

JISMONIY TARBIYA NOGIRONLAR ORGANIZIMIGA QANDAY TA'SIRI KO'RSATISHI

Saribaev Shukhrat Turdibekovich
Bolbekov Abdukholik Syundikovich
Guliston State Pedagogical Institute
alisherbabayev99@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20423977>

Annotasiya: Imkoniyati cheklangan odamlar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni boshlaydilar yashashni davom ettirish va o'zlariga ishonish uchun sport. Jismoniy ta'lim insonga o'zining ijtimoiy doirasini topishga, o'ziga ishonishga va maqsadlarni belgilashga yordam beradi. Maqsadlaringizni belgilang va ularga erishing. Albatta, ko'plab nogironlar o'zlariga ishonmanglar va taslim bo'linglar, ular endi hech narsa qila olmaydilar, deb o'ylashadi, lekin ular chuqur adashadi. Sizga kerak bo'lgan yagona narsa o'zingizga ishonishdir.

Kalit so'zlar: nogironlar, nogironlar, jismoniy ta'lim, sport.

Abstract. People with disabilities begin to engage in physical sports in order to continue to live and believe in themselves. Because physical education helps a person find his or her circle of friends, believe in himself, set himself goals and achieve them. Of course, many people with disabilities do not believe in themselves and give up, they think that they can't do anything, but they are deeply mistaken in this, everything is necessary only believing in myself.

Key words: people with disabilities, people with disabilities, physical education, sports.

"Imkoniyati cheklangan inson" degan iborani ko'p eshitamiz. Bu odamlar kim? Ko'pchilik "nogiron" deydi, lekin hamma ham shunday emas! Nogironlik - hukm emas! Afsuski, aksariyat odamlar turli sabablarga ko'ra nogiron bo'lib qolishadi, ammo baribir ular hammamiz kabi to'laqonli insonlardir. Ko'pchilik o'z qo'rquvlarini yengib, to'laqonli hayot kechiradilar. Albatta, barcha qiyinchiliklarni yengib o'tishda yordam berishi mumkin bo'lgan qarindoshlar va yaqinlarning e'tibori va qo'llab-quvvatlashisiz bo'lmaydi. Ammo eng muhimi, bu insonning erkinligi, jasorati va o'ziga bo'lgan ishonchi, o'ziga bo'lgan ishonchidir.

Imkoniyati cheklangan shaxs o'zini jismonan yengib o'tishni maqsad qilishi kerak, chunki sport maqsadga intiluvchi odamlarni yoqtiradi[1]. O'z maqsadlariga erishish uchun jismoniy mashqlar yordam beradi. Bularning barchasi dahshatli tuyulishi mumkin, lekin...

unday emas Ko'pchilik shunday deb o'ylaydi: "Odam nogiron bo'lib qolsa, qanday qilib gapirishi mumkin?" To'g'ri, bunday odamlarga avvalgi imkoniyatlarsiz yashash juda qiyin[2].

Shu bilan birga, sport bilan shug'ullanganda inson hayotga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, tushkunlikdan chiqadi, jamiyatda munosib o'rnini topadi va yangi muloqot doirasiga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish nafaqat samarali davolash vositasi, balki diqqatni kasalliklardan chalg'itish vositasi, shuningdek, ko'ngilxushlik hamdir. Imkoniyati cheklangan shaxs uchun sport to'laqonli va avvalgidek hayot bilan to'lib-toshgan. Sportda maqsad sari intilish va xohish kerak. Sog'lom odamlar uchun sport ehtiyoj hisoblanadi [3]. Ammo imkoniyati cheklangan insonlar uchun u o'z-o'zini yengish va o'ziga bo'lgan ishonchidir. Qachon odam har kuni sport bilan shug'ullansa, birinchi navbatda o'zini yengadi va g'alaba qozonish imkoniyatini beradi, chunki ertaga yangi kun keladi va u o'z maqsadiga bir qadam yaqinroq bo'ladi.

Shunday qilib, imkoniyati cheklangan insonlar sport tufayli o'zlarining hissiy holatini tiklaydilar, shuningdek, yangi mehnat usullarini o'rganadilar va harakat faolligini tiklaydilar, xarakterlarini mustahkamlaydilar [4]. Nogironlarning ko'pchiligi sportda yuqori yutuqlarga

erishadilar. Kundalik jismoniy mashg'ulotlar o'z-o'zini yengish orqali xarakterni mustahkamlaydi, insonda o'z g'alabaga intilish. Bunday insonlar paralimpiya chempionatlarida qatnashib, jahon yutuqlarini o'rnatadilar. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish ularga kundalik hayotda ham yordam berishi mumkin. Masalan, imkoniyati cheklangan odamlar o'zlariga mustaqil, boshqalarning yordamisiz xizmat ko'rsatishni o'rganishlari, o'zlariga mos ish topishlari va eng muhimi, keng muloqot doirasiga ega bo'lishlari mumkin. Nogironlar aravachasida shahar bo'ylab harakatlanish qiyinligi sababli, imkoniyati cheklangan insonlarni ko'chada kamdan-kam ko'rasiz. Shuning uchun ularning qulayligi uchun zarur sharoitlar yaratilishi kerak.

Jismoniy shikastlanmagan odamlar jamiyati uchun to'liq imkoniyatlarga ega bo'lmagan odam nimani his qilayotganini tushunish qiyin. Bu vaziyatda to'laqonli inson funkcionallikning biror qismini yo'qotganda o'zini qanday tutishi noma'lum. Aksariyat odamlar imkoniyati cheklangan odamlarni chetlab o'tishadi. Ular o'ylashadiki nogironlar aravachasida o'tirgan odam endi avvalgidek o'qiy olmaydi, mashq qila olmaydi, ishlay olmaydi, sevimli mashg'uloti bilan shug'ullana olmaydi, ammo ular bu borada chuqur xato qilishadi, chunki imkoniyati cheklangan odamlar bundan buyon yashash uchun nima va kim borligiga ishonch hosil qilishadi. Shunday qilib, ular avval qanday yashagan bo'lsalar, xuddi shunday yashashda davom etadilar. Musobaqalarda imkoniyati cheklangan insonlar ham xuddi shunday katta yutuqlarga erishadilar.

sog'lom odamga qaraganda ko'proq muvaffaqiyatga erishadi. Imkoniyati cheklangan insonlar uchun zamonaviy sport oddiy sportdan ko'ra ko'proq narsaga aylanib bormoqda. Sport faoliyatining bu turi bilan shug'ullanish orqali odamlar o'zlariga ishonch hosil qiladilar, yangi sport cho'qqilari sari olg'a intilish istagini namoyon etadilar.

Shunday qilib, imkoniyati cheklangan insonlar, sportchilar boshqa odamlar kabi to'laqonli hayot kechiradilar. Ular ham ishlaydi, o'qiydi, shug'ullanadi.

sport bilan shug'ullanadilar, o'z oldilariga yuksak maqsadlar qo'yadilar va ularga erishadilar.

Adabiyotlar, References, Литературы:

- 1.N.G. Astafyeva, Yu.A. Kobzev, V.V. Xramov jismoniy nuqsonlari bo'lgan, adaptiv sport bilan shug'ullanuvchilar / Tibbiyot sotsiologiyasi.2003.
2. Nogironlarning jismoniy rehabilitatsiyasi va sporti: me'yoriy-huquqiy hujjatlar, amalga oshirish mexanizmlari, amaliy tajriba, tavsiyalar: o'quv-uslubiy qo'llanma. / Tuzuvchi-muallif A. V. Sarik. – M.: "Sovetskiy sport";
3. V.K. Balsevich Jismoniy madaniyat hamma uchun. – M.: Jismoniy tarbiya va sport.
4. M.M. Bashkirova. Nogironlar o'rtasida jismoniy faollik va sport: voqelik va istiqbollor / Bashkirova M. M.. Sport hamma uchun. – 2009. No 1-2.-255 s.; 2-qism. – 382 b.