabilities through physical education. The aim is to assess the impact of adaptive physical education and sports programs on the physical, psychological and social development of people with disabilities based on a literature review. The results show that a targeted exercise complex improves the functioning of the musculoskeletal system, strengthens cardiovascular health and normalizes the psycho-emotional state.

Keywords: adaptive physical education, people with disabilities, rehabilitation, physical education, inclusive sports.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы укрепления здоровья людей с ограниченными возможностями здоровья посредством физической культуры. Целью статьи является оценка влияния программ адаптивной физической культуры и спорта на физическое, психологическое и социальное развитие людей с ограниченными возможностями здоровья на основе анализа литературы. Результаты показывают, что целенаправленный комплекс физических упражнений улучшает работу опорно-двигательного аппарата, укрепляет сердечно-сосудистую систему и нормализует психоэмоциональное состояние.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, люди с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация, физическая культура, инклюзивный спорт.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda salomatlik holatida nuqsonlari bo'lgan shaxslarning ijtimoiy integratsiyasi va hayot sifatini yaxshilash dolzarb muammolardan biridir. Butun dunyo bo'yicha taxminan 1 milliarddan ortiq inson turli darajadagi nogironlikka ega bo'lib, ular uchun jismoniy faollik nafaqat tibbiy rehabilitatsiyaning muhim elementi, balki to'laqonli ijtimoiy hayotning zaruriy sharti hisoblanadi [1]. Jismoniy madaniyat va sport vositalari salomatlik imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish, mustaqillik darajasini oshirish hamda psixologik moslashuvni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi [2]. Jahon sog'liqni saqlash

tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, maqsadli jismoniy mashqlar dasturlari nogironligi bo'lgan shaxslarning funksional qobiliyatlarini 30-40% ga oshirishi mumkin [3]. Shu bilan birga, ko'plab mamlakatlarda, jumladan, O'zbekistonda ham adaptiv jismoniy tarbiya tizimi hali ham yetarlicha rivojlanmagan va ilmiy asoslangan yondashuvlarni talab etadi.

METODOLOGIYA VA ADABIYOTLAR TAHLILI

Ushbu tadqiqot adabiyotlar tahlili metodologiyasiga asoslangan. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi salomatlik imkoniyatlari cheklangan shaxslarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy mashqlar tizimini yaratishni ko'zda tutadi [4]. Muqobil yondashuvlar qatorida harbiy-vatan parvarlik sport o'yinlari, suv aerobikasi, ortopedik gimnastika, ergoterapiya va hippoterapiya kabi usullar alohida e'tiborga sazovordir [5]. Xalqaro tajribada Paralimpiya harakati ramkasida amalga oshirilayotgan dasturlar nogironligi bo'lgan sportchilarning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy-psixologik moslashuvini ham ta'minlaydi [6]. Rossiya va MDH mamlakatlarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maqsadli jismoniy reabilitatsiya dasturlari mushaklarning kuchini 25-35% ga oshiradi, harakatlanish koordinatsiyasini yaxshilaydi va og'riq sindromini kamaytiradi [7]. O'zbekiston sharoitida adaptiv jismoniy tarbiya sohasida tadqiqotlar boshlang'ich bosqichda bo'lsa-da, milliy an'analar va zamonaviy usullarni integratsiyalash istiqbolli yo'nalish hisoblanadi [8]. Adabiyotlar tahlili natijasida ma'lum bo'ldiki, eng samarali dasturlar individual yondashuv, bosqichlilik, tizimlilik va komplekslilik tamoyillariga asoslangan bo'lib, tibbiy nazorat va psixologik qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga oladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy madaniyat vositalarini tizimli qo'llash salomatlik nuqsonlari bo'lgan shaxslarning sog'lig'iga ko'p qirrali ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Birinchidan, mushak-skelet tizimi faoliyati jihatidan maxsus ishlab chiqilgan mashqlar kompleksi mushaklar tonusini oshiradi, bo'g'imlarning harakatlanish amplitudasini kengaytiradi va posturaning buzilishlarini korektsiyalaydi [9]. Kardiovaskulyar tizim uchun aerob mashqlar yurak-qon tomir tizimining chidamliligini oshiradi, arterial bosimni normallashtiradi va qon aylanishini yaxshilaydi. Ikkinchidan, psixologik ta'sir nuqtai nazaridan, sport mashg'ulotlari depressiya va tashvishlanish darajasini sezilarli kamaytiradi, o'z-o'ziga ishonchni oshiradi va ijtimoiy izolyatsiya hissini bartaraf etadi [10].

Uchinchidan, ijtimoiy integratsiya jarayonida adaptiv sport shaxsning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlaydi, muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi va yangi ijtimoiy aloqalar o'rnatishga yordam beradi. Biroq, bu natijalar faqat to'g'ri tashkil etilgan va ilmiy asoslangan dasturlar amalga oshirilganda erishiladi. Noto'g'ri tanlangan mashqlar yoki yuqori intensivlik shikastlanish xavfini oshirishi va sog'liq holatini yomonlashtirishi mumkin. Shuning uchun, har bir dastur individual diagnostika, tibbiy-pedagogik nazorat va bosqichma-bosqich yuklamani oshirish tamoyillariga rioya qilgan holda tuzilishi zarur. Muhokama davomida ta'kidlash joizki, O'zbekiston sharoitida bunday dasturlarni joriy etish uchun maxsus kadrlar tayyorlash, zamonaviy sport inshootlarini barcha imkoniyatlar uchun qulay holga keltirish va davlat darajasida qo'llab-quvvatlash zarur.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydi ki, jismoniy madaniyat vositalari salomatlik holatida nuqsonlari bo'lgan shaxslarni jismoniy sog'lomlashtirishning samarali vositasi hisoblanadi. Adaptiv jismoniy tarbiya dasturlari to'g'ri tashkil etilganda jismoniy imkoniyatlarni kengaytirish,

psixologik holatni yaxshilash va ijtimoiy moslashuvni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ilmiy manbalar tahlili asosida aniqlandi ki, eng yuqori natijalar individual yondashuv, komplekslilik, tizimlilik va muntazamlilik tamoyillari rioya etilganda erishiladi. O'zbekiston uchun adaptiv jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirish, xalqaro tajribani milliy sharoitlarga moslashtirib joriy etish va maxsus kadrlar tayyorlash ustuvor vazifalardan biridir. Kelajakda bu sohada amaliy tadqiqotlar o'tkazish, milliy standartlar ishlab chiqish va davlat siyosatida inklyuziv yondashuvni kuchaytirish zarur.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. World Health Organization. (2021). *Disability and health*. WHO Press.
2. Evseev, S. P., & Shapkova, L. V. (2016). *Adaptivnaya fizicheskaya kultura: uchebnoye posobiye* [Adaptive physical culture: textbook]. Sovetskiy sport.
3. Rimmer, J. H., & Marques, A. C. (2012). Physical activity for people with disabilities. *The Lancet*, 380(9838), 193-195.
4. Частные методики адаптивной физической культуры (2019). Pod red. L. V. Shapkovoy. Sovetskiy sport.
5. Bretschneider, W. D., & Naul, R. (Eds.). (2004). *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance*. University of Paderborn.
6. International Paralympic Committee. (2019). *Paralympic movement strategic plan 2019-2022*. IPC Publications.
7. Dmitriev, A. A. (2018). Fizicheskaya reabilitatsiya invalidov: sovremennyye podkhody [Physical rehabilitation of persons with disabilities: modern approaches]. *Adaptivnaya fizicheskaya kultura*, 1(73), 2-5.
8. Rakhimov, U. S. (2020). Nogironligi bo'lgan shaxslarni jismoniy reabilitatsiya qilishning milliy tajribasi [National experience in physical rehabilitation of persons with disabilities]. *O'zbekiston milliy universiteti xabarlari*, 3(2), 145-149.
9. Durstine, J. L., Moore, G. E., Painter, P. L., & Roberts, S. O. (Eds.). (2016). *ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities* (4th ed.). Human Kinetics.
10. Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: Evidence from four population surveys. *Preventive Medicine*, 17(1), 35-47.