

NOGIRONLIGI BÒLGAN SHAXSLARNI SOG'LOMLASHTIRISH VA PARA SPORTGA JALB QILISH

Samarqand Davlat Universiteti

Kattaqo'rg'on filiali Ijtimoiy ish yo'nalishi talabasi:

Ergasheva Durdona Kenjaboy qizi

ergashevadurdona443@gmail.com

Imiy raxbar: Ibragimov Jahongir Toshniyozovich

Annotatsiya: Ushbu maqolada nogironligi bo'lgan shaxslarni sog'lomlashtirish va para sportga jalb qilishning ahamiyati yoritilgan. Unda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi roli para sport turlarining imkoniyatlari va nogironlar uchun yaratilishi zarur bo'lgan shart-sharoitlar haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: Nogironligi bo'lgan shaxslar, sog'lomlashtirish, para sport, reabilitatsiya, jismoniy tarbiya, jamiyatga integratsiya, sport psixologiyasi, inklyuziv ta'lim, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Nogironligi bo'lgan shaxslarni sog'lomlashtirish va para sportga jalb qilish — bu inson huquqlari, teng imkoniyatlar va ijtimoiy inklyuzivlikni ta'minlash yo'lida muhim qadamlardan biridir. Sport ularning jismoniy salomatligini tiklash, ruhiy bardamligini oshirish va jamiyat hayotida faol ishtirok etishini ta'minlaydi. Yurtimizda para sport sohasida katta yutuqlarga erishayotgan sportchilar barchamizga kuch, ilhom va motivatsiya manbai bo'lmoqda.

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyoti inson salohiyatini to'liq ochib berishga asoslanmoqda. Shu nuqtayi nazardan nogironligi bo'lgan shaxslarning hayotda faol ishtirok etishi, ularning sog'lomlashtirilishi va para sportga keng jalb qilinishi —

zamonaviy, inklyuziv jamiyat qurishda asosiy ustunlardan biri sanaladi. Bu nafaqat ularning salomatligini tiklash, balki o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, ijtimoiy faollikni ta'minlash va hayot sifatini yuksaltirishga xizmat qiladi. Nogironligi bo'lgan shaxslar uchun sog'lomlashtirish ishlari birinchi navbatda tibbiy, psixologik va ijtimoiy rehabilitatsiyani o'z ichiga oladi. Fizioterapiya, terapevtik jismoniy mashqlar, maxsus davolovchi muolajalar ularning harakat imkoniyatlarini kengaytirib, mustaqil hayot kechirishga ko'mak beradi.

Bundan tashqari, psixologik qo'llab-quvvatlash, motivatsion treninglar, guruh mashg'ulotlari orqali inson o'zini jamiyatning to'laqonli a'zosi sifatida his qiladi. Bu esa salomatlik bilan bir qatorda ruhiy barqarorlikni ham ta'minlaydi.

Para sport nafaqat jismoniy faollik vositasi, balki inson ruhiyatining kuchini namoyon etuvchi platformadir. Para sport turlari orqali minglab nogironligi bo'lgan shaxslar o'z iste'dodini kashf etmoqda, xalqaro musobaqalarda yurtimiz sha'nini himoya qilmoqda, g'oliblik cho'qqilarini zabt etmoqda.

Yengil atletika, suzish, stol tennisi, aravachada basketbol, para pauerlifting kabi sport turlari nafaqat sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlab, balki ularga yangi hayot yo'lini ochmoqda.

Sport orqali nogironligi bo'lgan insonlar jamiyatda o'z o'rnini topadi. Ular faqatgina sport maydonida emas, balki ta'lim, ishbilarmonlik, madaniyat va boshqa sohalarda ham faol bo'lishni boshlaydi. Bu esa jamiyatda inklyuzivlikni rivojlantirish, teng imkoniyatlar muhitini yaratishga olib keladi.

Nogironligi bo'lgan shaxslarni sog'lomlashtirish va para sportga jalb etishda davlatning roli beqiyos. Rehabilitatsiya markazlarining sonini ko'paytirish, sport inshootlarini moslashtirish, para sport bo'yicha murabbiylar tayyorlash, moddiy rag'batlantirish tizimini kuchaytirish — bularning barchasi tizimli yondashuvni talab qiladi.

Shu bilan birga, nodavlat tashkilotlar, ijtimoiy faollar va volontyorlar ham bu borada muhim rol o'ynaydi. Har bir fuqaroning hissasi jamiyatdagi muhim o'zgarishlarga zamin yaratadi.

Davlatimiz rahbarining 2024 yil 8 noyabrdagi “Nogironligi bo'lgan shaxslarni sportga jalb etish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi qarorida nogironligi bo'lgan shaxslarning sport bilan muntazam shug'ullanishini yo'lga qo'yish, sport inshootlarini nogironligi bo'lgan shaxslarga moslashtirish va ularga zarur shart-sharoitlarni yaratish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar belgilab berilgan.

O'tgan 2024 yil 15 dekabrda boshlab, “Inson” ijtimoiy xizmatlar markazlariga murojaat qilgan nogironligi bo'lgan shaxslarga davlat mulkidagi sport inshootlarida sport bilan bepul shug'ullanish uchun yo'llanmalar berish boshlandi. Yo'llanmalardan respublikaning barcha hududlaridagi maxsus muassasalar, maktab, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport majmualarida foydalanish mumkin. Qo'shimcha ma'lumot uchun mahalliy “Inson” ijtimoiy xizmatlar markazlari yoki mahalladagi ijtimoiy xodimlarga murojaat qilish lozim.

Ma'lumot o'rnida aytish kerakki, 2025 yil 15 yanvardan nogironligi bo'lgan shaxslarning davlat mulkida bo'lgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarida tashkil etilgan sport to'garaklaridagi ishtiroki “Inson” markazi tomonidan yo'llanma berilgan kundan boshlab har olti oyda bir marotaba joyiga chiqqan holda yoki “ERP-sport” yagona elektron boshqaruv tizimi orqali monitoring qilib boriladi. Bundan tashqari nogironligi bo'lgan shaxslarni sportga bo'lgan qiziqishlarini ortirish va ularni doimiy sport bilan shug'ullanishlari uchun maxsus dasturlar tizimlari shakllantirildi.¹

¹ O'zbekiston Respublikasi “Nogironligi bo'lgan shaxslar huquqlari to'g'risida”gi Qonuni, 2020 yil. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori: “Nogironligi bo'lgan shaxslarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish to'g'risida” (2021-yil).

O'zbekiston Respublikasida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarning sport bilan shug'ullanishlari uchun sharoitlar yaratish bo'yicha chora-tadbirlari dasturi tuzilib tasdiqlanish uchun topshirildi.

Tuzilgan Dasturlarning asosiy yo'nalishlari quyidagilar etib belgilandi:

jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarning sport bilan shug'ullanishlari uchun shart-sharoitlar yaratish, moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan ta'minlash, davlat-xususiy sheriklik sub'yektlari faoliyatini rivojlantirish;

jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar uchun mo'ljallangan sport turlari bo'yicha kadrlar salohiyatini yanada oshirish, yuqori malakali, chuqur kasbiy bilimlarga va axloqiy fazilatlariga ega bo'lgan malakali trenerlarni tayyorlash, qayta tayyorlash, ularni ilmiy-uslubiy ta'minlash;

aholining keng qatlamlari o'rtasida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarning sport bilan shug'ullanishlari bo'yicha ommaviy-sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, musobaqalarni o'tkazish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, ularni qo'llab quvvatlash va maqsadli tayyorlash;

O'zbekistonda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar uchun mo'ljallangan sport turlarini yanada rivojlantirish maqsadida ushbu sport turlaridan yuqori natijalarga erishgan mamlakatlar tajribasini o'rganish, zarur hollarda xorijiy trenerlar va mutaxassislarni jalb qilish;

hududlarda nogironlar futbol klublarini tashkil etish va ularni qo'llab-quvvatlash;

ommaviy axborot vositalari, shu jumladan elektron va jahon internet tarmog'i orqali aholi o'rtasida nogironligi bo'lgan shaxslar uchun mo'ljallangan sport turlarini sog'lom turmush tarziga ijobiy ta'sir etuvchi vosita ekanligini targ'ib qilish ishlarini tashkil etish.²

² Xalqaro Para Olimpiya qo'mitasi rasmiy sayt ma'lumotlari (paralympic.org).
O'zbekiston Milliy Paralimpiya qo'mitasi statistik va analitik materiallari.

Nogironlik — bu to'siq emas, balki yangi imkoniyatlar sari yo'l bo'lishi mumkin. Agar biz sog'lomlashtirish va para sport orqali nogironligi bo'lgan shaxslarning imkoniyatlarini yuzaga chiqarsak, ular hayotning har bir jabhasida porlaydigan yulduzlarga aylanishi mumkin. Jamiyatimiz esa yanada kuchli, bag'rikeng va teng imkoniyatli bo'ladi. Nogironligi bo'lgan shaxslarni sog'lomlashtirish va para sportga jalb qilishda turli usul va texnologiyalardan foydalanish mumkin. Bu texnologiyalar sportni osonlashtirish, jismoniy va psixologik holatni yaxshilash, shuningdek, nogironligi bo'lgan shaxslar uchun sportni yanada qiziqarli va samarali qilishda muhim rol o'ynaydi. Nogironligi bo'lgan shaxslar uchun qulay sharoit yaratish maqsadida **yordamchi texnologiyalar va reabilitatsiya qurilmalari foydalanish ularning harakatlanishiga oson imkoniyat yaratadi.**³

Protezlar va ortopedik vositalar: Sportchilar uchun maxsus protetik qurilmalar va ortopedik vositalar ishlab chiqilishi kerak. Bu, masalan, maxsus sport oyoq-qo'llari, g'iloflar, qo'ltiqdayoq tayanchlar va boshqa qurilmalar nogironligi bo'lgan shaxslarning sportda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga yordam beradi.

Elektron qurdlar va reabilitatsiya texnologiyalari: Misol uchun, elektrli mashqlar tizimlari (elektrostimulyatsiya), robototexnik yordamida oyoq yoki qo'l mushaklarini rivojlantirishga yordam beradigan qurilmalar mavjud. Bu texnologiyalar sog'lomlashtirish jarayonida jismoniy faoliyatni yaxshilashga yordam beradi. Bularning hammasi nogironligi bor iqtidorli yoshlarni kashf qilish va ularning jamiyatdagi faolligini yanada oshirishga yordam beriladi. Davlatimiz tomonidan ular uchun yaratilayotgan keng imkoniyatlar bu jarayonlarning yaqqol namunasi bo'la oladi.

Xulosa o'rnida shuni aytish kerakki nogironligi bo'lgan shaxslarni sog'lomlashtirish va para sportga jalb qilish bu faqatgina sport emas — bu imkoniyatlar, kuchli iroda va

³ . O'zbekiston Milliy Paralimpiya qo'mitasi statistik va analitik materiallari.

"Sport va jamiyat: ijtimoiy integratsiya masalalari", ilmiy maqolalar to'plami – Toshkent, 2023.

inson qadrining yuksak namunasidir. Bugungi kunda yurtimizda yuzlab iqtidorli para sportchilar xalqaro musobaqalarda g'olib chiqmoqda, Paralimpiya o'yinlarida bayrog'imizni baland ko'tarmoqda. Ularning har biri — kuch, sabr, matonat va umid timsolidir. Shu sababli, har birimiz bu jarayonda faol bo'lishimiz kerak. Ularni qo'llab-quvvatlash, sportga jalb qilish, sog'lomlashtirish imkoniyatlarini yaratish orqali biz yanada adolatli, teng huquqli va mehrli jamiyat quramiz. Unutmang — imkoniyat yaratish orqali biz hayotlarni o'zgartiramiz! Para sport — bu faqat jismoniy harakat emas, bu — hayotni o'zgartiruvchi kuchdir!⁴

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi “Nogironligi bo'lgan shaxslar huquqlari to'g'risida”gi Qonuni, 2020 yil
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori: “Nogironligi bo'lgan shaxslarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish to'g'risida” (2021-yil).
3. “Adaptiv jismoniy tarbiya” – o'quv qo'llanma. Tibbiyot va sport oliygohlari uchun. Toshkent, 2022.
4. “Fizik reabilitatsiya asoslari”, G. Rasulova, B. Karimov – Toshkent, 2021.
5. Xalqaro Para Olimpiya qo'mitasi rasmiy sayt ma'lumotlari (paralympic.org).
6. O'zbekiston Milliy Paralimpiya qo'mitasi statistik va analitik materiallari.
7. “Sport va jamiyat: ijtimoiy integratsiya masalalari”, ilmiy maqolalar to'plami – Toshkent, 2023.

⁴ “Adaptiv jismoniy tarbiya” – o'quv qo'llanma. Tibbiyot va sport oliygohlari uchun. Toshkent, 2022.