

NOGIRONLAR HAYOTIDA SPORT

Ikrom Norqobilovich Qurbonov

Guliston shahri Nurli maskan internat maktabi 2- toifali o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

ko'pchilik nogironligi bor shaxslar deganda imkoniyati butkul cheklangan mehnat yokida biror sportga moslasha olmaydigan tashqi tomondan yordamga butkul muhtoj insonlarni ko'radi. Aslidachi? Aslini olganda nogironlik darajalari turlicha va nogironligi bor shaxslar orasida juda ko'plab olimpia o'yinlari chempionlari bor. Bugun aynan nogironlar sporti haqida yoritamiz.

Kalit so'zlar: paralimpia, akademik eshkak eshish, millat kubogi, jahon chempionati, aravachali basketbol, aravachada kurling, Sledj-xokkey

АННОТАЦИЯ

большинство людей с инвалидностью понимают людей, полностью нуждающихся во внешней помощи, которые не могут приспособиться к труду с ограниченными возможностями или к какому-либо виду спорта. А на самом деле? На самом деле уровни инвалидности различны, и среди лиц с инвалидностью очень много олимпийских чемпионов. Сегодня мы будем освещать именно спорт для инвалидов.

ABSTRACT

many people with disabilities refer to people who are completely in need of help from the outside, who cannot adapt to work or any sport with complete disabilities. In fact? In fact, there are many Olympic champions among people with different degrees of disability. Today, we will cover sports for people with disabilities.

KIRISH

Nogironlik muammosi bugungi kunda insoniyat tomonidan hal qilinadigan eng o'tkir va dolzarb muammolardan biridir, chunki JSST statistik ma'lumotlariga ko'ra, Yer yuzidagi har o'ninchi odam nogiron hisoblanadi. Bu yer shari aholisining deyarli 10% ni tashkil etadi. Ularning hammasi ham o'z ahvoliga ko'nikmadi. Ularning ko'pchiligi faol hayot kechirishni, jamiyatning to'laqonli a'zosi bo'lishni istaydi.



Nogironligi bo'lgan shaxslar uchun qanday sport turlari mavjud? Dastlab shu savolga javob beramiz. Paralimpiya sport turlari: akademik eshkak eshish, badminton, aravachalarda basketbol, bochcha, velosport, o'tirgan holda voleybol, baydarka va kanoeda eshkak eshish, ot sporti, yengil atletika, stol tennis, paratriatlon, paratexkvondo, pauerlifting, suzish, o'q otish, aravachalarda regbi, kamondan otish, aravachalarda tennis...

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METADOLOGIYA

Paralimpiya o'yinlari (paralimpiya o'yinlari) - nogironligi bo'lgan shaxslar uchun xalqaro sport musobaqasi. An'anaga ko'ra, ular Olimpiya o'yinlaridan keyin va 1988-yilgi yozgi Paralimpiya o'yinlaridan boshlab bir xil sport obyektlarida o'tkaziladi; 2001-yilda bu amaliyot XOQ va Xalqaro Paralimpiya qo'mitasi (XOQ) o'rtasidagi kelishuv bilan mustahkamlangan. Yozgi Paralimpiya o'yinlari 1960-yildan, qishki Paralimpiya o'yinlari esa 1976-yildan beri o'tkaziladi.

Akademik eshkak eshish paralimpiya sport turlaridan biri. Akademik eshkak eshish - eshkak eshish sportining bir turi bo'lib, akademik kemalarda o'tkaziladigan musobaqalardir. Sportchilar qayiqlarda harakatlanish yo'nalishiga orqa o'girib o'tirib, eshkak eshishadi. Bu sport turi G'arbiy Yevropa mamlakatlari, Rossiya, AQSH, Avstraliya, Yangi Zelandiya va Ruminiyada keng tarqalgan va mashhurdir.

Akademik eshkak eshish 1896-yildan beri Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan (ayollar uchun 1976-yildan). Olimpiya o'yinlaridan tashqari, har yili jahon chempionati, jahon kubogi, millatlar kubogi, talabalar o'rtasida jahon chempionati va o'smirlar o'rtasida jahon chempionati o'tkaziladi.

Aravachali basketbol - basketbolning bir turi bo'lib, unda o'yinchilar aravachalar yordamida harakatlanadi. Orqa miya jarohati olgan yoki oyog'i (oyoqlari, barmog'i) kesilgan

odam uchun nafaqat jismoniy, balki ruhiy tiklanishdan o'tish ham juda muhim. Aravachali basketbol ham jismoniy, ham ruhiy tiklanishni ta'minlaydi. Jismoniy tiklanish yo'qotilgan a'zo funksiyalarini ma'lum darajada qayta tiklashni yoki boshqa a'zolar va tizimlar tomonidan kompensator mexanizmlarni ishlab chiqishni o'z ichiga oladi. Shuningdek, bu sport turi ruhiyatni tiklashga yordam beradi.



Kamondan o'q otish - kamondan aniq yoki uzoq masofaga o'q otish bilan shug'ullanadigan sport turi. Musobaqa qoidalariga muvofiq eng ko'p ochko to'plagan sportchi yoki jamoa g'olib hisoblanadi. 1900-yildan beri Olimpiya sport turi.

Aravachada kurling - bu nogironlar aravachasidagi odamlar uchun kurlingning moslashtirilgan turi. Bu sport turini rivojlantirish va boshqarish bilan Xalqaro kurling federatsiyasi shug'ullanadi. Uning Qishki Paralimpiya o'yinlarining rasmiy dasturidagi debyuti 2006-yilda Turinda bo'lib o'tdi. Aravachada kurling bo'yicha birinchi jahon chempionati 2002-yilda Shveysariyada o'tkazilgan edi.

Sledj-xokkey yoki chanada xokkey - bu imkoniyati cheklangan odamlar uchun shaybali xokkeyga o'xshash muz ustida jamoaviy sport o'yini. O'yin ikkita jamoaning maxsus chanalarda o'zaro kurashidan iborat bo'lib, ular shaybani tayoqchalar bilan uzatib, raqib darvozasiga eng ko'p marta uloqtirishga va o'z darvozasiga kiritmaslikka harakat qiladilar. Raqib darvozasiga eng ko'p to'p kiritgan jamoa g'alaba qozonadi. Xokkey qishki Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. O'yinchilar ikkita maxsus klyushkadan foydalanadilar.

NATIJALAR

Jismoniy tarbiya va sport nogironlarni jamiyatga ijtimoiy reintegratsiya qilish vositasi, qayta tiklash yoki atrof-muhit bilan aloqa o'rnatish uchun kuchli rag'batdir. Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport nogironlarning jamiyatga qaytishini osonlashtiradi va tezlashtiradi, ularning teng huquqli fuqarolar sifatida tan olinishiga yordam beradi.

Aravachada qilichbozlik 1969-yildayoq paralimpiya sport turi sifatida tasdiqlangan va an'anaviy versiya bilan bir xil talablar qo'yilgan: aniqlik, texnika va uslub. Aravacha polga mahkamlanadi, shuning uchun qo'llar ko'proq erkinlikka ega bo'ladi. Qilichbozlik - o'z harakatlari va reflekslarini mashq qildirishni istagan har bir kishi uchun juda qiziqarli sport turi.

MUHOKAMA

Nogironligi bo'lgan shaxslarga bugungi kunda keng imkoniyatlar yaratib berilgan va ular sport bilan shug'ullanishlari uchun barcha shart-sharoitlar mavjud. Nogironligi bo'lgan shaxslarga moslashtirilgan sport anjomlari, maxsus liboslar va xonalar kabi qulayliklar mavjud.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda nogironligi bor shaxslarning sport bilan shug'ullanishi ularda stressga qarshi kurashish va hayotga moslashishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar orqali fiziologik jihatdan baquvvat bo'lishadi. Ayniqsa qo'l yoki oyoq sohasida yo'qotishga uchragan shaxslar uchun sport bu yo'qotilgan azolarsiz yashashga moslashishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ

<https://www.braslerb.by/informatsiya/ctati/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-zhizni-invalidov#:~:text=%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%20E2%80%93%20%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%B8%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D0%BD>

2. PARALIMPIA

O'YINLARI

[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B#:~:text=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%CC%81%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%CC%81%D0%B3%D1%80%D1%8B%20\(%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%CC%81%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B\)%20E2%80%94,%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%D1%8](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B#:~:text=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%CC%81%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%CC%81%D0%B3%D1%80%D1%8B%20(%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%CC%81%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B)%20E2%80%94,%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%D1%8)

1%20%D0%B8%D0%BD%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8E

3. Паралимпийские и сурдлимпийские виды спорта <https://sport-teams.ru/sports/paralympic#:~:text=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B%3A%20%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BB%D1%8F%2C%20%D0%B1%D0%B0%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD,%D0%B8%D0%B7%20%D0%BB%D1%83%D0%BA%D0%B0%2C%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%85>