

IMKONIYATI-CHEKLANGAN-YOSHLARDA-JISMONIY-FAOLIYATNING-PSIXOLOGIK-JIHATLARINI-TAHLIL-QILISH

Fayzullayev G'iyos O'ktam o'g'li

Termiz davlat pedagogika instituti 1-kurs magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15421956>

Annotatsiya: Imkoniyati cheklangan fuqarolar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi bugungi kunda juda dolzarbdir. Nogironlik muammosi global miqyosda va dunyoning har qanday davlati uchun juda muhimdir. Ushbu maqolada imkoniyati cheklanganlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'i qilish yo'l-yo'riqlari va tamoyillari borasida ilmiy ma'lumotlar keltirilgan. Bundan tashqari mazkur shaxslarning salomatligida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati xususida muhim xulosalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, badantarbiya, sport tashviqoti, imkoniyati cheklangan shaxslar.

Nogironligi bo'lgan fuqarolar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi bugungi kunda juda dolzarbdir. XXI asrning boshlarida biz dunyoda ekologik vaziyatning yomonlashishi, kasallanish va shikastlanishning yuqori darajasi tufayli nogironlar soni ortib borayotganini tan olishimiz kerak. Hozirgi vaqtda ularning jamiyatda ijtimoiy moslashuvi muammosi juda dolzarbdir. Aholining salomatligi va mehnat qobiliyati shubhasiz davlatning asosiy qadriyati, jamiyatning izchil rivojlanishini ta'minlovchi salohiyatdir. Demak, davlat va jamiyatning nogironlarga munosabatidan jamiyat va uning keyingi rivojlanish yo'nalishini baholash uchun foydalanish mumkin. Nogironlik muammosi global miqyosda va dunyoning har qanday davlati uchun juda muhimdir. U har doim insoniyatga hamroh bo'lgan va kelajakda ham shunday bo'lib qoladi, chunki sivilizatsiya rivoji bilan jarohatlar va kasalliklar bilan kechadigan texnogen falokatlar, kasalliklar, tabiiy ofatlar va qurolli to'qnashuvlar soni ko'payib bormoqda.

Xalqimizning "Tani sog'lik - tuman boylik" degan naqliga amal qilgan holda aytish joizki, eng to'g'ri yo'l - bu yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirishdir. Agar yosh avlod bo'sh vaqtini sportga bag'ishlasa, demak, u vaqtini o'zining ezguniyatlarini ro'yobga chiqarishga bag'ishlaydi degani. Yosh avlodning tani sog'lom bo'lgani sayin uning aqli va tafakkurlash qobiliyati tiniqlashadi, ya'ni ma'naviy pok va jismonan baquwat avlod tarbiyalangan bo'ladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlari va akademik Yu.P.Lisitsinning ilmiy tadqiqotlariga asosan inson sog'lig'i quyidagi omillarga: turmush tarziga - 55%, irsiyat (nasi) omillariga - 18%, atrof-muxit (ekologiya) omillariga - 17% va sog'iqlikni saqlash ishlarining ahvoliga - 10% bogliq ekanligi



aniqlangan. Demak, soglom turmush tarzini shakllantirish, ya'ni zararli odatlardan holi bolish va sport bilan doimiy shug'ullanish holatlari inson salomatligini asrashda asosiy omillardan biri bolib hisoblanar ekan. Ilmiy texnika taraqqiyoti sharoitida kishilarning mehnat vazifalari o'zgarib turadi. Bunda jismoniy mehnat kamayib, aqliy mehnat ko'payib boradi. Shu boisdan jismoniy tayyorgarlikka boigan talab oshib boradi. Hozirgi paytlarda gazeta sahifalarida tibbiyot xodimlari "gipodinamiya", ya'ni jismoniy mashqlar, jismoniy mehnat, faol harakat insoniyat faoliyatida kundan-kunga kamayib borayotganligi haqida tashvishlanib gapirmoqdalar. Bu esa o'z navbatida asr kasalligi - yurak-tomir kasalligining yildan-yilga ortishiga sabab bolmoqda. Shifokorlar fikricha, bu kasallikning oldini olishning zaruriy vositalaridan biri ko'proq harakat qilish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdir, yana "tabiatning sogiomlashtirish kuchlari" dan unumli foydalana olish ham katta ahamiyatga ega. Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar orasida kuchli zakovat egalari, ma'naviy boy, ilmiy salohiyatini oshirishga hayotda o'z o'mini topishga harakat qilayotgan yoshlar ko'plab topiladi. Qo'l-oyoqsiz, ko'zi yoki organizmning qaysidir a'zosi ishlamasada, kuchli asar yoki she'r yozadigan, kompyuter, televizor sozlash yoki me'yoriga yetkazib kuy yaratadigan yoshlarimizni ko'plab uchratamiz. To'rt muchasi sog' bo'la turib oilasiga, mahallasiga, jamiyatga foydadan ko'ra ko'proq ziyon keltiradigan ma'naviy qashshoq yoshlami ham uchratishimiz mumkin. Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng, nogironlar sportiga katta e'tibor berilmoqda. Nogiron sportchilarimiz Osiyo hamda jahon musobaqalarida yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Keyingi yillarda nogironlar sporti sohasida erishilgan yutuqlarda Prezidentimiz I.A.Karimovning hissasi kattadir. Nogironlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni muntazam rivojlantirish hamisha Prezident va davlatimiz diqqat markazida turibdi. "Sogiom avlod uchun" nodavlat dasturi, Prezident farmoni va boshqa bir qator hukumat qarorlari nogironlar sportining rivojlanish maydonini kengaytirmoqda. Nogiron bolalaming biror mashg'ulot bilan uzoq vaqt va muntazam shug'ullanishi natijasida mushaklarda yuzaga keladigan o'zgarishlar morfologik va biokimyoviy xususiyatlar bilan belgilanadi. Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslashadi. Mustaqil O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan biri - kelajakdagi barcha ezgu ishlami amalga oshirishga qodir bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shaxsni voyaga yetkazishdan iborat. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o'quv ishlarini rejalashtirishga hamda ularni samarali olib borishga yangicha va ijodiy



qarashimiz, ishga tashabbuskorlik bilan yondashmog1 imiz kerak. MATERIAL VA METODLAR. Nogironlik - jismoniy, psixologik, hissiy, ijtimoiy, madaniy va boshqa to'siqlar tufayli nogironlarning jamiyatga qo'shilishiga va oila yoki jamiyat hayotida ishtirok etishiga imkon bermaydigan qobiliyatlarning cheklanishidir. Zamonaviy jamiyatda nogiron odam kasal odam ekanligi va shunga ko'ra u sog'lom turmush tarzini olib borolmasligi haqidagi g'oya uzoq vaqtdan beri mustahkam ildiz otgan. Bu bayonot noto'g'ri. Darhaqiqat, nogironligi bor bo'lgan bemor salomatligini yanada jiddiy oqibatlariga olib kelmaslik uchun tiklash va mustahkamlash kerak [1]. Zamonaviy ilm-fanda nogironlarning ijtimoiy muammolarini nazariy tushunishga juda ko'p yondashuvlar mavjud. Nogironligi bo'lgan shaxslar bilan ishlashning ustuvor yo'nalishlaridan biri ular uchun to'siqlarsiz muhit yaratish masalalarini hal etishdir. Hududlarda bu boradagi ishlarni yanada muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun, qoida tariqasida, nogironlarni tibbiy-ijtimoiy reabilitatsiya qilish va ish bilan ta'minlash, nogiron bolalarni ijtimoiy himoya qilish, ijtimoiy himoya qilish masalalari bo'yicha kompleks dasturlarni ishlab chiqish va qabul qilish chora-tadbirlari amalga oshiriladi [Bugungi kunda jamiyatni nogironlarni reabilitatsiya qilish jarayoniga faol jalb qilish g'oyasi tobora ommalashib bormoqda. Nogironlar uchun reabilitatsiya tadbirlarining turlaridan biri moslashuvchan jismoniy tarbiya va sportdir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR. Moslashuvchan jismoniy tarbiya – bu sog'lig'ida muammolar bo'lgan odamlar, shu jumladan nogironlar uchun jismoniy tarbiya sohasi bo'lib, u nogironlarni reabilitatsiya qilish va normal ijtimoiy muhitga moslashishga, ularga xalaqit beradigan psixologik to'siqlarni bartaraf etishga qaratilgan sport va ko'ngilochar tadbirlar majmuasidir. Moslashuvchan jismoniy tarbiyaning yetakchi yo'nalishlaridan biri adaptiv sport turlari bo'lib, uning asosiy yo'nalishi inson tanasi va shaxsiga ta'sir etuvchi biologik, ruhiy va ijtimoiy omil sifatida harakat faoliyatini shakllantirishdan iborat [3]. Sog'lom turmush tarziga intilish nogironlarni samarali reabilitatsiya qilish uchun katta ahamiyatga ega. Har bir nogironga nisbatan yuqori sifatli kompleks reabilitatsiya ta'sirining jihatlaridan biri uning reabilitatsiya jarayonida faol ishtirok etishga bo'lgan motivatsiyasidir. Shu bilan birga, nogironning sog'lom turmush tarzini shakllantirishning juda muhim omili uning tibbiy tashkilot, reabilitatsiya terapiya markazi, reabilitatsiya shifokori nazorati ostida jismoniy tarbiya va dam olish mashg'ulotlarida mumkin bo'lgan ishtirokidir. Jismoniy terapiya nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki ularning kuchayishi, asoratlarning shakllanishi, tananing funksional buzilishlarining





davom etishi tufayli nogiron bo'lib qolishining oldini olish ma'nosida ham juda dolzarbdir [7]. Jismoniy madaniyatning asosiy maqsadi inson tanasining buzilgan funksiyalarini maksimal darajada tiklash va nogiron inson tanasidagi hujayralarning hayotiyligini rivojlantirishdan iborat. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, agar sog'lom odamlar uchun jismoniy faollik har kuni qondiriladigan umumiy ehtiyoj bo'lsa, nogironlar uchun jismoniy mashqlar hayotiy ahamiyatga ega, chunki u bir vaqtning o'zida jismoniy, aqliy va ijtimoiy moslashuvning eng samarali vositasidir. Ko'pgina nogironlar va rivojlanishda nuqsonlari bo'lgan odamlar uchun moslashuvchan jismoniy tarbiya yopiq makonni «buzish», jamiyatga kirish, do'stlar orttirish, muloqot qilish, to'liq his-tuyg'ular va dunyoni bilish imkoniyatini olishning yagona yo'lidir. Aynan shu yerda, ko'pincha hayotlarida birinchi marta ular harakat quvonchini boshdan kechiradilar, g'alaba qozonishni va mag'lubiyatlarga munosib bardosh berishni o'rganadilar va o'z-o'zini yengish baxtini anglaydilar [4]. Morfofiziologik (jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy og'ishlar), atrof-muhit (jismoniy tarbiya uchun jihozlar va joylarning mavjudligi, mavsumiylik, xavfsizlik), psixologik, sotsiologik va demografik omillar insonning individual rivojlanishining turli bosqichlarida faoliyat ko'rsatadigan jismoniy faoliyatning hal qiluvchi omillari hisoblanadi. Bu omillarning barchasi nogiron fuqarolarga nisbatan to'liq ko'rib chiqilishi mumkin. Jismoniy imkoniyati cheklangan fuqarolarni reabilitatsiya qilish jarayoni doirasida sport sog'lom turmush tarzini shakllantirish omillari sifatida quyidagi muhim vazifalarni hal qiladi: pedagogik, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi, reabilitatsiya, kompensatsiya, profilaktika [5]. Nogironlarni tibbiy-ijtimoiy reabilitatsiya qilishda yaxshiroq natijalarga erishish strategiyasi zamonaviy jamiyatda bir qator omillar bilan belgilanadigan hayot sifatini baholash bilan bog'liq: tibbiy-biologik, psixologik, iqtisodiy, madaniy. JSST ekspertlari hayot sifati bo'yicha tadqiqotlarni o'z metodologiyasi, mezonlari arsenaliga ega bo'lgan va davolash, profilaktika va reabilitatsiyaning turli usullarini taqqoslashda juda sezgir ko'rsatkich bo'lgan soha sifatida rivojlantirishni muhim deb hisoblaydi.

XULOSA. Shunday qilib, jismoniy tarbiya imkoniyati cheklangan shaxslar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim omili bo'lib, nogiron fuqarolarni ularning kasalliklari va nogironligidan, shuningdek, jamiyatdan izolyatsiya qilish muammolaridan maksimal darajada chalg'itish bo'yicha murakkab muammolarni qo'yadi va hal qiladi. Bu ijtimoiy doirani shakllantirish va kengaytirish, faol dam olish, o'yin-kulgi va to'liq huquqli inson hayotining





boshqa ko'plab shakllarini o'z ichiga olgan raqobat yoki rekreatsion faoliyat jarayonida sodir bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. A.Abdullaev. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» (1-jild). – Toshkent: «Navro'z» nashriyoti, 2017.
2. D.J.Sharipova, G.S.Fuzailova, M. Turkmenova, D. Zufarova. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish. – Farg'ona: Farg'ona davlat universiteti, 2010.
3. Бабаева А.А., Когут О.А., Беличенко О.И. Физическая культура и спорт как факторы формиро-вания здорового образа жизни у инвалидов(обзор литературы) // Материалы2-й Международной науч-но-практической конференции»Теоретические и практические аспекты здорового образа жизни», Одес-са, 2017. – С. 258–264.
4. Бабаева А.А., Смоленский А.В., Беличенко О.И.. Формирование здорового образа жизни и об-щественное здоровье(обзор литературы) // Терапевт. 2017. №4. – С. 60–67.
5. Деденева Ж.Г., Владимирова О.Н. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт в ин-дивидуальной программе реабилитации инвалида(ребенка-инвалида): Учебное пособие для слушателей циклов профессиональной переподготовки и повышения квалификации в сфере медико-социальной экс-пертизы и реабилитации инвалидов. СПб.: СПбИУВЭК, 2011. – 98 с.
6. Косенкова Т.В. К вопросу об эффективности социальных механизмов управления институтом реабилитации инвалидов// Социально-гуманитарные знания– научнообразовательное издание. 2012. №1. – С. 352–360.
7. Косенкова Т.В. Эволюция формирования института реабилитации инвалидов// Социальногуманитарные знания– научно-образовательное издание. 2010. №5. – С. 333–339.

