

ZAYIF KO'RUUVCHILARNI SPORTDAGI YUTUQ VA KAMCHILIKLAR TAHLILI

Ernazarov G'olibjon Ne'matovich

Farg'ona davlat universiteti pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, professor,

Email: gn.ernazarov@gmail.com

Xudoyqulova Gulchehra Hamid qizi 1 bosqich talabasi

Farg'ona davlat universiteti Sport foliyat fakultet Adaptiv jismoniy tarbiya va sport

Email: gn.gulchehraxudoyqulova253@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz shaxslarning sport bilan shug'ullanish jarayonidagi yutuqlari va kamchiliklari har tomonlama tahlil qilinadi. Maqolada sportning jismoniy salomatlikni yaxshilash, psixologik barqarorlikni ta'minlash, ijtimoiy integratsiya va rehabilitatsiyadagi ijobiy ta'sirlari batafsil yoritilgan. Shuningdek, mavjud muammolar — maxsus yo'riqnomalarning yo'qligi, ilmiy adabiyotlarning metodologik kamchiliklari, ijtimoiy va iqtisodiy to'siqlar tahlil etilgan. Golbol, 5x5 futbol, para-dzyudo, yengil atletika va suzish kabi adaptiv sport turlari tavsifi berilgan. Xalqaro klassifikatsiya tizimi (B1, B2, B3) va O'zbekistondagi vaziyat alohida ko'rib chiqilgan. Maqola yakunida zaif ko'ruvchilar sportini rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: zaif ko'ruvchilar, adaptiv sport, golbol, para-dzyudo, rehabilitatsiya, ijtimoiy integratsiya, paralimpik sport, klassifikatsiya tizimi, O'zbekiston.

АНАЛИЗ ПРЕИМУЩЕСТВ И НЕДОСТАТКОВ СЛАБОГО ЧИСЛА ЗРИТЕЛЕЙ В СПОРТЕ

Аннотация: В данной статье всесторонне анализируются достижения и недостатки людей с нарушениями зрения и слепотой в процессе занятий спортом. Подробно рассматриваются положительные эффекты спорта на улучшение физического здоровья, обеспечение психологической стабильности, социальную интеграцию и реабилитацию. Также анализируются существующие проблемы – отсутствие специальных методических рекомендаций, методические недостатки научной литературы, социально-экономические барьеры. Приводится описание адаптивных видов спорта, таких как голбол, футбол 5х5, парадзюдо, легкая атлетика и плавание. Отдельно рассматриваются международная классификационная система (B1, B2, B3) и ситуация в Узбекистане. В заключение статьи даются практические рекомендации по развитию спорта для людей с нарушениями зрения.

Ключевые слова: нарушения зрения, адаптивный спорт, голбол, парадзюдо, реабилитация, социальная интеграция, паралимпийский спорт, классификационная система, Узбекистан.

ANALYSIS OF THE ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF WEAK SPECTATORS IN SPORTS

Abstract: *This article comprehensively analyzes the achievements and shortcomings of people with visual impairments and blindness in sports. It examines in detail the positive effects of sport on improving physical health, ensuring psychological stability, social integration, and rehabilitation. It also analyzes existing challenges, including the lack of specific methodological recommendations, methodological shortcomings in the scientific literature, and socioeconomic barriers. Adaptive sports, such as goalball, 5x5 football, parajudo, track and field, and swimming, are described. The international classification system (B1, B2, B3) and the situation in Uzbekistan are discussed separately. The article concludes with practical recommendations for the development of sports for people with visual impairments.*

Key words: *visual impairment, adaptive sports, goalball, parajudo, rehabilitation, social integration, Paralympic sports, classification system, Uzbekistan.*

KIRISH

Xozirgi kunda sport inson hayotida nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki ijtimoiy faollik va psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, ko'rish qobiliyati cheklangan shaxslar uchun sport alohida ahamiyatga ega. Ko'rishning buzilishi muvozanat, kundalik faoliyat va harakatlanish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa ko'pincha jismoniy mashqlarni qiyin va mashaqqatli vazifa sifatida qabul qilishga olib keladi. Shunga qaramay, muntazam sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilarda ushbu salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytirishi va hayot va sportga qiziqishlarini ya'nada oshirish bo'yicha olib borilayotgan ishlar yetarlicha o'rganilmagan.

Mazkur maqolada zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz sportchilarning sport bilan shug'ullanish jarayonidagi yutuqlari va kamchiliklari har tomonlama tahlil qilinadi, shuningdek, mavzuga oid dolzarb adabiyotlar tahlili keltiriladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilashda zaif ko'ruvchi shaxslarning jismoniy salomatligini mustahkamlashning eng samarali vositalaridan biridir bu, muntazam jismoniy faollik, muvozanat va xarakatchanlik nazoratni yaxshilaydi. Ko'rish qobiliyatining buzilishi muvozanatni saqlashda jiddiy qiyinchiliklar tug'diradi. Biroq, maxsus ishlab chiqilgan sport mashqlari muvozanatni tiklash va yaxshilashga yordam beradi. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimini kuchaytiradi. Yengil atletika, suzish va boshqa aerob mashqlar organizmning chidamliligini oshiradi. Mushaklar kuchini va harakatlanish qobiliyatini rivojlantiradi, bu esa

kundalik hayotda mustaqil harakatlanish imkoniyatini kengaytiradi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Muvozanatning yaxshilanishi natijasida yiqilish va tasodifiy jarohatlar ehtimoli pasayadi. Adaptiv sport — bu jismoniy imkoniyati cheklangan insonlar uchun mo'ljallangan sport turi bo'lib, ularning sog'lom hayot tarzini shakllantirishga xizmat qiladi[1;5-8-b].

Zaif ko'ruvchi shaxslarning ruhiy holatiga va jamiyatga integratsiyalashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ularni o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlab, sport turlarda muvaffaqiyatlarga erishib, o'z qobiliyatiga bo'lgan ishonchni oshiradi va depressiya va tashvishlanishni kamaytiradi. Jismoniy faollik endorfinlar ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi, ijtimoiy aloqalarni kengaytiradi, jamoaviy sport turlari orqali yangi do'stlar orttirish imkoniyati yaratiladi va jamiyatda faol ishtirok etish imkonini beradi. Sport orqali zaif ko'ruvchi shaxslarni jamiyatning to'laqonli a'zolari sifatida tan olinadi.

Sport turlarida zaif ko'ruvchi shaxslarning rehabilitatsiyasida markaziy o'rin tutadi ya'ni eshitish va taqlit qobiliyatlarni rivojlantiradi. Jamoaviy sport turlarida ovoz va teginish orqali harakat qilish ko'nikmalarini shakllantirib, fazoviy orientatsiyani yaxshilaydi. Muntazam sport mashg'ulotlarida atrof-muhitda erkin harakatlanish qobiliyatini oshirib, mustaqil hayot kechirish ko'nikmalarini rivojlantiradi[2;1-6-b].

Zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz sportchilarda jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish bilan bir qator jiddiy to'siqlarga duch kelishadi. Ushbu to'siqlar ko'pincha jismoniy emas, balki tizimli, ijtimoiy va iqtisodiy xususiyatga ega bo'lib, Birlashgan Millatlar Tashkilotining Nogironlar huquqlari to'g'risidagi konvensiyasiga (CRPD) qaramay, bu sohada hali ham sezilarli kamchiliklar mavjud.

Sport bilan shug'ullanishda inshootlarining noqulayligi, ko'pgina sport zallari va stadionlarda zaif ko'ruvchilar ehtiyojlariga moslashtirilmaganligi sport bilan shug'ullanishda qiyinchiliklar tug'dirmoqda.

Yevropada o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport inshootlarini zaif ko'ruvchilarga moslashtirilmaganligi asosiy to'siq ekanligini ko'rsatgan. Shu bilan birga, musobaqa va mashg'ulotlarga borishda transport vositalari va yo'llarning noqulayligi katta muammo hisoblanadi. Zaif ko'ruvchilar uchun maxsus

sport jihozlari va adaptiv dasturlarning kamligi imkoniyatlarini cheklamoqdalar[3;70-72-b].

Zaif ko'ruvchilar uchun ijtimoiy va psixologik to'siqlar ham mavzud bo'lib, ko'rish qobiliyati buzilgan yoshlarning sog'lom tengdoshlariga nisbatan jismoniy faollik darajasi ancha past bo'lib, o'ziga ishonchsizlik va ichki ableizm mavjud bo'lmoqda.

Zaif ko'ruvchilarga ta'lim va kadrlar tayyorlashda ham muammolar mavzud bo'lib, malakali murabbiylarning yetishmasligi, zaif ko'ruvchi sport turi bilan shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlar olib boradigan tajribali murabbiylar soni yetarili emas[4;1-8-b].

Zaif ko'ruvchilarga sport sohasida to'liq ko'zi ojiz sportchilar (masalan, yengil atletikada) maxsus tayyorgarlikdan o'tgan ligatorlar bilan ishlashi kerak, ularni topish qiyin, yagona standartlashtirilgan uslubiyotlarning yo'qligi ya'ni masalan, paradyudo bo'yicha mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning aniq va yagona uslubi mavjud emasligi qiyinchiliklar sabab bo'lmoqda[5;132-139-b].

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Zaif ko'ruvchilarni muammolarni hal qilish uchun quyidagi chora-tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

1. Yordamchi texnologiyalarni rivojlantirish, sportchilarning mustaqilligini oshirish uchun ovozli navigatsiya, maxsus sensorlar va moslashtirilgan jihozlar yaratish.

2. Infratuzilmalar bo'yicha, sport inshootlarini zaif ko'ruvchilar uchun qulay qilish (masalan, Moskvadagi ba'zi komplekslar taktil sxemalar, Brayl alifbosi belgilari va maxsus yo'llar bilan jihozlangan). Ta'lim va treninglarni takomillashtirish.

3. Murabbiylar va o'qituvchilar uchun zaif ko'ruvchi sportchilar bilan ishlash bo'yicha maxsus kurslar tashkil etish.

4. Moliyaviy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirishda davlat va xususiy sektor tomonidan zaif ko'ruvchi sportini moliyalashtirish va homiylik dasturlarini ko'paytirish.

Sport accessibility loyihalarini qo'llab-quvvatlashni yo'lga qo'yish uchun Yevropada amalga oshirilayotgan "Sport Accessibility" tashabbusi kabi loyihalar orqali to'siqlarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo'yicha amaliy yechimlarni joriy qilish.

Zaif ko'ruvchi sportchilarning sportdagi imkoniyatlarini kengaytirish uchun ushbu tizimli to'siqlarni bartaraf etish va ularga keng sharoitlar yaratish muhim ahamiyatni kasb etmoda.

Ushbu yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib, zayif ko'ruvchilar uchun sharoitlar yaratish bilan birga quyidagi sport turlari bo'yicha sport inshootlarini barpo etish maqsadga muvoffiqdir.

1. Golbol. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi sportchilar uchun maxsus yaratilgan jamoa sport turi, ichida qo'ng'iroq bo'lgan to'p ishlatiladi, sportchilar ko'z bog'ichlari bilan o'ynaydi. 2004-yildan Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

2. 5x5 futbol (ko'zi ojizlar futboli). Paralimpiya o'yinlari dasturidagi eng mashhur adaptiv sport turlaridan biri, to'liq ko'zi ojiz (B1 toifasi) sportchilar ishtirok etadigan maxsus sport maydoni tashkil etish.

3. Para-dzyudo. O'zbekistonlik sportchilar bu sport turida katta muvaffaqiyatlarga erishmoqda ya'ni moslashtirilgan sport zallari tashkil etish. (Masalan, Uljon Amriyeva J1 klassida jahon chempioni bo'ldi)

4. Yengil atletika. Zaif ko'ruvchi sportchilar ko'ruvchilar bilan hid (yo'l boshchi) bilan birga qatnashadigan shaxslarni tayyorlash. (Klassifikatsiya: T11/F11 (B1), T12/F12 (B2), T13/F13 (B3)).

5. Suzish. Eng xavfsiz va samarali sport turlaridan biri. Suv muhiti jarohatlanish xavfini kamaytiradi, barcha mushak guruhlarini rivojlantiradi.

Klassifikatsiya tizimi: Zayif ko'ruvchi sportchilar duch keladigan asosiy qiyinchiliklar, raqobatdagi nomutanosiblik (B1 sportchilarning B2/B3 ga nisbatan past g'alaba ko'rsatkichlari) texnik va taktik cheklovlar (hid bilan ishlash, atrof-muhitni idrok etish) psixologik to'siqlar (motivatsiyaning pastligi, ijtimoiy izolyatsiya). O'zbekistonda zayif ko'ruvchilar sport. 2025-yil 1-noyabr holatida O'zbekistonda 25 558 nafar ko'zi ojiz shaxs bo'lib, ulardan 13 472 nafari adaptiv sport bilan shug'ullanadi. So'nggi yillarda, 2017-yilda Milliy Paralimpik qo'mita faoliyati

kengaytirildi, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2024-yil **PF-36-son Farmon** bilan davlat sport inshootlarida bepul shug'ullanish imkoniyati yaratildi.

So'nggi uch yilda parasportchilar soni qariyb yetti barobar ko'paydi, 70 mingdan ortiq fuqaro ommaviy musobaqalarga jalb etildi.

O'zbekiston jamoasi xalqaro musobaqalarda 26 medal (10 oltin, 9 kumush, 7 bronza) qo'lga kiritib, dunyoda 13-o'rinni, Osiyoda 3-o'rinni egalladi.

XULOSA

Zaif ko'ruvchi shaxslar uchun sport turlari nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki jamiyatga integratsiyalashish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va psixologik barqarorlikni ta'minlashning samarali vositasidir. Biroq, mavjud kamchiliklar maxsus yo'riqnomalarning yo'qligi, ilmiy adabiyotlarning yetarli emasligi, ijtimoiy va iqtisodiy to'siqlar - bu sohaning to'liq rivojlanishiga to'sqinlik qilmoqda. Zaif ko'ruvchi sportchilarning muvaffaqiyatlari ko'rish buzilishi hayotdagi imkoniyatlarni cheklab qo'ymasligini isbotlaydi. Asosiysi - to'g'ri yondashuv, maxsus jihozlar va malakali mutaxassislarning mavjudligi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Sobirova L.B. Кўзи ожиз ва заиф кўрувчи шахсларни голбол воситалари орқали жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги/// ilmiy maqola (o'z djtsu) 2023 йил, 5-8-б.
2. Mahmudjonov A.A. Paralympic sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish taхлили///international journal of artificial intelligence. 2025 йил, 1–6 - б.
3. Xudoyberganova M. заиф кўрувчиларнинг ҳаётдан қониқиш даражаси ///журнал: bola va zamon, 2024 йил, 70–72-б.
4. Ernazarov, G. N. (2022). Various ecological in the circumstances living school of archers physical ability to work and hemodynamic parameters. international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 8.036, 11(12), 1-8-b.
5. Ernazarov, g. N. (2022). Due to anthropogenic changes in the ecological conditions, the negativity that occurs in the aerobic capacity of students. international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 8.036, 11(12), 132-139-b.