

**PARALIMPIYA MATONAT VA IRODA TIMSOLI:
SPORTNING SHAXS VA JAMIYAT RIVOJIDAGI O'RNI**

Ashuraliyeva Muxtasar Shuxrat qizi

Namangan davlat pedagogika instituti JSM_CU_25 2-kurs talabasi

Email: muxtasarashiraliyeva@gmail.com

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida o'qituvchisi

Email: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada Paralimpiya harakatining shakllanish tarixi, rivojlanish bosqichlari va uning jamiyat hayotidagi ijtimoiy, ma'naviy va tarbiyaviy ahamiyati hamda jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslarning ijtimoiy integratsiyasi, shaxsiy rivojlanishi va hayot sifatini oshirishdagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, paralimpiyachilarning yuqori sport natijalariga erishishida matonat, iroda, sabr-bardosh, psixologik barqarorlik va maqsadga intiluvchanlik kabi fazilatlarining muhimligiga e'tibor qaratilgan. Nafaqat Paralimpiya harakati inklyuziv jamiyatni shakllantirishda, balki teng imkoniyatlar tamoyilini mustahkamlash hamda inson qadr-qimmatini yuksaltirishga qo'shayotgan hisssasi ham o'z ifodasini topgan.

Kalit so'zlar: Paralimpiya harakati, matonat, iroda, inklyuziv sport, ijtimoiy integratsiya, jismoniy tarbiya, rehabilitatsiya, psixologik barqarorlik, inson qadr-qimmati, teng imkoniyatlar.

Annotation: This article examines the history of the formation of the Paralympic Movement, the stages of its development, and its social, moral, and educational significance in society. It also highlights the role of the Paralympic Movement in promoting the social integration, personal development, and improvement of the quality of life of persons with disabilities. Particular attention is paid to the importance of such qualities as resilience, determination, perseverance, psychological stability, and goal orientation in enabling Paralympic athletes to achieve outstanding sporting performance. Furthermore, the article emphasizes the contribution of the Paralympic Movement not only to the development of an inclusive society but also to strengthening the principle of equal opportunities and promoting human dignity.

Keywords: Paralympic Movement, resilience, determination, inclusive sport, social integration, physical education, rehabilitation, psychological stability, human dignity, equal opportunities.

Аннотация: В данной статье рассматриваются история становления Паралимпийского движения, этапы его развития, а также его социальное, духовно-нравственное и воспитательное значение в жизни общества. Освещается роль

Паралимпийского движения в обеспечении социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья, их личностного развития.



и повышения качества жизни. Особое внимание уделяется значимости таких качеств, как стойкость, сила воли, терпение, психологическая устойчивость и целеустремлённость, в достижении паралимпийцами высоких спортивных результатов. Кроме того, в статье отражён вклад Паралимпийского движения не только в формирование инклюзивного общества, но и в укрепление принципа равных возможностей и утверждение человеческого достоинства.

Ключевые слова: Паралимпийское движение, стойкость, сила воли, инклюзивный спорт, социальная интеграция, физическое воспитание, реабилитация, психологическая устойчивость, человеческое достоинство, равные возможности.

Kirish.

Paralimpiya sporti inson hayotidagi haqiqiy mohiyatini namoyon etadi, chunki jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslarga o'z salohiyatini ro'yobga chiqarish, jamiyatda munosib o'rin egallash va teng huquqli ishtirok etish imkonini beradi. Paralimpiya insonning jismoniy imkoniyatlaridan ko'ra uning matonati, irodasi, qat'iyyati va maqsad sari intilishining ustuvor ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, Paralimpiya jamiyatda inklyuzivlik, teng imkoniyatlar va inson qadr-qimmatini ulug'lash g'oyalarini targ'ib qiladi. U nogironligi bo'lgan shaxslarga nisbatan mavjud stereotiplarni bartaraf etishga, ijtimoiy birdamlikni mustahkamlashga va sog'lom turmush tarzini ommalashtirishga xizmat qiladi. Shu sababli Paralimpiya nafaqat sport harakati, balki muhim ijtimoiy, ma'naviy va tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan xalqaro harakat hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili.

Paralimpiya harakatining shakllanishi XX asrning o'rtalariga, Ikkinchi jahon urushidan keyingi davrga to'g'ri keladi. Urush oqibatida millionlab insonlar turli darajadagi jismoniy nogironlikka duch kelganligi sababli, ularni tibbiy va ijtimoiy rehabilitatsiya qilish masalasi dolzarb muammoga aylandi. Ana shu ehtiyoj sportni davolash va tiklanish jarayonining muhim vositasi sifatida qo'llash ingliz neyroxirurgi Ludwig Gutmannga paralimpiya harakatlarini boshlash uchun asosli turtki berdi.

Gutmann 1944-yilda Buyuk Britaniyaning Stoke Mandeville Hospital shifoxonasida umurtqa pog'onasi jarohati olgan bemorlar uchun maxsus rehabilitatsiya markazini tashkil etdi. Uning ilmiy qarashlari sport jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslarning nafaqat jismoniy salomatligini tiklash, balki ularning ruhiy holatini yaxshilash, o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash va jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashuvini ta'minlovchi samarali vosita ekanini asoslab berdi.

1948-yilning 29-iyul kuni Londonda XIV Olimpiya o'yinlarining ochilish marosimi bilan bir vaqtda Stoke Mandeville shifoxonasida nogironligi bo'lgan sobiq harbiy xizmatchilar o'rtasida kamondan otish bo'yicha ilk musobaqa tashkil etildi. Ushbu musobaqa tarixda 'Stoke Mandeville' Games nomi bilan mashhur bo'lib, zamonaviy Paralimpiya harakatining boshlanishi sifatida e'tirof etiladi. 1952-yilda musobaqalarda Niderlandiya sportchilarining ishtirok etishi





natijasida harakat xalqaro tus oldi. Keyingi yillarda ishtirokchi davlatlar sonining ortishi Paralimpiya musobaqalarining jahon miqyosida rivojlanishiga zamin yaratdi. 1960-yilda Italiyaning Rim shahrida 23 mamlakatdan 400 nafardan ortiq sportchi ishtirokida birinchi rasmiy

Yozgi Paralimpiya o'yinlari o'tkazildi.

Mazkur musobaqa Paralimpiya o'yinlarining mustaqil xalqaro sport musobaqasi sifatida tan olinishiga asos bo'ldi.

2001-yildan boshlab Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi va Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi o'rtasidagi hamkorlik kelishuviga muvofiq, Olimpiya va Paralimpiya o'yinlari bir xil mezbonda va bir xil sport infratuzilmasidan foydalangan holda o'tkazila boshlandi. Bu qaror Paralimpiya harakatining xalqaro nufuzi va ijtimoiy ahamiyatini yanada oshirdi. Bugungi kunda Paralimpiya o'yinlari dunyoning eng yirik sport musobaqalaridan biri hisoblanadi. Unda yuzdan ortiq mamlakat vakillari ishtirok etib, sport nafaqat yuqori natijalarga erishish vositasi, balki inklyuziv jamiyatni shakllantirish, inson huquqlarini himoya qilish, teng imkoniyatlarni ta'minlash va jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslarning ijtimoiy faolligini oshirishning muhim omili sifatida e'tirof etilmoqda.

Ammo bu o'yin tashkil topgan vaqtdan beri, barcha tashkilot va asoschilarda turlicha qarashlar mavjud va qarashlar, albatta, asosli. Xususan, paralimpiya asoschisi Gutmann sportni, avvalo, jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslarni tibbiy va psixologik rehabilitatsiya qilishning samarali vositasi sifatida baholaydi. Uning fikricha, sport mashg'ulotlari insonning jismoniy salomatligini tiklash bilan bir qatorda, o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, ijtimoiy faolligini oshiradi hamda jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashuviga xizmat qiladi.

Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi (International Paralympic Committee – IPC) esa Paralimpiya harakatini faqat sport musobaqalari tizimi sifatida emas, balki teng imkoniyatlarni ta'minlash, inklyuziv jamiyatni shakllantirish va nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlarini himoya qilishga xizmat qiluvchi xalqaro ijtimoiy harakat sifatida talqin qiladi. IPC tomonidan ilgari surilgan tamoyillarda inson qadr-qimmatini, tenglik, jasorat, ilhom va qat'iyat asosiy qadriyatlar sifatida e'tirof etiladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (World Health Organization – WHO) tadqiqotlarida esa jismoniy faollik nogironligi bo'lgan shaxslarning salomatligini mustahkamlash, surunkali kasalliklar xavfini kamaytirish, ruhiy farovonligini yaxshilash va hayot sifatini oshirishning muhim omili sifatida baholanadi. Tashkilot sport va muntazam jismoniy mashg'ulotlarni nogironligi bo'lgan shaxslarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jamiyatdagi faol ishtirokini ta'minlashning samarali vositasi sifatida e'tirof etadi. Yuqoridagi ilmiy qarashlar tahlili shuni ko'rsatadiki, Paralimpiya harakati dastlab rehabilitatsiya maqsadida shakllangan bo'lsa-da, bugungi kunda u ijtimoiy inklyuziya, teng imkoniyatlarni ta'minlash, inson qadr-qimmatini yuksaltirish hamda jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiluvchi global sport va ijtimoiy harakat darajasiga ko'tarilgan.



Tadqiqot metodlari.

Mazkur tadqiqotda Paralimpiya harakatining tarixiy shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va uning ijtimoiy-pedagogik ahamiyatini o'rganishga qaratilgan nazariy tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy bilishning tarixiylik va mantiqiylik tamoyillari asosida Paralimpiya harakatining vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari tahlil qilindi. Tadqiqotning asosiy metodlari sifatida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tarixiy tahlil, tizimli yondashuv hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalari va muhokama.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, Paralimpiya sporti nafaqat sport natijalariga erishish vositasi, balki jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faolligi va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiluvchi muhim ijtimoiy institut hisoblanadi. Ushbu fikrni ilmiy manbalar va xalqaro tashkilotlar qarashlari ham tasdiqlaydi. Xususan, Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi fikriga ko'ra: "Paralimpiya sport orqali inklyuziv jamiyatni rivojlantirish, imkoniyati cheklangan insonlarning huquqlari va teng imkoniyatlarini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi" [2]. Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi ma'lumotlariga ko'ra, Paralimpiya harakati sport natijalaridan tashqari, inklyuziv jamiyatni rivojlantirish va nogironligi bo'lgan shaxslarning imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan. Bu esa Paralimpiyaning nafaqat sport, balki ijtimoiy institut sifatidagi ahamiyatini ko'rsatadi vashu bilan birga Paralimpiya harakati dunyodagi eng yirik nogironligi bo'lgan sportchilar musobaqasi hisoblanadi. Statistik va International Paralympic Committee ma'lumotlariga ko'ra, 2024 Summer Paralympics musobaqalarida 160 dan ortiq delegatsiyadan taxminan 4 400 nafar sportchi ishtirok etgan. Ushbu ko'rsatkich Paralimpiya harakatining global miqyosda tobora kengayib borayotganini va uning xalqaro sport tizimidagi o'rni mustahkamlanayotganini ko'rsatadi. Shuningdek O'zbekiston paralimpiyachilarining xalqaro maydondagi natijalari ham Paralimpiya sportining samaradorligini namoyon etadi. Uzbekistan delegatsiyasi 2024 Summer Paralympics o'yinlarida 10 ta oltin, 9 ta kumush va 7 ta bronza, jami 26 ta medal qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida 13-o'rinni egalladi. Bu mamlakat tarixidagi eng yaxshi natijalardan biri bo'ldi. Mazkur natijalar O'zbekistonda Paralimpiya sportiga qaratilgan e'tibor ortib borayotganini hamda sportchilarni tayyorlash tizimi samarali rivojlanayotganini ko'rsatadi. Bu yutuqlar yoshlarni sportga jalb etish va inklyuziv jamiyatni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy faollik nogironligi bo'lgan shaxslarning sog'lig'i, ruhiy holati va hayot sifatini yaxshilaydi [7]. Darhaqiqat, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti jismoniy faollikning nogironligi bo'lgan shaxslar salomatligi va ruhiy farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Shu nuqtai nazardan, Paralimpiya sporti sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim vositasi hisoblanadi. World Health Organization hisob-kitoblariga ko'ra, dunyoda 1,3 milliardga yaqin inson nogironlikning biror shakli bilan yashaydi (taxminan dunyo aholisining 16%).

Ammo shunga qaramay, ular paralimpiyaning o'zlariga mos turi bilan shug'ullanishga harakat qiladi. Aynan shu sport turlariga qatnashish istagi nafaqat ularga va



mamlakatga moddiy taraflama foyda olib keladi, balki o'z sog'ligi ustida ishlashga va shu holatda ham ular qaysidir ma'noda muvaffaqiyatga erishish mumkin ekanligini isbotlaydilar hamda bu holat ularning so'ligi, moddiy va manaviy hayotini yaxshilashga o'z hissasini qo'shadi. Yuqorida keltirilgan ko'rsatkich Paralimpiya va inklyuziv sportni rivojlantirishning ijtimoiy ahamiyati juda yuqori ekanini tasdiqlaydi.

Sport reabilitatsiyaning eng samarali vositalaridan biridir [1]. Reabilitatsiya kasallik, jarohat yoki tug'ma nogironlik tufayli yo'qolgan jismoniy, ruhiy yoki ijtimoiy funksiyalarni imkon qadar tiklash va insonning mustaqil hayot kechirishiga yordam berish jarayoni hisoblanadi. Agar biron bir tug'ma nogironligi bo'lgan yoki baxtsiz hodisa tufayli ayrim imkoniyatlari cheklangan har qanday shaxs tuzalish va oyoqqa turish uchun istasa va istamasa-da jismoniy harakat qiladi, chunki kundalik oddiy yurish va o'tirish ham jismoniy harakat ya'ni sportning bir turidir. Bu kabi shaxslar to'liq tuzalmasalarda sportning ayrim jabhalarida o'z istedolarini namoyon eta oladilar, chunki imkoniyati cheklanish yoki tug'ma nuqsonli bo'lish insonni hamma imkoniyatlarini cheklay olmaydi, eng ayniqsa, sport olamida va aynan sport sohasidan olgan motiv orqali har qanday nuqsonli shaxslar reabilitatsiyada ijobiy natija ko'rsata oladi. Paralimpiya harakatining asoschisi Ludwig Guttmann ham sportni jismoniy tiklanish bilan bir qatorda insonning ruhiy holatini mustahkamlovchi vosita sifatida baholagan. Uning yondashuvi bugungi Paralimpiya harakatining falsafiy asosini tashkil etadi.

Xulosa.

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, Paralimpiya sporti nafaqat jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning sportdagi yutuqlarini namoyish etuvchi musobaqa, balki ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlovchi muhim ijtimoiy institut hisoblanadi. Tadqiqot davomida o'rganilgan ilmiy adabiyotlar, xalqaro tashkilotlar ma'lumotlari hamda statistik ko'rsatkichlar Paralimpiya harakatining inson salomatligini mustahkamlash, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va jamiyatda teng imkoniyatlarni ta'minlashdagi ahamiyatini tasdiqladi. Paralimpiya sportchilari erishayotgan yutuqlar ortida uzoq yillik mehnat, sabr-toqat, qat'iyat va kuchli iroda mujassam. Aynan shu fazilatlar Paralimpiya harakatining asosiy mazmunini belgilaydi va uni nafaqat sport, balki ma'naviy-tarbiyaviy jihatdan ham muhim hodisaga aylantiradi. Sport orqali nogironligi bo'lgan shaxslarning jamiyat hayotidagi faolligi ortadi, ularning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi mustahkamlanadi hamda ijtimoiy integratsiyalashuv jarayoni jadallashadi. Shuningdek,

O'zbekistonda Paralimpiya sportining rivojlanishi, xalqaro musobaqalarda erishilayotgan yuqori natijalar va davlat tomonidan yaratilayotgan shart-sharoitlar mazkur sohaning izchil taraqqiy etayotganidan dalolat beradi. Bu esa kelajakda Paralimpiya sportini yanada ommalashtirish, ilmiy-amaliy tadqiqotlarni kengaytirish hamda yoshlarni ushbu harakatga faol jalb etish zarurligini ko'rsatadi. Xulosa qilib aytganda, Paralimpiya sporti insonning jismoniy imkoniyatidan ko'ra uning matonati, iroda kuchi va hayotga bo'lgan ishonchi muhimroq ekanligini namoyon etadi. Shu sababli Paralimpiya harakatini qo'llab-quvvatlash, inklyuziv sportni rivojlantirish va bu yo'nalishdagi ilmiy izlanishlarni kuchaytirish jamiyatda teng imkoniyatlar, insonparvarlik va ijtimoiy birdamlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.





Foydalanilgan adabiyotlar

1. Guttmann L. *Textbook of Sport for the Disabled*. – London: HM+M Publishers, 1976. – 256 p.
2. International Paralympic Committee. *About the Paralympic Movement*.
3. International Paralympic Committee. *Paris 2024 Paralympic Games Results*.
4. O‘zbekiston Respublikasi. "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi O‘RQ-394-son Qonuni. – Toshkent, 2015.
5. O‘zbekiston Respublikasi. "Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida"gi O‘RQ-641-son Qonuni. – Toshkent, 2020.
6. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. – Geneva: World Health Organization, 2020. – 104 p.
7. World Health Organization. *World Report on Disability*. – Geneva: World Health Organization, 2011. – 350 p.