



ZAIF KO'RUVCHI YOSHLARGA MOSLASHTIRILGAN ADAPTIV SPORT TURLAR

Jakbarova Durdonaxon Abdusamad qizi

Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti
Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi kafedra o'qituvchisi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19547846>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-aprel 2026 yil
Ma'qullandi: 11-aprel 2026 yil
Nashr qilindi: 13-aprel 2026 yil

KEY WORDS

Zaif ko'ruvchi yoshlar, adaptiv sport turlari, golbol, dzyudo, tandem velosiped, beep baseball, paralimpiya sporti, inklyuziv ta'lim, jismoniy va ruhiy rivojlanish, O'zbekiston adaptiv sport dasturi, ko'rish qobiliyati buzilganlar sporti.

ABSTRACT

Ushbu maqola zaif ko'ruvchi yoshlarga moslashtirilgan adaptiv sport turlarini har tomonlama yoritadi. Maqolada adaptiv sportning tarixi, Goalball, dzyudo, tandem velosiped, beep baseball, suzish va boshqa maxsus sport turlari batafsil tavsiflangan. Zaif ko'ruvchi yoshlar uchun jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan foydalari ilmiy asoslar bilan ko'rsatilgan. O'zbekistonda amalga oshirilayotgan adaptiv sport dasturlari, xalqaro tajriba hamda qiyinchiliklar va kelajak istiqbollari tahlil qilingan. Maqola inklyuziv jamiyat qurishda adaptiv sportning muhim rolini ta'kidlaydi va yoshlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga qaratilgan amaliy tavsiyalar beradi. Kalit so'zlar: zaif ko'ruvchi yoshlar, adaptiv sport, paralimpiya, goalball, inklyuziv ta'lim.

Zaif ko'ruvchi yoshlar uchun moslashtirilgan adaptiv sport turlari zamonaviy jamiyatda inklyuzivlik va teng imkoniyatlar tamoyillarini amalga oshirishning muhim vositasidir. Ko'rish qobiliyati buzilgan bolalar va yoshlar ko'pincha jismoniy faollikdan chetlashtiriladi, chunki an'anaviy sport turlari ularning ehtiyojlariga mos kelmaydi. Adaptiv sport esa uskunalar, qoidalar va muhitni o'zgartirish orqali ularga to'laqonli ishtirok etish imkonini beradi. Bu nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi, balki o'ziga ishonchni oshiradi, ijtimoiy munosabatlarni rivojlantiradi va jamiyatga integratsiyani ta'minlaydi.

O'zbekistonda ham, xalqaro miqyosda ham bu yo'nalish faol rivojlanmoqda. 2024-yilda qabul qilingan Prezident qarori bilan adaptiv sport turlarini rivojlantirish dasturi tasdiqlangan bo'lib, u nogironligi bo'lgan shaxslar, shu jumladan zaif ko'ruvchilar uchun bepul sport mashg'ulotlarini, mutaxassislar tayyorlashni va infratuzilmani yaxshilashni nazarda tutadi. Xalqaro tajribada esa Goalball, Judo va boshqa turlar Paralimpiya harakati doirasida muvaffaqiyatli amalga oshirilmoqda. Ushbu maqola zaif ko'ruvchi yoshlarga moslashtirilgan adaptiv sport turlarining tarixi, turlari, foydalari, dasturlari va kelajagini batafsil yoritadi.

Adaptiv sportning tarixi va rivojlanishi

Adaptiv sportning ildizlari Ikkinchi Jahon urushidan keyin paydo bo'lgan. Urushda ko'r bo'lib qolgan askarlar uchun reabilitatsiya sifatida 1946-yilda Avstriya va Germaniyada Goalball o'yini yaratilgan. Bu sport zaif ko'ruvchilar uchun maxsus ishlab chiqilgan birinchi

jamoaviy o'yin bo'ldi. 1976-yilda Toronto Paralimpiya o'yinlarida Goalball rasmiy ravishda taqdim etildi. Xalqaro ko'rlar sporti assotsiatsiyasi (IBSA) 1981-yilda tashkil topib, ko'rish qobiliyati buzilganlar sportini muvofiqlashtirdi.

Rossiyada va sobiq Ittifoqda sport ko'rlar uchun 1930-yillardan boshlab rivojlangan: shaxmat, shashka, yengil atletika musobaqalari o'tkazilgan. Hozirgi kunda Rossiyada ko'rlar sporti federatsiyasi 30 dan ortiq tur bilan shug'ullanadi. O'zbekistonda esa "Nurli maskan" maktab-internatlari va yangi dasturlar orqali adaptiv sport ommalashmoqda. 2025-yildan boshlab mutaxassislar malakasini oshirish instituti ishga tushadi, bu esa yoshlar uchun sifatli treninglarni ta'minlaydi.

Xalqaro miqyosda United States Association of Blind Athletes (USABA), Move United va Camp Abilities kabi tashkilotlar yoshlarga katta e'tibor qaratadi. Camp Abilities 1996-yildan beri AQSh va boshqa mamlakatlarda yozgi lagerlar o'tkazib, minglab zaif ko'ruvchi bolalarga sportni o'rgatmoqda.

Zaif ko'ruvchi yoshlar uchun asosiy adaptiv sport turlari

1. Goalball Goalball – zaif ko'ruvchilar uchun maxsus yaratilgan Paralimpiya jamoaviy sporti. Maydon 18x9 metr, har bir jamoada 3 nafar o'yinchi. Bellar solingan og'ir to'p (1,25 kg) yer bo'ylab o'ynaladi, raqib darvozasiga tushirish kerak. Barcha o'yinchilar ko'zlarini bog'lab o'ynaydi, bu tenglikni ta'minlaydi. O'yin shovqinli muhitda o'tkaziladi, chunki eshitish va teginish hissi asosiy rol o'ynaydi.

Zaif ko'ruvchi yoshlar uchun Goalball muvozanatni, tez harakatni, jamoaviy ishni va fazoviy tasavvurni rivojlantiradi. Wayfinder Family Services va USABA kabi tashkilotlar yoshlar uchun klinikalar o'tkazadi. O'zbekistonda ham bu tur ommalashmoqda.

2. Judo (ko'rlar dzyudosi) Judo ko'rish qobiliyati buzilganlar uchun eng mos sportlardan biri. U og'irlik bo'yicha tasniflanadi va teginish orqali boshqariladi. Paralimpiya dasturida mavjud. Yoshlar uchun muvozanat, muvofiqlashtirish, o'zini himoya qilish va intizomni o'rgatadi. Rossiyada va Yevropada ko'p rivojlangan.

3. Suzish Suzish deyarli barcha zaif ko'ruvchilar uchun mos. Suvda harakat erkinligi, mushaklar kuchayishi va nafas olishni yaxshilaydi. Yo'riqchilar ovoz yoki teginish orqali yo'naltiradi. Camp Abilities lagerlarida suzish majburiy. Foydasi: yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, stressni kamaytirish.

4. Tandem velosiped va yugurish Tandem velosipedda oldingi o'rindiqda ko'ruvchi yo'riqchi, orqada zaif ko'ruvchi sportchi. Ozodlik va tezlik hissi beradi. Yugurishda ham tether (bog'ich) yordamida yo'riqchi bilan birga yuguriladi. Five Boro Bike Tour kabi tadbirlarda qatnashish mumkin.

5. Beep Baseball va boshqa o'yinlar Beep Baseball'da to'p signal beradi, himoyachilar ham ovozli. Boshqa turlar: rock climbing (teginish yo'li bilan), horseback riding, skiing (yo'riqchi bilan), archery (moslashtirilgan).

O'zbekistonda futbol 5-a-side (5x5 ko'rlar futboli), yengil atletika va stol tennisi ham rivojlanmoqda.

Jismoniy, ruhiy va ijtimoiy foydalari

Adaptiv sport zaif ko'ruvchi yoshlarda quyidagi foydalarni beradi:

- **Jismoniy:** Mushak kuchini oshirish, muvozanat va muvofiqlashtirishni yaxshilash, semirish xavfini kamaytirish, suyak zichligini oshirish. Meta-tahlillar shuni ko'rsatadiki, adaptiv sport jismoniy sifat hayot ko'rsatkichlarini sezilarli yaxshilaydi (SMD 1.03).

• **Ruhiy:** O'ziga ishonch oshadi, depressiya va stress kamayadi, motivatsiya kuchayadi. Sport ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi, yolg'izlikni bartaraf etadi. Mental sifat hayotida sezilarli yaxshilanish (SMD 0.71).

• **Ijtimoiy:** Jamoaviy sportlar do'stlik va hamkorlikni o'rgatadi. Inklyuziv muhitda ko'ruvchi tengdoshlar bilan muloqot kuchayadi. Ota-onalar va o'qituvchilar uchun ham ta'lim beradi.

Camp Abilities tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, lagerdan keyin bolalar maktabda faolroq bo'ladi, motor ko'nikmalari yaxshilanadi.

O'zbekiston va xalqaro dasturlar

O'zbekistonda "Nurli maskan" internatlari, YAIDXP ilovasi orqali sport inshootlariga bepul yo'llanma, adaptiv sport assotsiatsiyasi hududiy bo'linmalari tashkil etilmoqda. 2025-2026 yillarda sport zallarini jihozlash rejalashtirilgan. Bu yoshlarni professional sportga yo'naltirishga yordam beradi.

Xalqaro: Lighthouse Guild (AQSh), Envision Blind Sports, Ski for Light, IBSA musobaqalari. Rossiyada ko'rlar sporti federatsiyasi maktab-internatlarda ish olib boradi.

Qiyinchiliklar va yechimlar

Qiyinchiliklar: infratuzilma yetishmasligi, mutaxassislar kamligi, stereotiplar. Yechimlar: o'qituvchilarni tayyorlash, maxsus uskunalar (ovoqli to'plar, teginish chiziqlari), ota-onalar bilan hamkorlik, mobil ilovalar.

Kelajak istiqbollari

Sun'iy intellekt, VR texnologiyalari va yangi adaptiv turlar rivojlanishi kutilmoqda. O'zbekistonda Paralimpiya yo'nalishida yoshlar soni ortishi, xalqaro musobaqalarda ishtirok kuchayishi mumkin. Inklyuziv ta'lim va sportni birlashtirish orqali jamiyat barqaror rivojlanadi.

Xulosa

Zaif ko'ruvchi yoshlar uchun adaptiv sport nafaqat harakat, balki hayot sifatini o'zgartiruvchi kuchdir. Har bir bola sport orqali o'z salohiyatini ochishi mumkin. Davlatlar, tashkilotlar va jamiyat birgalikda harakat qilsa, to'la inklyuziya mumkin. Har bir yoshning g'alabasi – butun jamiyat g'alabasi

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Jakbarova.D. Bolalar o'smirlar sportining organism rivojlanishiga ta'siri, Research and Implementation ,2024, 224-228 betlar
2. INTERNATIONAL BLIND SPORTS FEDERATION (IBSA). Goalball qoidalari va hujjatlari (2025 yil yangilangan). Havola: <https://ibsasport.org/> (qoidalar bo'limi)
3. INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE (IPC). Zaif ko'ruvchilar uchun Paralimpiya sport turlari. Havola: <https://www.paralympic.org/sports> (Blind Football, Goalball va boshqalar)
4. MACBETH, J. L. 2020 yil. Zaif ko'ruvchilar sporti haqida tadqiqotlar. Havola: <https://knowledge.lancashire.ac.uk/id/eprint/35094/1/35094%20VI%20Sport%20Chapter%20-%20JMacbeth%20AAM.pdf>