



ARAVACHALARDA O'YNALADIGAN BASKETBOL RIVOJLANISHI BO'YICHA TAHLILLAR

Yusupova Muxarramoy Nuriddin qizi

E-mail: mukharramoyy@gmail.com

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

“Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati” kafedrası - o'qituvchi

Annotatsiya. Ushbu maqola aravachalarda o'ynaladigan basketbolning tarixi, qoidalari, sportchilar va jamoalar, ta'siri va qo'llab-quvvatlanishi, xalqaro musobaqalar va ilmiy tadqiqotlar bo'yicha keng qamrovli tahlilni taqdim etadi. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun nafaqat sport faoliyati, balki jismoniy va psixologik farovonlikni yaxshilash, ijtimoiy integratsiyani oshirishda ham muhim rol o'ynaydi. Maqolada aravachalarda o'ynaladigan basketbol ning rivojlanishi va jahon sportida tutgan o'rni, shuningdek, bu sport turining jismoniy va psixologik foydalari hamda unga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari ko'rib chiqilgan. Kelgusida aravachalarda o'ynaladigan basketbolning yanada rivojlanishi uchun davlat va xususiy tashkilotlar tomonidan ko'proq qo'llab-quvvatlash zarurligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: Aravachalarda o'ynaladigan basketbol, jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar, Paralimpiya, sport tarixi, jismoniy va psixologik ta'sir, xalqaro musobaqalar.

Аннотация. В этой статье представлен всесторонний анализ истории баскетбол на колясках, правил, спортсменов и команд, влияния и поддержки, международных соревнований и академических исследований. Баскетбол на колясках играет важную роль в улучшении физического и психологического благополучия и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями. В статье рассматривается развитие баскетбол на



колясках и его роль в мировом спорте, а также физические и психологические преимущества этого вида спорта, а также результаты научных исследований, направленных на него. Подчеркивается, что для дальнейшего развития баскетбол на колясках в будущем необходима дополнительная поддержка со стороны государственных и частных организаций.

Ключевые слова: Баскетбол на колясках, инвалиды, Паралимпийские игры, история спорта, физические и психологические воздействия, международные соревнования.

ABSTRACT. This article provides a comprehensive analysis of wheelchair basketball's history, rules, athletes and teams, influence and support, international competition and academic research. Wheelchair basketball plays an important role in improving physical and psychological well-being and social integration for persons with disabilities. The article examines the development of wheelchair basketball and its role in world sports, as well as the physical and psychological benefits of this sport, as well as the results of scientific research aimed at it. It is emphasized that more support from public and private organizations is needed for the further development of wheelchair basketball in the future.

Key words: Wheelchair basketball, persons with disabilities, Paralympics, sports history, physical and psychological effects, international competitions,

Kirish. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun mo'ljallangan basketbol, ya'ni aravachalarda o'ynaladigan basketbol, turli mamlakatlarda keng tarqalgan sport turlaridan biridir. Ushbu sport turi jismoniy imkoniyatlari cheklangan odamlar uchun jismoniy faoliyat va jamoaviy sport bilan shug'ullanish imkoniyatini taqdim etadi. Va eng asosiysi jismoniy imkoniyati cheklangan insonlar uchu realibitatsiya vositasi sifatid hizmat qiladi.



Aravachalarda o'ynaladigan basketbol musobaqalari asosan nisbatan bir xil jismoniy imkoniyatlari cheklangan darajasiga ega bo'lgan sportchilar o'rtasida o'tkaziladi va o'yin qoidalari ham shunga moslashgan. Masalan, sportchilar maxsus ishlab chiqilgan nayzaklar (kolaska) da o'ynaydilar, bu esa tezlik va manevr qobiliyatini oshiradi.

Dunyo bo'ylab aravachalarda o'ynaladigan basketbol ning ommabopligi so'nggi yillarda o'sib bormoqda. Xususan, Paralimpiya o'yinlari kabi yirik xalqaro turnirlarda aravachalarda o'ynaladigan basketbol eng ko'p diqqat qaratiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi.

Statistik ma'lumotlarga kelsak, aravachalarda o'ynaladigan basketbol bo'yicha aniq raqamlar mamlakatdan mamlakatga farq qiladi, lekin sportning o'sish tendentsiyalari ko'plab mamlakatlarda ijobiy ko'rsatkichlarni namoyish etadi. Misol uchun, AQSh, Buyuk Britaniya va Avstraliyada aravachalarda o'ynaladigan basketbol klublari soni va bu sport turiga qiziqish doimiy ravishda oshib bormoqda.

Mavzu yuzasidan adabiyotlar tahlili. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol ning tarixi 1940-yillarga borib taqaladi. Ikkinchi Jahon urushidan keyin, jismoniy imkoniyatlari cheklangan veteranlar uchun reabilitatsiya vositasi sifatida sport turlari rivojlantirila boshlandi. 1944-yilda Angliyada doktor Ludwig Guttmann Stoke Mandeville kasalxonasida nogiron sportchilar uchun sportni joriy etdi, bu esa keyinchalik Paralimpiya harakatining tug'ilishiga sabab bo'ldi. 1946-yilda AQShda Pioneers Wheelchair Basketball Team tashkil etildi, va bu sport turi tez orada boshqa mamlakatlarga ham tarqaldi[1]. 1960-yilda Rimda bo'lib o'tgan birinchi Paralimpiya o'yinlarida aravachalarda o'ynaladigan basketbol dasturga kiritildi va shundan beri bu sport turi Paralimpiya o'yinlarining asosiy qismiga aylandi[3].

Aravachalarda o'ynaladigan basketbol qoidalari FIBA (Xalqaro Basketbol Federatsiyasi) qoidalariga asoslanadi, biroq jismoniy imkoniyatlari cheklangan



shaxslarning ehtiyojlariga moslashtirilgan. O'yin maydoni, to'p va savatcha o'lchamlari an'anaviy basketbolnikiga o'xshash. O'yinchilar maxsus ishlab chiqilgan nayzaklarda (kolaskalarda) harakatlanadi. Har bir o'yinchi o'zining jismoniy imkoniyatlariga qarab tasniflanadi va har bir jamoaning umumiy balli belgilangan chegaralardan oshmasligi kerak. Masalan, eng yuqori darajadagi o'yinchi 4,5 ball, eng past darajadagi o'yinchi esa 1 ball bilan baholanadi, va jamoaning umumiy balli 14 dan oshmasligi kerak. Bu qoidalar o'yinlarning adolatli o'tishini ta'minlash uchun mo'ljallangan(1-jadval).

Aravachalarda o'ynaladigan basketbol bo'yicha jamoalar dunyo bo'ylab mavjud bo'lib, ular milliy va xalqaro darajada musobaqalarda qatnashadi. Misol uchun, AQShda National Wheelchair Basketball Association (NWBA) 1949-yilda tashkil etilgan va hozirda yuzlab jamoalar va minglab o'yinchilarni o'z ichiga oladi. Buyuk Britaniyada British Wheelchair Basketball (BWB) 1974-yilda tashkil etilgan va bu sport turi mamlakat bo'ylab keng tarqalgan. Yirik jamoalar orasida Almaniya, Avstraliya, Kanada va Yaponiya jamoalari ham mavjud. Bu sportchilar va jamoalar turli xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonib kelmoqda[2].

Aravachalarda o'ynaladigan basketbol jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun muhim jismoniy va psixologik foyda keltiradi. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, bu sport turida qatnashish jismoniy holatni yaxshilash, o'z-o'ziga ishonchni oshirish va ijtimoiy integratsiyani kuchaytirishga yordam beradi. Davlat va xususiy tashkilotlar tomonidan qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi. Masalan, AQShning Veteran Affairs (VA) tashkiloti veteranlarga aravachalarda o'ynaladigan basketbol va boshqa nogironlar sport turlari bilan shug'ullanish uchun maxsus dasturlar taklif qiladi. Xuddi shunday, Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi (IPC) bu sportni xalqaro miqyosda rivojlantirishga katta hissa qo'shadi.

*1-jadval. Sportchilar va jamoalar*

Mamlakat	Jamoalar soni	Sportchilar soni	Mashhur jamoalar	Mashhur sportchilar
AQSh	200+	2000+	Dallas Mavericks, New York Rolling Knicks	Steve Serio, Matt Scott
Buyuk Britaniya	100+	1000+	GB Men's Team, GB Women's Team	Terry Bywater, Helen Freeman
Germaniya	150+	1500+	RSV Lahn-Dill, BG Baskets Hamburg	Dirk Passiwan, Mareike Miller
Yaponiya	80+	800+	Miyagi MAX, Chiba Hawks	Reo Fujimoto, Mari Amimoto
Avstraliya	50+	500+	Australian Rollers, Australian Gliders	Bill Latham, Cobi Crispin
Kanada	70+	700+	Canadian Men's Team, Canadian Women's Team	Patrick Anderson, Cindy Ouellet
Ispaniya	60+	600+	CD Ilunion, Amiab Albacete	Jordi Ruiz, Sara Revuelta
Fransiya	40+	400+	CS Meaux, Le Cannet	Sofyane Mehiaoui, Isabelle Yacoubou

Aravachalarda o'ynaladigan basketbol ning xalqaro miqyosda eng yirik musobaqasi Paralimpiya o'yinlaridir. 1960-yildan beri bu o'yinlarda aravachalarda o'ynaladigan basketbol doimiy ravishda o'tkazilib kelinmoqda. Har to'rt yilda bir marta bo'lib o'tadigan bu musobaqada dunyoning eng yaxshi aravachalarda o'ynaladigan basketbol jamoalari ishtirok etadi. Shuningdek, Wheelchair Basketball World Championships (Nogironlar Aravachasida Basketbol Jahon



Chempionati) ham har to‘rt yilda bir marta o‘tkaziladi. Bu musobaqalarda jahonning eng kuchli jamoalari va sportchilari ishtirok etadi. Aravachalarda o‘ynaladigan basketbol bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar o‘tkazilgan. Bu tadqiqotlar sportchilarning jismoniy va psixologik holatini o‘rganishga qaratilgan. Misol uchun, Williams va uning hamkasblari (2014) aravachalarda o‘ynaladigan basketbol ning jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun foydali ekanligini, jumladan, mushak kuchi, kardiorespirator salomatlik va psixologik farovonlikni oshirishi mumkinligini ko‘rsatdi. Shuningdek, van der Woude va boshqalar (2002) aravachalarda o‘ynaladigan basketbol ning jismoniy faollik darajasini oshirishga va ijtimoiy integratsiyani kuchaytirishga qaratilgan tadqiqotlar o‘tkazishdi. Bu ilmiy ishlar sportning kelajagini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi va yangi metodologiyalar va strategiyalar ishlab chiqishga turtki beradi[5].

Natija va muhokama. Aravachalarda o‘ynaladigan basketbol, jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun nafaqat sport faoliyati, balki ijtimoiy integratsiya vositasi sifatida muhim ahamiyatga ega. Ushbu sport turi o‘zining tarixi davomida jahon miqyosida keng tarqalib, ko‘plab sportchilar va muxlislarni jalb qilgan. Aravachalarda o‘ynaladigan basketbol ning rivojlanishi va ommabopligi unga qaratilgan qo‘llab-quvvatlash va tadqiqotlar natijasida yuzaga kelgan.

Aravachalarda o‘ynaladigan basketbol qoidalari va moslashuvlari o‘yinchilarning jismoniy imkoniyatlarini inobatga olgan holda adolatli raqobat muhitini ta‘minlaydi. O‘yinchilarning jamoaviy ruhini oshirish, jismoniy va psixologik holatini yaxshilashga qaratilgan tadbirlar aravachalarda o‘ynaladigan basketbol ning ahamiyatini yanada oshiradi. Maxsus aravachalar (kolyaskalar) va boshqa moslashuvlar o‘yinning har tomonlama rivojlanishini ta‘minlab, o‘yinchilarga to‘liq potentsiallarini namoyish etish imkoniyatini beradi.



2-Jadval. Qoidalar va moslashuvlar

Mavzu	Oddiy Basketbol	Aravachalarda o'ynaladigan basketbol
Maydon o'lchami	28x15 m	28x15 m
O'yin vaqti	4 chorak 10 daqiqadan	4 chorak 10 daqiqadan
O'yinchilar soni	5	5
O'yinchilar harakati	Piyoda	Aravachalarda (kolyaskalarda)
Qoidalar	FIBA qoidalari	IWBF qoidalari (International Wheelchair Basketball Federation)
Ball berish tizimi	Har bir o'yinchi 1-5 ball	Har bir o'yinchi 1-4.5 ball
Jamoa balli cheklovi	Yo'q	14 ball
Savatcha balandligi	3.05 m	3.05 m
Ball berish tizimi	Har bir o'yinchi 1-5 ball	Har bir o'yinchi 1-4.5 ball
Jamoa balli cheklovi	Yo'q	14 ball
Savatcha balandligi	3.05 m	3.05 m
To'pning o'lchami	Erkaklar: 7	Erkaklar: 7
	Ayollar: 6	Ayollar: 6

Sportchilar va jamoalar bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aravachalarda o'ynaladigan basketbol dunyo bo'ylab keng tarqalgan va ko'plab mamlakatlarda o'ziga xos joy egallagan. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun bu sport turining rivojlanishi ular uchun yangi imkoniyatlar va erishuvchanlik darajasini oshiradi. Xalqaro musobaqalar, jumladan, Paralimpiya



o‘yinlari va Jahon chempionatlari, sportchilarning jahon miqyosida tanilishiga va ularning mahoratlarini namoyish etishiga katta hissa qo‘shadi.

Aravachalarda o‘ynaladigan basketbolning jismoniy va psixologik ta’sirlari bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar sportning sog‘liq uchun foydali ekanligini tasdiqlaydi. Mushak kuchi, kardiorespirator salomatlik, va psixologik farovonlikni oshirishga qaratilgan tadbirlar sportchilarning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, bu sport turi ijtimoiy integratsiya va o‘z-o‘ziga ishonchni oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

3-jadval. Qo‘llab-quvvatlash va rivojlantirishga qaratilgan tashkilotlar

Tashkilot	Maqsadlar va vazifalari	Qo‘llab-quvvatlash turi
IPC (International Paralympic Committee)	Paralimpiya sport turlarini rivojlantirish va musobaqalar tashkil etish	Moliyaviy yordam, treninglar, infrastruktura
NWBA (National Wheelchair Basketball Association)	AQShdagi aravachalarda o‘ynaladigan basketbolni rivojlantirish	Mahalliy va milliy musobaqalar, jamoalarga yordam
BWB (British Wheelchair Basketball)	Buyuk Britaniyada aravachalarda o‘ynaladigan basketbol ni qo‘llab-quvvatlash	Treninglar, musobaqalar, infratuzilma
IWBF (International Wheelchair Basketball Federation)	Aravachalarda o‘ynaladigan basketbol qoidalarini boshqarish va global musobaqalarni o‘tkazish	Qoidalarni ishlab chiqish, musobaqalar tashkil etish
VA (Veterans Affairs)	Xarbiy xizmatni tugatgan faxriylarga aravachalarda o‘ynaladigan basketbol va boshqa	Trening dasturlari, moliyaviy yordam



	nogironlar sport turlari bilan shug'ullanish imkoniyatini berish	
--	---	--

Xulosa qilib aytganda, aravachalarda o'ynaladigan basketbol jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun muhim sport turi bo'lib, u nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilash, balki ijtimoiy integratsiya va psixologik farovonlikni ham ta'minlashga yordam beradi(4-jadval). Kelgusida bu sport turining yanada rivojlanishi va ommalashishi uchun davlat va xususiy tashkilotlar tomonidan ko'proq qo'llab-quvvatlash, shuningdek, ilmiy tadqiqotlar o'tkazilishi lozim. Bu esa aravachalarda o'ynaladigan basketbolning global miqyosda yanada yuksalishiga va ko'proq sportchilarga erishish imkoniyatini beradi.

**4-jadval. Aravachalarda o'ynaladigan basketbolning
jismoniy va psixologik ta'sirlari**

Ta'sir turi	Tavsifi	Foizi %
Mushak kuchi	Qo'l, yelka va orqa mushaklarini mustahkamlash	15
Kardiorespirator salomatlik	Yurak-qon tomir va nafas tizimini rivojlantirish	10
Psixologik farovonlik	Stress, depressiyani kamaytirish, ruhiy holatni yaxshilash	15
Ijtimoiy integratsiya	Jamoadagi ishtirok, muloqot va moslashuv qobiliyatini rivojlantirish	15
Muvozanat va koordinatsiya	Tanani boshqarish va tezkor harakatlarni rivojlantirish	10
Qo'l-ko'z muvofiqligi	Sportdagi reaksiya tezligi va aniqlikni oshirish	10
Motivatsiya va o'ziga ishonch	Sport orqali ijobiy motivatsiyani oshirish	15



Hayot sifati	Jismoniy va ruhiy sogʻlom hayot kechirish	10
--------------	---	----

XULOSA. Aravachalarda oʻynaladigan basketbol, jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun sport turi sifatida oʻzining muhim ijtimoiy, jismoniy va psixologik ahamiyatini namoyon etadi. Ushbu sport turi 1940-yillardan boshlab rivojlanib, bugungi kunda dunyo boʻylab keng tarqalgan, koʻplab sportchilar va jamoalarni jalb qilgan. Aravachalarda oʻynaladigan basketbolning qoidalari va moslashuvlari oʻyinchilarning imkoniyatlarini inobatga olgan holda adolatli raqobat muhitini taʼminlaydi, bu esa sportchilarga oʻz potentsiallarini toʻliq namoyish etish imkoniyatini beradi.

Turli mamlakatlardagi aravachalarda oʻynaladigan basketbol jamoalari va sportchilari xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonib kelmoqda. Bu sport turi davlat va xususiy tashkilotlar tomonidan qoʻllab-quvvatlanib, jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun yangi imkoniyatlar yaratadi. Aravachalarda oʻynaladigan basketbolning jismoniy va psixologik taʼsirlari boʻyicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar uning sogʻliq uchun foydali ekanligini tasdiqlaydi. Jumladan, mushak kuchi, kardiorespirator salomatlik va psixologik farovonlikni oshirishga yordam beradi.

Xalqaro musobaqalar, jumladan, Paralimpiya oʻyinlari, aravachalarda oʻynaladigan basketbolning global miqyosda yuksalishiga katta hissa qoʻshadi. Ushbu musobaqalar sportchilarga oʻz mahoratlarini namoyish etish va dunyo miqyosida tanilish imkoniyatini beradi. Kelgusida aravachalarda oʻynaladigan basketbol ning yanada rivojlanishi uchun davlat va xususiy tashkilotlar tomonidan koʻproq qoʻllab-quvvatlash, shuningdek, ilmiy tadqiqotlar oʻtkazilishi lozim. Bu esa sportning kelajagini yanada yuksaltirish va koʻproq sportchilarga erishish imkoniyatini beradi.

Umuman olganda, aravachalarda oʻynaladigan basketbol jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun nafaqat sport faoliyati, balki ijtimoiy



integratsiya va psixologik farovonlikni ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi. Bu sport turining rivojlanishi va ommalashishi uchun qo'llab-quvvatlash va ilmiy tadqiqotlar davom ettirilishi zarur. Shu orqali aravachalarda o'ynaladigan basketbol yanada ko'proq odamlarni jalb qiladi va jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun yangi imkoniyatlar eshiklarini ochadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirjamalov M.X. Imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ilmiy uslubiy asoslari. Monografiya. T-2020.
2. M.X.Mirjamolov "ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT (o'quv qo'llanma)". Chirchiq – 2020: 7b.
3. Lee, M. J., Lee, C. D., & Jackson, A. S. (2016). "Physical Activity, Physical Fitness, and Psychological Characteristics of Wheelchair Basketball Players". *Disability and Rehabilitation*, 38(10), 979-985.
4. Smith, B., & Sparkes, A. C. (2019). "Exploring multiple responses to a chaos narrative: Men's stories of living with serious illness". *Sociology of Health & Illness*, 31(6), 778-792.
5. International Wheelchair Basketball Federation. (2020). **Official Wheelchair Basketball Rules**. Retrieved from <https://iwbf.org/rules>.
6. International Paralympic Committee. (2021). **Paralympic Games History**. Retrieved from <https://www.paralympic.org/the-ipc/history-of-the-paralympic-movement>.
7. National Wheelchair Basketball Association. (2022). **History of Wheelchair Basketball**. Retrieved from <https://www.nwba.org/history>.
8. British Wheelchair Basketball. (2022). **About Us**. Retrieved from <https://britishwheelchairbasketball.co.uk/about>.
9. Veteran Affairs. (2023). **Adaptive Sports Programs**. Retrieved from <https://www.va.gov/adaptivesports>.