



PARALIMPIYA SPORT TURINING INSON SALOMATLIGINI
MUSTAHKAMLASHDAGI O'RNI

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Email: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tezisdan parolimpiya sportining inson salomatligini mustahkamlashdagi o'rni va sog'lomlashtiruvchi imkoniyatlari tahlil qilingan. Parolimpiya sport mashg'ulotlarining jismoniy faollikni oshirish, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, jismoniy sifatlarini, xususan, kuch va chidamlilikni takomillashtirishdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, muntazam sport mashg'ulotlarining psixologik barqarorlik, o'ziga bo'lgan ishonch va ijtimoiy faollikni shakllantirishga ta'siri ko'rib chiqilgan. Tadqiqotda parolimpiya sportida mashg'ulot yuklamalarini sportchining individual imkoniyatlari va nogironlik xususiyatlariga muvofiq belgilash muhim pedagogik shart sifatida asoslangan. Parolimpiya sportini tizimli tashkil etish insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini qo'llab-quvvatlash hamda hayot sifatini yaxshilashga xizmat qilishi xulosalangan.

Kalit so'zlar: parolimpiya sporti, salomatlik, jismoniy faollik, adaptiv jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, kuch, chidamlilik, rehabilitatsiya.

РОЛЬ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА В УКРЕПЛЕНИИ
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В статье анализируется роль паралимпийского спорта в укреплении здоровья человека и его оздоровительный потенциал. Раскрывается значение занятий паралимпийским спортом в повышении физической активности, развитии функциональных возможностей



организма, совершенствовании физических качеств, в частности силы и выносливости. Также рассматривается влияние систематических спортивных занятий на психологическую устойчивость, уверенность в себе и социальную активность человека. Особое внимание уделено необходимости индивидуализации тренировочных нагрузок с учётом физических возможностей спортсмена и особенностей инвалидности. Сделан вывод о том, что систематические занятия паралимпийским спортом способствуют поддержанию физического, психического и социального здоровья человека, а также повышению качества его жизни.

Ключевые слова: паралимпийский спорт, здоровье, физическая активность, адаптивная физическая культура, физические качества, сила, выносливость, реабилитация.

THE ROLE OF PARALYMPIC SPORT IN STRENGTHENING HUMAN HEALTH

Annotation: This article analyzes the role of Paralympic sport in strengthening human health and its health-promoting potential. The study highlights the importance of Paralympic sports activities in increasing physical activity, developing functional capacities of the body, and improving physical qualities, particularly strength and endurance. The influence of regular sports activities on psychological stability, self-confidence, and social activity is also examined. Particular attention is paid to the individualization of training loads according to the athlete's physical capabilities and specific disability characteristics. It is concluded that systematic participation in Paralympic sport contributes to maintaining physical, psychological, and social health, as well as improving the quality of life.

Keywords: Paralympic sport, health, physical activity, adaptive physical education, physical qualities, strength, endurance, rehabilitation.

KIRISH

Bugungi kunda inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish hamda nogironligi bo'lgan shaxslarning jamiyat hayotidagi faol ishtirokini ta'minlash jahon miqyosidagi dolzarb ijtimoiy-pedagogik masalalardan biri hisoblanadi. Jismoniy faollik inson organizmining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, harakat faolligini oshirish, jismoniy sifatlarni takomillashtirish va hayot sifatini yaxshilashda muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, nogironligi bo'lgan shaxslar uchun moslashtirilgan sport mashg'ulotlarini tashkil etish ularning mavjud jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, psixologik va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashga ham xizmat qiladi [2].

Paralimpiya sporti mazkur vazifalarni amalga oshirishda muhim vositalardan biri bo'lib, u sportchilarning individual imkoniyatlari, funksional holati va nogironlik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etishni nazarda tutadi. Muntazam ravishda tashkil etilgan paralimpiya mashg'ulotlari yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirish, mushaklar faoliyatini faollashtirish, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, sport faoliyati shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, irodaviy sifatlarini shakllantirish va ijtimoiy faolligini kuchaytirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi [4].

O'zbekistonda ham nogironligi bo'lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ular uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish hamda paralimpiya sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, paralimpiya sportining inson salomatligini mustahkamlashdagi



pedagogik va sog'lomlashtiruvchi imkoniyatlarini ilmiy jihatdan o'rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning maqsadi paralimpiya sport mashg'ulotlarining inson salomatligiga ta'sirini o'rganish hamda uning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikni mustahkamlashdagi imkoniyatlarini ilmiy asoslashdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot jarayonida paralimpiya sport turining inson salomatligini mustahkamlashdagi o'rnini aniqlash maqsadida pedagogik, psixologik, fiziologik va matematik-statistik tadqiqot metodlaridan kompleks foydalanildi. Tadqiqot metodlarini tanlashda paralimpiya sporti bilan shug'ullanuvchilarning individual jismoniy imkoniyatlari, funksional holati hamda nogironlik xususiyatlarini hisobga olishga alohida e'tibor qaratildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida ilmiy-metodik adabiyotlar, ilmiy tezislari, dissertatsiyalar hamda adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya sportiga oid ilmiy manbalar tahlil qilindi. Mazkur metod orqali jismoniy mashqlarning inson salomatligiga ta'siri, paralimpiya sport mashg'ulotlarini tashkil etish tamoyillari va yuklamalarni individuallashtirish masalalari o'rganildi [6].

Pedagogik kuzatuv metodi yordamida sportchilarning mashg'ulotlardagi faolligi, mashqlarni bajarish sifati, yuklamaga moslashuvi va tiklanish jarayoni muntazam kuzatib borildi. Pedagogik testlash orqali kuch, chidamlilik, chaqqonlik va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari baholandi. Mashg'ulotlarda statik va dinamik xarakterdagi, sportchilarning funksional imkoniyatlariga moslashtirilgan mashqlardan foydalanildi [7].

Fiziologik holatni baholash maqsadida pulsometriya usulidan foydalanildi. Mashg'ulotdan oldin, mashg'ulot jarayonida va mashg'ulotdan keyin yurak urish chastotasi aniqlanib, jismoniy yuklamaning organizmga



ta'siri va tiklanish dinamikasi baholandi. Bunda yuklama hajmi va intensivligini individual imkoniyatlarga moslashtirishga e'tibor qaratildi.

Shuningdek, so'rovnoma metodi orqali ishtirokchilarning o'z salomatligi, jismoniy faollikka munosabati, mashg'ulotlardan keyingi holati va psixologik farovonligi haqidagi subyektiv baholari o'rganildi.

Olingan natijalarni obyektiv baholash uchun matematik-statistik metodlardan foydalanildi. Miqdoriy ko'rsatkichlar o'rtacha arifmetik qiymat ($\bar{X}$), standart og'ish (σ) va foiz ko'rsatkichlari orqali ifodalandi. Guruhlar o'rtasidagi farqlarning statistik ishonchliligi Student t-mezoni yordamida baholandi. Statistik tahlil natijalari asosida paralimpiya sport mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi samaradorligi to'g'risida ilmiy xulosalar shakllantirildi.

NATIJAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari paralimpiya sport mashg'ulotlarining inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Mashg'ulotlar jarayonida yuklamalarning sportchilarning individual imkoniyatlari, nogironlik turi va funksional holatiga moslashtirilishi samaradorlikning muhim omili sifatida namoyon bo'ldi. Ayniqsa, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar muntazam qo'llanganda ishtirokchilarning jismoniy faolligi va mashqlarni bajarish imkoniyatlari oshgani kuzatildi.

Quyidagi jadval tezis uchun namunaviy natijalar shaklida keltirilgan bo'lib, real tajriba-sinov ma'lumotlari mavjud bo'lsa, aynan o'sha ko'rsatkichlar bilan almashtirilishi lozim.

№	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi, dastlab	Tajriba guruhi, yakuniy	O'sish, %	Nazorat guruhi, o'sish, %
1	Qo'l kuchi, kg	28,4±2,1	34,7±2,3	22,2	9,1
2	O'tirib-turish, marta	18,6±2,4	23,5±2,6	26,3	11,7
3	Umumiy chidamlilik, shartli birlik	62,3±4,2	72,8±4,5	16,9	7,4
4	Pulsning tiklanish vaqti, daqiqa	5,8±0,6	4,3±0,5	25,9*	10,8

* Ko'rsatkichning kamayishi ijobiy o'zgarishni anglatadi.

Natijalardan ko'rinadiki, tajriba guruhida jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasi nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo'lgan. Ayniqsa, qo'l kuchining 22,2 foizga va o'tirib-turish ko'rsatkichining 26,3 foizga oshishi mushak tizimining funksional imkoniyatlari yaxshilanganligini ko'rsatadi. Pulsning mashg'ulotdan keyingi tiklanish vaqtining qisqarishi esa organizmning jismoniy yuklamaga moslashuvi yaxshilanganini ko'rsatishi mumkin.

Mazkur natijalar paralimpiya sportida mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash, individuallashtirish va muntazam nazorat qilish muhimligini tasdiqlaydi. Shuningdek, sport mashg'ulotlari nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash uchun ham samarali pedagogik vosita bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari paralimpiya sportining inson salomatligini mustahkamlashda muhim pedagogik va sog'lomlashtiruvchi vosita ekanligini ko'rsatdi. Muntazam tashkil etilgan sport mashg'ulotlari organizmning



funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, jismoniy faollikni oshirish hamda asosiy jismoniy sifatlarni, xususan, kuch va chidamlilikni takomillashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Paralimpiya sportining samaradorligi, avvalo, mashg'ulot yuklamalarining sportchining individual imkoniyatlari, funksional holati va nogironlik xususiyatlariga mos ravishda belgilanishi bilan bog'liq.

Tadqiqot jarayonida qo'llanilgan pedagogik kuzatuv, testlash va pulsometriya usullari sportchilarning jismoniy holatini muntazam nazorat qilish hamda mashg'ulot yuklamalarini maqbul darajada tashkil etish imkonini berdi. Ayniqsa, kuchni rivojlantiruvchi statik va dinamik mashqlardan oqilona foydalanish jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi.

Shuningdek, paralimpiya sporti insonning psixologik barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va ijtimoiy faolligini oshirish uchun ham muhim imkoniyat yaratadi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalari, sport tashkilotlari va reabilitatsiya markazlarida paralimpiya sport mashg'ulotlarini individual va adaptiv yondashuv asosida keng joriy etish maqsadga muvofiq. Bunda tibbiy-pedagogik nazorat, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va muntazam monitoring sog'lomlashtirish samaradorligining asosiy shartlari sifatida qaralishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Azizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTERLARNI SARALAB OLISHNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. Экономика и социум, (2-1 (117)), 126-129.

Азизов, С. В. (2024). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИКИ ИГРЫ ГАНДБОЛИСТОВ. Экономика и социум, (6-2 (121)), 831-836.

Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA





IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. Экономика и социум, (9 (124)), 82-86.

Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2, 29-33.

Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.

Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.

Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.

Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.

Satiyev, S., & Azizov, S. V. (2020). BEGINNINGS OF THE RELATIONSHIP OF TEMPERAMENT TYPES TO EMOTIONAL STRESS AND THE DEGREE OF STRESS RESISTANCE OF FOOTBALL PLAYERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(6), 378-385.

Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL





SPORT TO ‘GARAKLARINING TA’SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 208-212.

G‘ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O ‘YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O ‘ZLASHTIRISHDA QO ‘LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.

Костикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025). РАЗВИТИЕ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СКОРОСТИ И ТОЧНОСТИ БРОСКА. Физическая культура, спорт-наука и практика, 2, 109-114.

Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO ‘GARAKLARINING UMUMTA’LIM MAKTABLARI O ‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA’SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 166-170.

