



BOCCIA SPORT TURIGA O'RGATISHNING TEXNIKASI XAMDA TAKTIKASI

Jakbarova Durdonaxon Abdusamad qizi

Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti
Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi kafedra o'qituvchisi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19547841>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-aprel 2026 yil
Ma'qullandi: 11-aprel 2026 yil
Nashr qilindi: 13-aprel 2026 yil

KEYWORDS

Boccia, texnika, taktika, o'rgatish, adaptiv jismoniy tarbiya, paralimpiya sporti, harakat ko'nikmalari, strategiya.

ABSTRACT

Maqolada Paralimpiya sport turi bo'lgan boccia o'yinini adaptiv jismoniy tarbiya sharoitida o'rgatishning texnikasi va taktikasi yoritilgan. Boccia — bu aniqlik, strategiya va harakat nazoratiga asoslangan o'yin bo'lib, nogironligi bo'lgan shaxslar (ayniqsa, serebral falaj va og'ir harakat cheklovlari bilan) uchun maxsus moslashtirilgan. Maqolada o'quv jarayonining bosqichlari, harakat texnikasi (to'pni uloqtirish, dumalatish, tepish va rampadan foydalanish), taktik elementlar (hujumiy va himoyaviy usullar, pozitsiya tanlash) hamda o'rgatish metodlari batafsil tavsiflangan. Natijada boccia nafaqat sport ko'nikmalarini, balki intellektual va psixologik rivojlanishni ham rag'batlantirish vositasi sifatida ko'rsatilgan.

Boccia — Paralimpiya o'yinlarida 1984 yildan beri rasman ishtirok etuvchi sport turi bo'lib, asosan serebral falaj, og'ir harakat cheklovlari yoki boshqa nogironlik turlari bilan yashovchi sportchilar uchun mo'ljallangan. O'yin petank va boulingga o'xshab ketadi: maqsad — o'z rangdagi (qizil yoki ko'k) 6 ta to'pni oq "jack" (nishon to'pi) ga iloji boricha yaqinroq joylashtirish. O'yin ichki zalda, maxsus maydonchada (12,5 × 6 m) o'tkaziladi va nogironlik darajasiga qarab BC1–BC4 sinflariga bo'linadi (BC3 sinfi rampadan foydalanadi).

Adaptiv jismoniy tarbiyada boccia nafaqat raqobatbardosh sport, balki reabilitatsiya, korreksion va ijtimoiylashtirish vositasi hisoblanadi. U harakat qobiliyatini rivojlantiradi, aniqlik, diqqat, strategik fikrlash va jamoaviy hamkorlikni oshiradi. Ushbu maqolada boccia sport turini o'rgatishning texnikasi hamda taktikasi ilmiy-metodik asosda yoritiladi.

Boccia sport turini o'rgatishning texnikasi

Texnika — bu to'pni to'g'ri uloqtirish (propulsion) usullari va harakatlarni bajarishning mexanizmlari. O'rgatish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi: boshlang'ich (FUNDamentals), rivojlanish (Learning to Play) va yuqori daraja (Training to Compete).

1. Asosiy harakat texnikasi:

- **To'pni ushlash va tutish (grip):** Barmoqlar bilan to'g'ri ushlash (sferik yoki uch barmoqli). Xato: faqat bir-ikki barmoq bilan ushlash — bu aylanish (spin) hosil qiladi va aniqlikni buzadi.

• Uloqtirish usullari (propulsion techniques):

- **Qo'l bilan uloqtirish (throwing):** Overarm (yuqoridan), underarm (pastdan, pendulum harakati bilan) yoki dart throw (elbowni uzatish bilan). Trup (tanani) harakati kuch qo'shadi.

- **Dumalatish (rolling):** Maydonchada to'pni sirg'atib yuborish — aniqlik uchun ideal.

- **Tepish (kicking):** Oyoq bilan — ba'zi sinflarda qo'llaniladi.

- **Rampa orqali (BC3 sinfi):** Sport yordamchisi rampani ushlab turadi, sportchi faqat to'pni qo'yadi va buyruq beradi. Rampa burchagi va joylashuvi kuch va yo'nalishni belgilaydi.

2. O'rgatish metodlari va mashqlar:

- **Global usul (boshlang'ich bosqich):** O'yin shaklida mashqlar — masalan, "boccia baliq ovlash" (maydonchaga tarqalgan nishonlarni urish). Bu ijodkorlik va asosiy harakatlarni rivojlantiradi.

- **Situatsion usul:** Haqiqiy o'yin vaziyatlarini yaratish (tic-tac-toe sxemasi chizib, 3 ta to'pni bir qatorga joylashtirish).

- **Analitik usul (yuqori bosqich):** Harakatlarni bo'laklarga ajratib takrorlash — masalan, "chiziq chizish" mashqi (turli masofalarga gorizontaal chiziqlar hosil qilish).

- **Qo'shimcha elementlar:** Nafasni ushlab turish, g'ildirakli stul pozitsiyasini sozlash (boxing area ichida), muvozanatni saqlash va kuch nazorati.

O'rgatishda individual yondashuv majburiy: har bir o'quvchining nogironlik turi, saqlangan harakat funksiyalari va stul pozitsiyasi hisobga olinadi. Darslarda maxsus to'plar (qattiqligi har xil), rampalar va yordamchi qurilmalar qo'llaniladi.

Boccia sport turining taktikasi

Taktika — bu o'yin jarayonida qaror qabul qilish va strategik rejalarni amalga oshirish. Strategiya — umumiy reja, taktika — aniq harakatlar.

Asosiy taktik elementlar:

- **Jack (nishon to'pini) uloqtirish:** O'z tomoningizga uloqtirish — masofa va burchakni murakkablashtiradi.

- **Birinchi to'pni joylashtirish:** Jack oldiga iloji boricha yaqin qo'yish — raqibni himoyaga majburlaydi ("Play the Circle" tamoyili).

- **Hujumiy taktika (offensive):** O'z to'plarini jack ga yaqinlashtirish, raqib to'plarini urib chiqarish (driving shot).

- **Himoyaviy taktika (defensive):** Raqib to'plarini bloklash yoki o'z to'plari bilan qoplash.

- **Maydonchani to'liq ishlatish ("Use the Whole Box"):** Stulni har xil joyga ko'chirib, yangi burchaklar yaratish.

- **Jamoaviy taktika (juftlik va jamoa o'yinida):** Aloqa, hamkorlik va sport yordamchisi bilan muvofiqlashtirish. Har bir o'yinchi o'z kuchli tomonlarini (masalan, uzoq masofaga aniqlik) hisobga olgan holda qaror qabul qiladi.

O'rgatishda taktika rivoji:

- Boshlang'ich bosqichda: oddiy joylashtirish va raqib to'pini urish.

- O'rta bosqichda: hujum va himoya vaziyatlarini yaratish, qaror qabul qilishni rivojlantirish.

- Yuqori bosqichda: raqib kuchini tahlil qilish, xavf-xatarlarni boshqarish va o'z-o'zini baholash.

Taktik mashqlar o'yin shaklida o'tkaziladi: "oxirgi to'p" yoki "blokirovka" vaziyatlari.

Xulosa

Boccia sport turini o'rgatish texnikasi va taktikasi adaptiv jismoniy tarbiyaning muhim qismi bo'lib, nogironligi bo'lgan shaxslarga nafaqat jismoniy, balki intellektual va ijtimoiy rivojlanish imkoniyatini beradi. To'g'ri texnika (grip, propulsion, pozitsiya) va taktik qobiliyat (strategik fikrlash, qaror qabul qilish) birgalikda yuqori natijalarga olib keladi. O'zbekistonda Paralimpiya harakati va adaptiv sport dasturlari doirasida boccia keng tarqalmoqda — bu sportni maktablar, reabilitatsiya markazlari va sport seksiyalarida o'rgatish tavsiya etiladi.

Boccia nafaqat "o'yin", balki hayot maktabi: aniqlik, sabr-toqat va g'alabaga intilishni o'rgatadi. Mutaxassislar va murabbiylar ushbu texnika-taktikani puxta egallab, har bir o'quvchining individual imkoniyatlariga mos dastur tuzsalar, boccia O'zbekistonda yanada ommalashadi

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Jakbarova, D. Bolalar o'smirlar sportining organism rivojlanishiga ta'siri, Research and Implementation, 2024, 224-228 betlar
2. International Paralympic Committee (IPC). (2024). Boccia. Paralympic.org. <https://www.paralympic.org/sport/boccia>
3. World Boccia (BISFed). (2025). World Boccia International Boccia Rules 2025–2028 (v.1.1). <https://www.worldboccia.com/wp-content/uploads/2025/03/World-Boccia-Rules-2025-2028-v1.1-.pdf>
4. Wikipedia contributors. (2025). Boccia. Wikipedia, The Free Encyclopedia. <https://en.wikipedia.org/wiki/Boccia> (umumiy ma'lumot va havolalar uchun).
5. Ferreira, C. C., Gamonales, J. M., Espada, M., & Muñoz-Jiménez, J. (2023). Current status of sport performance in Boccia: systematic review of the literature. Retos, 48, 1070–1077. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95110>