



## PARAVOLEYBOL SPORTI BILAN SHUG`ULLANUVCHILARNI TO`PNI PASTDAN QABUL QILISH TEXNIKASINING KINEMATIK NATIJALARI

---

*Nurmamatov G`aybullo Ulkanboyevich,*

*O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti laboranti.*

*Chirchiq shahri. O`zbekiston*

**Аннотация.** Ushbu tezis orqali turli sport razryadiga ega bo`lgan paravoleybolchilarni to`pni pastdan qabul qilish texnikasining kinematik ko`rsatkichlari “SPORT 360° 3D MA biomexanik laboratoriya” da aniqlash va olingan ko`rsatkichlar o`zaro taqqoslash orqali tahlil qilish

**Аннотация.** В рамках данной дипломной работы в «Биомеханической лаборатории SPORT 360° 3D МА» определены кинематические параметры техники приема мяча снизу у параволлейболистов разного спортивного разряда и проведен анализ полученных параметров путем взаимного сравнения.

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 varavoleybol 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], Bugungi kunda klassik voleybolda tayyorgarlikning pedagogik jihatlarini yaxshi o'rganilgan. Paravoleybolda, bizning tadqiqotimizdan tashqari, ilmiy adabiyotlarda mashg'ulotlarning pedagogik jihatlarini (texnik-taktik, jismoniy), shuningdek, paravoleybolning funktsional holatini nazorat qilish vositalari va usullarini o'rganish bo'yicha biron bir ish aniqlanmagan. Xorijiy mualliflarning asarlarida ba'zi musobaqa mashqlari texnikasini, shuningdek, sportchilarni tayyorlash vositalari va usullarini o'rganishga urinishlar bo'lgan, ammo endi musobaqa qoidalarining o'zgarishi va natijalarning sezilarli o'zgarishi tufayli bu tadqiqotlar ahamiyatini yo'qotdi. [5]. Ilgari bir qator tadqiqotlar voleybolning biomexanikasiga bag'ishlangan bo'lib, ular voleybolda hujum zarbalarini bajarishda harakat tabiatini tavsiflaydi [6.7]. 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.

Birinchi razryadli hamda sport ustaligiga nomzod paravoleybolchilarning to'pni pastdan qabul qilish texnikasining kinematikasini o'rganish. Birinchi razryadli va sport ustaligiga nomzod paravoleybolchilarning to'pni pastdan qabul qilish texnik harakatlari kinematik ko'rsatkichlarini aniqlash va solishtirish.

Ilmiy tadqiqot ishi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti qoshidagi "SPORT 360° 3D MA biomexanik laboratoriya" da o'tkazildi. Tadqiqot ishida 1 yildan davomida paravoleybol bilan shug'ullanib kelayotgan birinchi razryadga ega bo'lgan va sport ustaligiga nomzod bo'lgan 6 nafar paravoleybolchi



ishtirok etdi. 10 daqiqalik mashqlar majmuasidan so'ng ularga qanday tarzda to'pni qabul qilish va 3D tahlil xususiyatlari to'g'risida tushunchalar berildi. Sinaluvchilarga imkon qadar to'pni qabul qilish texnikasini to'g'ri bajarish to'g'risida ko'rsatmalar berildi.

Ilmiy Tadqiqot ishimizda paravoleybol sportida to'pni pastdan qabul qilish texnikasining 3D biomexanik tahlili asosida quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

O'tkazgan ilmiy tadqiqot mavzusida yurtimiz va xorij olimlarining o'tkazgan tadqiqotlari tahlili bizga turli sport toifasidagi paravoleybolchilarning to'pni qabul qilish texnik harakatlarini kinematik tahlil qilish zarurligini ko'rsatdi.

O'tkazilgan tajribadan shuni ko'rishiz mumkinki 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 uchun sport turiga hos bo'lgan maxsus jismoniy mashqlar majmuini ishlab chiqish keraklini taqozo etadi.

Tajriba natijalari va xulosalarini hisobga olgan holda 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. Хаан, Дж. Волейбол сидя – техника и упражнения / Дж. Хаан. – Харлем : Вризерборч, 1986. – 50 с.
6. 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. Сыроева; под ред. А. В. Сыроева [и др.]. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 374-380.
7. 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.