

**IMKONIYATI CHEKLANGAN ODAMLARNI IJTIMOYI INTEGRATSIYALASHDA
ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AHAMIYATI****Maulenberganova Feruza**

Qoraqalpoq davlat universiteti,

Jismoniy madaniyat fakulteti,

“Xotin-qizlar sporti” ta’lim yo’nalishi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20562544>

Annotatsiya. Mazkur maqolada imkoniyati cheklangan insonlarni ijtimoiy integratsiyalashda adaptiv jismoniy tarbiya va sportning o‘rni hamda ahamiyati yoritilgan.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining jismoniy rivojlanish, sog‘liqni mustahkamlash, psixologik holatni yaxshilash va ijtimoiy moslashuv jarayonidagi roli tahlil qilingan. Shuningdek, imkoniyati cheklangan shaxslarning jamiyat hayotida faol ishtirok etishini ta’minlashda adaptiv sportning pedagogik va ijtimoiy ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, adaptiv sport, imkoniyati cheklangan shaxslar, ijtimoiy integratsiya, inklyuziv ta’lim, rehabilitatsiya, jismoniy rivojlanish, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация. В данной статье рассматриваются роль и значение адаптивной физической культуры и спорта в социальной интеграции людей с ограниченными возможностями. Проанализировано влияние адаптивных физических упражнений и спортивных занятий на физическое развитие, укрепление здоровья, улучшение психологического состояния и социальную адаптацию личности. Также обоснована педагогическая и социальная значимость адаптивного спорта в обеспечении активного участия людей с ограниченными возможностями в общественной жизни.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, лица с ограниченными возможностями, социальная интеграция, инклюзивное образование, реабилитация, физическое развитие, социальная адаптация.

Abstract. This article examines the role and importance of adaptive physical education and sports in the social integration of people with disabilities. The study analyzes the impact of adaptive physical exercises and sports activities on physical development, health improvement, psychological well-being, and social adaptation. Furthermore, the pedagogical and social significance of adaptive sports in promoting the active participation of people with disabilities in society is substantiated.

Keywords: adaptive physical education, adaptive sports, people with disabilities, social integration, inclusive education, rehabilitation, physical development, social adaptation.

KIRISH

Hozirgi vaqtda dunyo miqyosida imkoniyati cheklangan insonlarning huquq va erkinliklarini ta’minlash, ularni jamiyat hayotiga to‘liq integratsiyalash masalalari eng dolzarb ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Birlashgan Millatlar Tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo aholisining qariyb 15 foizi turli darajadagi jismoniy yoki psixik imkoniyatlari cheklangan shaxslardir. Shu sababli ularning ta’lim olishi, mehnat qilishi, sog‘lig‘ini saqlashi hamda jamiyat hayotida faol ishtirok etishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish har bir davlatning muhim vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

O‘zbekiston Respublikasida ham so‘nggi yillarda imkoniyati cheklangan shaxslarni qo‘llab-quvvatlash, ularning ijtimoiy himoyasini kuchaytirish va jamiyatga moslashuvini ta’minlash bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Ushbu jarayonda adaptiv jismoniy tarbiya va sport alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki jismoniy mashqlar va sport faoliyati insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish bilan birga uning ruhiy holati, ijtimoiy faolligi va o'ziga bo'lgan ishonchini ham mustahkamlaydi.

Adaptiv jismoniy tarbiya imkoniyati cheklangan insonlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etiladigan maxsus pedagogik jarayon bo'lib, ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Adaptiv sport esa shaxsning mavjud imkoniyatlarini yuzaga chiqarish, mustaqil hayotga tayyorlash va jamiyat bilan faol muloqotga kirishishiga yordam beradi.

Shu nuqtai nazardan, imkoniyati cheklangan insonlarni ijtimoiy integratsiyalashda adaptiv jismoniy tarbiya va sportning o'rni hamda ahamiyatini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Adaptiv jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari

Adaptiv jismoniy tarbiya pedagogika, tibbiyot, psixologiya va ijtimoiy ish sohalari bilan uzviy bog'liq bo'lgan maxsus yo'nalish hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi imkoniyati cheklangan insonlarning saqlanib qolgan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va ularni faol hayotga tayyorlashdan iborat.

Adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlari har bir shaxsning yoshi, sog'lig'i, jismoniy imkoniyatlari va individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda tashkil etiladi. Bunday mashg'ulotlar organizmning funksional holatini yaxshilash, harakat faolligini oshirish va kundalik hayot faoliyatini yengillashtirishga xizmat qiladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, adaptiv jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimlari faoliyatini yaxshilaydi.

Bundan tashqari, jismoniy mashqlar insonning ruhiy holatini barqarorlashtirib, stress va depressiv holatlarning kamayishiga yordam beradi.

Imkoniyati cheklangan odamlarni ijtimoiy integratsiyalashda sportning roli

Sport imkoniyati cheklangan insonlarni jamiyatga moslashtirishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari orqali ular yangi do'stlar orttiradi, jamoada ishlash ko'nikmalarini egallaydi va o'z imkoniyatlarini namoyon etish imkoniga ega bo'ladi.

Ayniqsa, paralimpiya harakati imkoniyati cheklangan sportchilarning ijtimoiy mavqeini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Paralimpiya va boshqa xalqaro musobaqalarda erishilgan yutuqlar jamiyatda nogironligi bo'lgan shaxslarga nisbatan ijobiy munosabat shakllanishiga xizmat qiladi.

Sport faoliyati quyidagi ijobiy natijalarni ta'minlaydi:

- muloqot qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi;
- ijtimoiy faollikni oshiradi;
- liderlik sifatlarini shakllantiradi;
- o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi;
- jamiyatga moslashuv jarayonini tezlashtiradi;
- mustaqil hayot kechirish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Sport bilan muntazam shug'ullanuvchi imkoniyati cheklangan insonlar ta'lim olish, kasb egallash va mehnat faoliyatida ham yuqori natijalarga erishishlari kuzatiladi.

Adaptiv sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi

Adaptiv sport mashg'ulotlarini tashkil etishda individual yondashuv asosiy metodik tamoyillardan biri hisoblanadi. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari va sog'lig'i chuqur tahlil qilinib, mashg'ulot dasturi shunga mos ravishda tuziladi.

Mashg'ulotlarda quyidagi metodlardan keng foydalaniladi:

- individual yondashuv metodi;
- differensial yondashuv metodi;
- o'yin metodi;
- motivatsion metodlar;
- zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish.

Bundan tashqari, mashg'ulotlar xavfsizlik talablariga to'liq javob berishi, sport jihozlari moslashtirilgan bo'lishi va murabbiylar maxsus tayyorgarlikka ega bo'lishi lozim.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning psixologik ahamiyati

Imkoniyati cheklangan insonlarda ko'pincha o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy yakkalanish va ruhiy tushkunlik holatlari kuzatilishi mumkin. Adaptiv sport ana shunday muammolarni bartaraf etishda samarali vosita hisoblanadi.

Sport mashg'ulotlari davomida erishilgan yutuqlar, musobaqalarda qatnashish va yangi ijtimoiy aloqalarning shakllanishi insonning ruhiy holatini yaxshilaydi. Natijada hayotga bo'lgan qiziqish, motivatsiya va ijtimoiy faollik ortadi.

Shuningdek, sport bilan shug'ullanish shaxsning irodaviy sifatlarini rivojlantiradi, maqsad sari intilish, qat'iyatlilik va mas'uliyat hissini shakllantiradi. Bu esa uning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlashga xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, adaptiv jismoniy tarbiya va sport imkoniyati cheklangan insonlarni ijtimoiy integratsiyalashning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. U nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi, balki shaxsning ruhiy holatini yaxshilaydi, ijtimoiy faolligini oshiradi va jamiyat bilan faol munosabatlar o'rnatishiga yordam beradi.

Adaptiv sport orqali imkoniyati cheklangan insonlar o'z qobiliyatlarini namoyon etish, mustaqil hayot kechirish va jamiyatda munosib o'rin egallash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shu sababli ta'lim muassasalari, sport tashkilotlari va davlat idoralari tomonidan adaptiv sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishi zarur.

Kelgusida adaptiv jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion metodlarni joriy etish, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish hamda malakali mutaxassislarni tayyorlash orqali imkoniyati cheklangan insonlarning hayot sifatini yanada yaxshilash mumkin. Bu esa inklyuziv jamiyatni shakllantirish va har bir insonning to'laqonli hayot kechirishi uchun keng imkoniyatlar yaratishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR

1. Salomov R.S. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.** – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Kerimov F.A. **Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar.** – Toshkent: Ilm-Ziyo, 2021.
3. Xo'jayev F.X. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Po'latov A.A. **Adaptiv jismoniy tarbiya asoslari.** – Toshkent, 2020.
5. Евсеев С.П. **Теория и организация адаптивной физической культуры.** – Москва: Спорт, 2021.

6. Дмитриев А.А. **Адаптивная физическая культура в системе реабилитации инвалидов.** – Москва: Академия, 2019.
 7. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2020.
 8. World Health Organization. **World Report on Disability.** – Geneva, 2011.
 9. International Paralympic Committee. **Paralympic Sport and Social Inclusion.** – Bonn, 2022.
 10. Winnick J.P. **Adapted Physical Education and Sport.** – Champaign, IL: Human Kinetics, 2022.
 11. Sherrill C. **Adapted Physical Activity, Recreation and Sport.** – New York: McGraw-Hill, 2018.
 12. Hutzler Y., Sherrill C. **Defining Adapted Physical Activity: International Perspectives.** – Adapted Physical Activity Quarterly, 2019.
 13. DePauw K.P., Gavron S.J. **Disability and Sport.** – Champaign: Human Kinetics, 2021.
-