



PARAVOLEYBOL SPORTI BILAN SHUG`ULLANUVCHILARNI TO`PNI PASTDAN QABUL QILISH TEXNIKASI

Nurmamatov G`aybullo Ulkanboyevich,

O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti laboranti.

Chirchiq shahri. O`zbekiston

Аннотация. Bu tezis orqali har xil sport razryadli paravoleybolchilarni to`pni qabul qilish bo`yicha yurtimiz va xorijda qilingan ishlar, ush bu sportni kinematik hossalari ko`rib chiqish. Kerakli xulosalar taqdim qilish.

Аннотация. Благодаря этому тезису проведены работы в нашей стране и за рубежом по приему мяча параволлейболистами различного спортивного уровня, а также кинематическим свойствам этого вида спорта. Предоставление необходимых заключений.

Bugungi kunda yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o`rtasida sog`lom turmush tarzini targ`ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta`minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda [1]. So`nggi yillarda yaratilayotgan imkoniyatalar natijasida yurtimiz sportchilari xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etib kelmoqdalar. Barcha turdagi sport ta`lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo`lgan shaxslar uchun sport bo`limlarini bosqichma-bosqich tashkil etish hamda iqtidorga ega bo`lgan jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo`lgan shaxslarni tanlab olish, ularni sport turlariga yo`naltirish, tayyorlash hamda oliy sport mahoratiga erishishini ta`minlovchi uzluksiz yagona kompleks tizimni joriy etish, rivojlantirilayotgan (mavjud), yangi tashkil etilayotgan va kelajakda yangi tashkil etilishi rejalashtirilgan paralimpiya sport turlarini har tomonlama rivojlantirish va ommalashtirish [2] ustuvor maqsadlardan hisoblanadi.

Barcha sport va parasport turlari qatori paravoleybol sport turining ham rivojlanishi, o`yin qoidalarining o`zgarishi o`yinchilardan juda katta mahorat talab qilmoqda.

Paravoleybolchilar harakatlarining biomexanikasini o`rganish va kinematik asoslarini aniqlash bugungi kunda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu muammolar bo`yicha mahalliy olimlarimizdan Imkoniyati cheklangan talabalarni paravoleybolga o`rgatishda harakat texnikalarini rivojlantirish uchun tanlangan



maxsus mashqlarning samaradorligi bo'yicha L. T. Davlatova [3] tadqiqot olib borgan. Xorijiy olimlardan dunyo paravoleybolda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash uchun mashg'ulotlarning faqat pedagogik jihatlarini hisobga olish etarli emas. Ilm-fanning turdosh sohalaridan texnikani qo'llash orqali olingan ma'lumotlardan foydalanish kerak. Paralimpiya sportlarida, xususan, paravoleybolda katta muammo - bu elita sport turlari bo'yicha ilmiy tadqiqot adabiyotlarini topish va ulardan foydalanishning mumkin emasligi. [4], Ilgari bir qator tadqiqotlar voleybolning biomexanikasiga bag'ishlangan bo'lib, ular voleybolda hujum zarbalarini bajarishda harakat tabiatini tavsiflaydi [5.6]. Lekin yuqorida tilga olingan olimlarning o'tkazgan tadqiqotlarida turli sport toifasidagi paravoleybolchilar texnik harakatlarining kinematik tahlili olinmagan va taqqoslanmagan.

Paravoleybolda to'pni qabul qilish texnikasini kinematik tahlil qilish muhim ahamiyatga ega sanalib, bunday tahlillar bizga himoya texnikasi samaradorligi haqida muhim ma'lumotlarni taqdim etishi mumkin va shu boisdan biz tanlagan harakatning kinematik xususiyatlari mavzusi bugungi kunda dolzarb mavzusidir.

Paravoleybol sport turiga kirib kelayotgan va 1 razryadli sportchilarni natijalarini sport ustasi va sport ustaligiga nomzod sportchilar natijasiga nisbatan pastroq (o'tkazilgan tajribadagi natijalar kuchli natijaga erishgan sportchiga nisbatan olingan bunda, shaxsiy sport ko'nikmalari inobatga olinmagan). Harakat texnikasini yaxshilash uchun sport turiga hos bo'lgan maxsus jismoniy mashqlar majmuini ishlab chiqish keraklini taqozo etadi. Paravoleybolda to'pni pastdan qabul qilish texnikasini yanada mustaxkamlash va yanada koproq va turli sport razryadlariga ega bo'lgan sportchilar bilan harakat tahlillarini o'tkazish texnik harakatlarning optimal modelini yaratishga imkon beradi va natijalardan paravoleybol mutaxassislari uchun foydali bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son farmoni. <http://Lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 18.05.2021 yildagi "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" PQ-5114-son li qarori. <http://Lex.uz>
3. Imkoniyati cheklangan talabalarni paravoleybolga o'rgatishda harakat texnikalarini rivojlantirish uchun tanlangan maxsus mashqlar samaradorligi L.



T. Davlatova. Scientific Journal Impact Factor (SJIF 2022=5.016) Passport: <http://sjifactor.com/passport.php?id=22257> . 42-bet

4. Гурев, А.А. Волейбол сидя – перспективы развития / А.А. Гурев, В.В. Бандуков, А.Н. Овсянников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 58- 62.
5. Бондаренко, А. Е. Моделные параметры нападающего удара в волейболе / А. Е. Бондаренко, Э. А. Гайков, Е. А. Мочалова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: материалы I Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева; под ред. А. В. Сысоева [и др.]. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 374-380.
6. Мочалова, Е. А. Изменение функционального состояния скелетных мышц при выполнении нападающего удара в волейболе / Е. А. Мочалова, С. С. Волкова, К. К. Бондаренко // Научные исследования – инструмент для новых возможностей развития: мат. Междун. н.-пр. конф. Т. III. 27 апрел – Шымкент: Тип. «Элем», 2018. – С. 400-403. H.A.Plummer, G.D.Oliver. The effects of localised fatigue on upper extremity jump shot kinematics and kinetics in team handball. *J. Sports Sci.* **2017**, 35, 182–188.