

NOGIRONLAR UCHUN MOSLASHTIRILGAN SPORT TURLARI VA ULLARNING IJTIMOIIY INTEGRATSIYADAGI O'RNI

Ergashaliyeva Shirinxon Soyibjon qizi

FarDU 2-bosqich talabasi

Nogironlar uchun moslashtirilgan sport turlari - bu jismoniy yoki aqliy cheklovlari bo'lgan shaxslar uchun maxsus ishlab chiqilgan sport faoliyatlaridir. Ushbu turlar nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki ijtimoiy integratsiyani ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi.

Nogironlar uchun moslashtirilgan sport turlarining turlari

1. Aravachali basketbol: Jismoniy cheklovlari bo'lgan shaxslar uchun mo'ljallangan, jamoaviy va raqobatbardosh sport turi. O'yinchilar aravachalarda o'tirib, basketbol o'ynaydilar. Bu sport turi jismoniy faollikni oshirish, o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi.
2. Para-suzish: Jismoniy cheklovlari bo'lgan shaxslar uchun mo'ljallangan suzish turlari. Bu sport turi nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki stressni kamaytirish va o'zini yaxshi his qilishga yordam beradi.
3. O'rindiqli voleybol: O'rindiqli o'tirib o'ynaladigan voleybol turi. Bu sport turi jismoniy faollikni oshirish, o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi.
4. Qo'l tennis: Jismoniy cheklovlari bo'lgan shaxslar uchun mo'ljallangan tennis turi. Bu sport turi jismoniy salomatlikni yaxshilash, o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi.
5. Arbalet: Jismoniy cheklovlari bo'lgan shaxslar uchun mo'ljallangan kamon o'q otish sport turi. Bu sport turi jismoniy salomatlikni yaxshilash, o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Nogironlar uchun moslashtirilgan sport turlari ijtimoiy integratsiyani ta'minlashda muhim rol o'ynaydi: ijtimoiy aloqalar: Sport faoliyati nogiron shaxslarning bir-birlari bilan muloqot qilishiga, yangi do'stlar orttirishiga va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishiga yordam beradi. O'ziga bo'lgan ishonch: Sport orqali nogiron shaxslar o'z salohiyatlarini namoyish etishlari, muvaffaqiyatlarga erishishlari va o'ziga bo'lgan ishonchlarini oshirishlari mumkin. Ijtimoiy stereotiplarni yengish: Nogironlar uchun sport turlari jamiyatda nogironlarga nisbatan mavjud stereotiplarni yengishga yordam beradi. Jamiyatda qabul qilish: Sport faoliyati nogiron shaxslarning jamiyatda to'liq qabul qilinishini ta'minlashga yordam beradi. Nogironlar uchun moslashtirilgan sport turlari jismoniy salomatlikni yaxshilash, ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish va jamiyatda nogironlarga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Ushbu sport turlarini rivojlantirish va kengaytirish nogiron shaxslarning ijtimoiy integratsiyasini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Nogironlar (imkoniyati cheklangan shaxslar) uchun tashkil etilgan sport faoliyatlari ularning hayot sifatini yaxshilashda, jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda, hamda jamiyatga to'laqonli integratsiyalashuvda muhim o'rin tutadi.

Nogironlar uchun tashkil etilgan sportning asosiy foydali tomonlari quyidagilar: ruhiy va psixologik salomatlikni mustahkamlash, stress va depressiyani kamaytiradi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, motivatsiyani kuchaytiradi, ijobiy emotsiyalarni yuzaga keltiradi, harakatlanish faoliyatini oshiradi, mushak va suyak tizimini mustahkamlaydi, yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi, rehabilitatsiya jarayonini tezlashtiradi, yangi do'stlar topish va muloqot qilish imkonini beradi, jamiyatda o'z o'rnini topishiga yordam beradi, ijtimoiy ajratilganlik hissini kamaytiradi, o'z hayoti uchun javobgarlikni sezadi, harakatlanish qobiliyatlari ortadi, kunlik faoliyatda faol bo'lishni o'rganadi, nogironlar ham jamiyat uchun foydali va faol bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi, jamiyatda ularni to'g'ri qabul qilishga hissa qo'shadi, nogironlik haqida mavjud noto'g'ri tushunchalarni kamaytiradi, o'ziga bo'lgan ishonch kuchaysa, o'quv va ish faoliyatida ham muvaffaqiyatga erishadi, sport orqali intizom va mehnatsevarlik rivojlanadi, ko'nikmalar

asosida murabbiy, instruktor yoki motivatsion spiker sifatida faoliyat yuritish imkoniyati paydo bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qovlonbekov, A. (2024). Sportchi talabalarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Research and Implementation, 145-148.
2. Qovlonbekov, A. (2024). Yangi O'zbekistonda tadbirkorlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Tadqiqot va amalga oshirish , 2 (7), 174-178.
3. Qovlonbekov, A. (2024). oilalarda ijtimoiy tadbirkorlikning ijtimoiy xususiyatlari. Tadqiqot va amalga oshirish , 2 (7), 163-167.
4. Qovlonbekov, A. (2024). SPORTCHILARNING TAKTIK HARAKATLARIDA KUZATUVCHANLIK VA DIQQATCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH. Tadqiqot va amalga oshirish , 2 (6), 141-145.
5. Qovlonbekov, A. (2024). SPORTCHI FAOLIYATIDA MOTIVATSIYANING O 'RNI. Tadqiqot va amalga oshirish , 2 (4), 112-115.
6. Qovlonbekov, A. (2024). Sportchi talabalarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Research and Implementation, 145-148.