



IMKONIYATI CHEKLANGAN QIZLARDA ARAVACHALARDA BASKETBOL ORQALI DINAMIK MUVOZANAT VA TEXNIK MAHORATNI SHAKLLANTIRISH

O'zDJTSU "Voleybol, basketbol nazariyasi
va uslubiyati" kafedrası o'qituvchi

M.N.YUSUPOVA

O'zbekiston, Chirchiq shahri

Muallif bilan bog'lanish uchun:

E-mail: mukharramoyy@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan qizlarda aravachalarda basketbol mashg'ulotlari orqali dinamik muvozanat va texnik mahoratni rivojlantirish masalalari o'rganilgan. Tadqiqot natijalari maxsus mashqlar dasturi ishtirokchilarning muvozanatni saqlash, harakat koordinatsiyasi hamda basketbol texnik elementlarini bajarish ko'rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qilishini ko'rsatdi. Aravachalarda basketbol imkoniyati cheklangan qizlarning jismoniy faolligi va sport tayyorgarligini oshirishda samarali vosita ekanligi aniqlandi.

Kalit so'zlar: aravachalarda basketbol, imkoniyati cheklangan qizlar, dinamik muvozanat, texnik mahorat, adaptiv sport, koordinatsion qobiliyatlar, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy faollik, inklyuziv ta'lim, sport pedagogikasi.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы развития динамического равновесия и технического мастерства у девочек с ограниченными возможностями посредством занятий баскетболом на колясках. Результаты исследования показали, что программа специальных упражнений способствует улучшению показателей сохранения равновесия, координации движений и выполнения технических элементов баскетбола участниками. Установлено, что баскетбол на колясках является эффективным средством повышения физической активности и спортивной подготовки девочек с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: баскетбол на колясках, девочки с ограниченными возможностями, динамическое равновесие, техническое мастерство, адаптивный спорт, координационные способности, технико-тактическая подготовка, физическая активность, инклюзивное образование, спортивная педагогика.

Annotation. This article examines the development of dynamic balance and technical skills in girls with disabilities through wheelchair basketball training. The results of the study showed that the special exercise program serves to improve the participants' indicators of balance maintenance, movement coordination, and the



execution of basketball technical elements. It was established that wheelchair basketball is an effective tool for increasing the physical activity and athletic fitness of girls with disabilities.

Keywords: wheelchair basketball, girls with disabilities, dynamic balance, technical mastery, adaptive sports, coordination abilities, technical and tactical training, physical activity, inclusive education, sports pedagogy.

Dolzarbli. Bugungi kunda imkoniyati cheklangan shaxslarni sportga keng jalb etish, ularning jismoniy faolligini oshirish va ijtimoiy integratsiyasini ta'minlash davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Aravachalarda basketbol sport turi imkoniyati cheklangan qizlarning jismoniy tayyorgarligi, harakat koordinatsiyasi va texnik mahoratini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida aravachani boshqarish, tezkor harakatlanish, yo'nalishni o'zgartirish va texnik usullarni aniq bajarish dinamik muvozanatning yuqori darajada rivojlangan bo'lishini talab etadi. Biroq imkoniyati cheklangan qizlarda dinamik muvozanatni rivojlantirish va uning texnik mahoratga ta'sirini o'rganishga oid ilmiy tadqiqotlar yetarli emas.

Shu bois imkoniyati cheklangan qizlarda aravachalarda basketbol vositasida dinamik muvozanat va texnik mahoratni shakllantirishning samarali usullarini ishlab chiqish hamda ularni amaliyotga joriy etish sport pedagogikasi va adaptiv jismoniy tarbiya sohasining dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, yoshlarni sportga keng jalb etish hamda imkoniyati cheklangan shaxslar uchun inklyuziv sport muhitini yaratishga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-son qarori (2022-yil 3-noyabr) jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy ilmiy yondashuvlarni joriy etish, ilmiy tadqiqotlar samaradorligini oshirish va xalqaro tajribalarni amaliyotga tatbiq etishning muhim yo'nalishlarini belgilab berdi [1,2].

Shuningdek, "2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son Farmonida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni kengaytirish hamda sport bilan muntazam shug'ullanish uchun zarur sharoitlarni yaratish ustuvor vazifalar sifatida belgilangan. Mazkur vazifalar imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy rivojlanishi va ijtimoiy integratsiyasini ta'minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi [3].

Ayniqsa, imkoniyati cheklangan qizlarni sport faoliyatiga jalb etish, ularning jismoniy sifatlari, harakat koordinatsiyasi, dinamik muvozanati hamda texnik mahoratini



rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Aravachalarda basketbol sport turi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki harakatlarni boshqarish, fazoviy yoʻnalishni his qilish, tezkor qaror qabul qilish va texnik-taktik koʻnikmalarni shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Shu sababli imkoniyati cheklangan qizlarda aravachalarda basketbol vositasida dinamik muvozanat va texnik mahoratni shakllantirish boʻyicha ilmiy tadqiqotlar olib borish sport pedagogikasi oldidagi muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri sanaladi[4,5,6].

Tadqiqot maqsadi: Imkoniyati cheklangan qizlarda aravachalarda basketbol mashgʻulotlari orqali dinamik muvozanat va texnik mahoratni rivojlantirish samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Imkoniyati cheklangan qizlarda aravachalarda basketbol mashgʻulotlari jarayonida dinamik muvozanat va texnik mahoratni rivojlantirish boʻyicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.

2. Tadqiqot ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarligi, dinamik muvozanati va texnik mahorat darajasining dastlabki koʻrsatkichlarini aniqlash.

3. Aravachalarda basketbolga moslashtirilgan dinamik muvozanatni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari: Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, dinamik muvozanat va texnik mahorat koʻrsatkichlarini aniqlashga qaratilgan pedagogik testlar, pedagogik tajriba hamda olingan natijalarni qayta ishlash uchun matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot imkoniyati cheklangan, aravachalarda harakatlanuvchi 18–32 yoshdagi qizlar ishtirokida tashkil etiladi. Tadqiqot jarayonida ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligi, dinamik muvozanati hamda texnik mahorat koʻrsatkichlarini aniqlash va ularni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik tajriba olib boriladi. Tadqiqotning tashkil etilishida mavzuga oid mahalliy va xorijiy ilmiy-uslubiy adabiyotlar, ilmiy maqolalar, dissertatsiyalar va uslubiy qoʻllanmalar oʻrganilib, tahlil qilinadi. Bu esa tadqiqotning nazariy asoslarini shakllantirish va mavjud ilmiy qarashlarni oʻrganish imkonini beradi.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv usulidan foydalanilib, mashgʻulotlar jarayonida ishtirokchilarning harakat faoliyati, texnik harakatlarni bajarish sifati va dinamik muvozanat holatlari kuzatib boriladi. Shuningdek, pedagogik testlash orqali ishtirokchilarning dastlabki va yakuniy koʻrsatkichlari aniqlanadi. Dinamik muvozanat va texnik mahoratni baholashda aravachada belgilangan yoʻnalish boʻylab harakatlanish



tezligi, “ilon izi” bo‘ylab aravachani boshqarish, to‘pni olib yurish tezligi va aniqligi, to‘p uzatish hamda savatga tashlash samaradorligi kabi testlardan foydalaniladi (1-jadval).

Tadqiqotning asosiy qismi pedagogik tajriba usuli asosida amalga oshiriladi. Bunda ishtirokchilar tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG)ga ajratilib, tajriba guruhida dinamik muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus aravachali basketbol mashqlari dasturi qo‘llaniladi. Nazorat guruhida esa an‘anaviy mashg‘ulot dasturi asosida mashg‘ulotlar olib boriladi. Tadqiqot davomida olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, ko‘rsatkichlarning o‘rtacha qiymati, foiz darajasi va ishonchlilik ko‘rsatkichlari aniqlanadi hamda guruhlar o‘rtasida qiyosiy tahlil amalga oshiriladi.

Tajriba guruhida qo‘llaniladigan maxsus mashqlar:

- “ilon izi” bo‘ylab aravachani boshqarish – konuslar orasidan tezlikni o‘zgartirib harakatlanish. Bu mashq muvozanat va harakat koordinatsiyasini rivojlantiradi;
- to‘p bilan zig-zag harakatlanish: aravachani boshqarish bilan bir vaqtning o‘zida to‘pni olib yurish (dribbling). Harakatni boshqarish va texnik mahoratni oshiradi;
- tezkor yo‘nalish almashtirish mashqlari: oldinga, orqaga va yon tomonlarga harakatlanish. Dinamik muvozanat va tezkor reaksiyani rivojlantiradi;
- harakat davomida to‘p uzatish mashqlari: juftliklarda yoki guruhlarda harakatlanib to‘p uzatish. Muvozanat saqlash va texnik aniqlikni oshiradi;
- harakatda savatga tashlash mashqlari: aravachada harakatlanib kelib savatga to‘p tashlash. Tana nazorati va koordinatsiyani rivojlantiradi;
- bir qo‘l bilan aravachani boshqarish, ikkinchi qo‘l bilan to‘p olib yurish – ikki xil harakatni bir vaqtda bajarish orqali koordinatsion qobiliyatni rivojlantiradi;
- to‘siqlar orqali harakatlanish mashqlari: past va baland to‘siqlar atrofida yo‘nalishni o‘zgartirish. Fazoviy orientatsiya va muvozanatni oshiradi;
- harakat tezligini o‘zgartirish mashqlari: sekin–tez–sekin usulida aravachani boshqarish. Dinamik barqarorlikni rivojlantiradi.



1-jadval

Imkoniyati cheklangan qizlarda dinamik muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan aravachali basketbol mashqlari dasturi

№	Mashq nomi	Bajarish tartibi	Takrorlash	Rivojlantiriladigan sifat
1	“Ilon izi” bo‘ylab harakatlanish	Konuslar orasidan aravachada zig-zag harakat qilish	3–4 marta	Dinamik muvozanat, koordinatsiya
2	To‘p bilan zig-zag harakatlanish	To‘pni olib yurib konuslar orasidan o‘tish	3×30 soniya	Muvozanat, texnik mahorat
3	Tezkor yo‘nalish almashtirish	Oldinga–orqaga–yon tomonlarga harakatlanish	4×20 soniya	Reaksiya tezligi, muvozanat
4	Harakat davomida to‘p uzatish	Juftlikda harakatlanib to‘p uzatish	10–15 marta	Texnik aniqlik, koordinatsiya
5	Harakatlanib savatga tashlash	Aravachada harakatlanib kelib to‘pni savatga tashlash	10 marta	Texnik mahorat, muvozanat
6	Bir qo‘l bilan boshqarish va dribling	Bir qo‘l bilan aravachani boshqarib, ikkinchi qo‘l bilan to‘p olib yurish	3×20 metr	Harakat koordinatsiyasi
7	To‘siqlar orqali harakatlanish	Belgilangan to‘siqlar oralig‘idan harakat qilish	3–4 marta	Fazoviy orientatsiya
8	Tezlikni o‘zgartirib harakatlanish	Sekin–tez–sekin usulida harakatlanish	5 marotaba	Dinamik barqarorlik

Izoh: Mazkur mashqlar tajriba guruhi mashg‘ulotlarida haftasiga 3 marotaba, 8–12 hafta davomida asosiy mashg‘ulot dasturiga integratsiya qilingan holda qo‘llanildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida dinamik muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus aravachali basketbol mashqlari qo‘llanilishi natijasida barcha ko‘rsatkichlarda ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Ayniqsa, to‘p uzatish aniqligi va savatga tashlash samaradorligi sezilarli darajada oshdi. Nazorat guruhida ham o‘zgarishlar kuzatilgan bo‘lsa-da, tajriba guruhiga nisbatan past natijalar qayd etildi (2-jadval).

2-jadval

Imkoniyati cheklangan qizlarda dinamik muvozanat va texnik mahorat ko‘rsatkichlarining tajribadan oldingi va keyingi natijalari

Ko‘rsatkichlar	Guruh	Tajribagacha (M±m)	Tajribadan keyin (M±m)	O‘zgarish (%)
	TG	18,7 ± 0,5	15,2 ± 0,4	+18,7



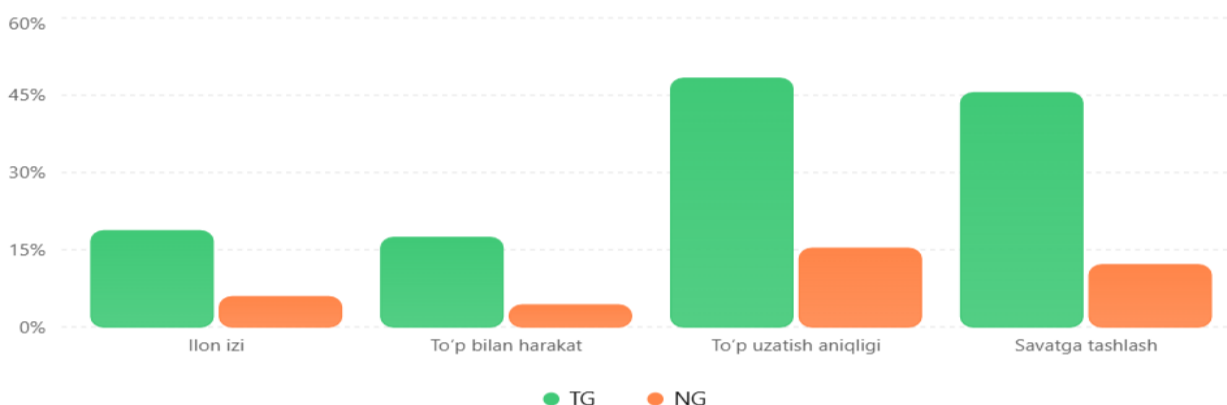
“Ilon izi” bo‘ylab harakatlanish (sek.)	NG	$18,5 \pm 0,6$	$17,4 \pm 0,5$	+5,9
To‘p bilan harakatlanish (sek.)	TG	$21,3 \pm 0,7$	$17,6 \pm 0,6$	+17,4
	NG	$21,1 \pm 0,6$	$20,2 \pm 0,7$	+4,3
To‘p uzatish aniqligi (10 urinishdan)	TG	$5,8 \pm 0,4$	$8,6 \pm 0,3$	+48,3
	NG	$5,9 \pm 0,3$	$6,8 \pm 0,4$	+15,3
Savatga tashlash samaradorligi (%)	TG	$42,4 \pm 1,8$	$61,7 \pm 1,5$	+45,5
	NG	$43,1 \pm 1,6$	$48,3 \pm 1,7$	+12,1

Izoh: *M* — o‘rtacha qiymat, *m* — o‘rtacha xatolik, TG — tajriba guruhi, NG — nazorat guruhi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, imkoniyati cheklangan qizlarda aravachalarda basketbol vositasida dinamik muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni mashg‘ulot jarayoniga kiritish texnik mahorat ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada oshishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Tajriba guruhi ishtirokchilarida “ilon izi” bo‘ylab harakatlanish tezligi, to‘p bilan harakatlanish, to‘p uzatish aniqligi va savatga tashlash samaradorligi bo‘yicha ko‘rsatkichlarning yaxshilanishi kuzatildi. Bu esa dinamik muvozanat va texnik mahorat o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llanilgan maxsus mashqlar, xususan, yo‘nalishni tez o‘zgartirish, to‘p bilan harakatlanish, aravachani boshqarish va koordinatsion mashqlar sportchilarda tana holatini nazorat qilish, fazoviy mo‘ljal olish va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirdi. Natijada ishtirokchilarning texnik elementlarni bajarish sifati hamda o‘yin jarayonida harakatlarni boshqarish qobiliyati oshgani aniqlandi.

1-diagramma

Dinamik muvozanat va texnik mahorat ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar Tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) natijalarining foizdagi o‘zgarishi





Yuqoridagi diagrammaga nazar soladigan bo'lsak, tajriba guruhi ko'rsatkichlari barcha testlar bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori o'sishni namoyon etdi. Eng katta o'zgarishlar to'p uzatish aniqligi (+48,3%) va savatga tashlash samaradorligi (+45,5%) bo'yicha kuzatildi. Bu esa dinamik muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar texnik mahoratni oshirishda samarali ekanligini ko'rsatadi (1-diagramma).

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va adaptiv sport sohasidagi ilmiy qarashlar bilan ham mos keladi. Ko'plab tadqiqotlarda koordinatsion va muvozanat mashqlarining texnik-taktik harakatlar samaradorligiga ijobiy ta'siri qayd etilgan. Aravachalarda basketbol sport turida esa dinamik muvozanatning rivojlanganligi sportchining harakat aniqligi, tezkor qaror qabul qilishi va o'yin samaradorligini oshirishda muhim omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, aravachalarda basketbol mashg'ulotlariga dinamik muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni tizimli ravishda kiritish imkoniyati cheklangan qizlarning jismoniy tayyorgarligi va texnik mahoratini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Bu esa kelgusida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda takomillashtirish va adaptiv sport dasturlarini ishlab chiqishda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, imkoniyati cheklangan qizlarda aravachalarda basketbol vositasida dinamik muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni mashg'ulotlar jarayoniga qo'llash ularning texnik mahoratini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan maxsus mashqlar majmuasi ishtirokchilarning harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash qobiliyati va texnik elementlarni bajarish sifatining yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tajriba guruhi natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, "ilon izi" bo'ylab harakatlanish, to'p bilan harakatlanish tezligi, to'p uzatish aniqligi hamda savatga tashlash samaradorligi bo'yicha ko'rsatkichlarda sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Bu esa dinamik muvozanat va texnik mahorat ko'rsatkichlari o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjudligini tasdiqlaydi. Shuningdek, aravachalarda basketbol mashg'ulotlariga dinamik muvozanatni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni tizimli ravishda kiritish imkoniyati cheklangan qizlarning jismoniy faolligini oshirish, texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish va sport natijadorligini yaxshilashga xizmat qilishi aniqlandi.



Tadqiqot natijalari asosida aravachalarda basketbol bo'yicha mashg'ulot dasturlarini takomillashtirish hamda adaptiv sport amaliyotiga ilmiy asoslangan maxsus mashqlarni joriy etish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 8-noyabrdagi PQ-389-sonli "Nogironligi bo'lgan shaxslarni sportga jalb yetish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabr "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-son qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son Farmoni.
4. Миржамалов М.Х. Имконияти чекланган ўқувчилар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг илмий услубий асослари. Монография. Т-2020
5. Иванова Л. М., Ковтун Г.С. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учебно-методическое пособие / Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун. – 2-е изд., стер. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2015. – 48 с.
6. Юсупова М.Н. Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш "Fan – sportga" илмий-назарий журнали. Fan– sportga•№4/2025. – 85-88 б.