PARAVOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISHGA QARATILGAN USULLARINING AHAMIYATI

Davlatova L.T.

https://doi.org/10.5281/zenodo.24135581

Dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi"da jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalasiga alohida e'tibor berilgan. Sport sohasining bugungi kunda siyosiy–huquqiy jihatdan ifodalanib naqadar dolzarbligi va aholi o'rtasida ommalashtirish fuqarolarning sog'lom turmush tarzini yaratish inson kapitalini ta'minlashning asosiy omili ekanligi keltirib o'tilgan. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifalarimiz qatoriga kiradi. Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat berishimiz lozim.

Bugungi kunda mamlakatimizning barcha hududlarida, jumladan, eng olis tumanlarda ham zamonaviy va foydalanish uchun qulay sport infratuzilmasi barpo etilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 29.01.2022 yildagi PF-60-son Farmoni ya'ni 2022 - 2026-yillarga mo'ljallangan yangi o'zbekistonning taraqqiyot strategiyasida ta'kidlanganidek Mamlakatimizni 2017-2021-yillarda rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi doirasida o'tgan davr mobaynida davlat va jamiyat hayotining barcha sohalarini tubdan isloh etishga qaratilgan bir qator vazifalar belgilangan.

Ayniqsa so'nggi besh yillik islohotlarning natijasida mamlakatimizda Yangi O'zbekistonni barpo etishning zarur siyosiy-huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy va ilmiy ma'rifiy asoslari yaratilganligi va jumladan jismoniy tarbiya va sport tizimida bir qator o'ziga xos o'zgarishlar va rivojlanishlar xususida xukumatimiz tomonidan olib borilayotgan siyosiy qarashlar va yaratilayotgan shart-sharoitlar xususiyatida to'xtalib o'tish mumkin.

Maqsad. Paravoleybol mashg'ulotlarida sportchilarni haratak imkoniyatlarini oshirishda maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish va sport amaliyotiga joriy etishdan iborat. Paravoleybol sport turi

mashg'ulotlarini tashkil etish va aynan o'tirgan holda to'pni qabul qilish va taktik harakatlarni amalga oshirish, harakat metodikasini shakllantirish va uning turlari bo'yicha ishlarni zamon talablari darajasiga ko'tarish muhim vazifalardan hisoblanadi.

Paravoleybolning parasport turi sifatida yuqori darajada rivojlanishi, uni har tomonlama jismoniy rivojlanishning samarali vositalaridan biriga aylantirdi. Ma'lumki, hozirgi kunda paravoleybol nogironligi mavjud nozologiyadagi shaxslarning jismoniy sifatlariga va organizmning funksional holatiga katta talablarni qo'yadi.

Doimiy o'zgarib turadigan vaziyatlarda tez mo'ljal olish, turli-tuman texnik vositalarning boy xazinasidan ko'proq ratsionalini tanlash, bir harakatdan boshqasiga tez o'tish qobiliyati asab jarayonlarining yuqori qo'zg'alishiga olib keladi.

Ko'p yillik paravoleybolchilarni tayyorlash bosqichida olib borilayotgan ilmiy tadqiqot ishlarida ushbu sport turining metodologik asoslarini o'rganish va sohada yuqori samaradorlikka erishish rejalashtirilsa uni qanday metodik usullar yordamida aniqlash muhim hisoblanadi.

I. M. Simonova, S. D. Mishneva tomonidan sohada olib borilgan bir qator metodik ilmiy ishlanishlari tomonidan aynan sportchi voleybolchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligi tanlangan sport turiga xos bo'lmagan, ammo u yoki bu tarzda sport faoliyatining muvaffaqiyatini shart qiladigan jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama rivojlantirish jarayoni sifatida ta'kidlab o'tgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi organizmning mehnat qobiliyatini oshirishga qaratilgan bo'lsa muayyan vazifalar esa har tomonlama jismoniy rivojlanish, mushak-skelet tizimini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlikni rivojlantirish va psixologik tayyorgarlikni oshirishdan iboratli yuzasidan tadqiqot natijlarida ko'rsatib o'rilgan.[1]

Aynan sport turi uchun tanlangan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uni tajriba davomida nozologik holatlari bo'yicha individual tarzda yondoshgan holda tanlangan

[1] И. М. Симонова С. Д. Мишнева. Физическая подготовка в волейболе. Содержится методико-практический материал по физической подготовке студентов на учебно-тренировочных занятиях по волейболу.2015.ст.15-30.

vositalarni yo‘naltirish tajriba davomida qo‘llanishi, mashqlarni ketma-ketligini aniqlash belgilash va yuklama hajmi, shiddati va dam olish oralig‘ini belgilash maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Yuqoridagi olib borilgan izlanishlar yuzasidan tadqiqotimizda aynan paravoleybolchilarni maxsus va jismoniy tayyorgarligini aniqlash va rivojlantirish bo‘yicha o‘quv -mashg‘uloti bosqichi va sportda kamolotga erishish bosqichlari bo‘yicha nazorat mezonlarini belgilab olindi va tadqiqot jarayonini aniq reja asosida tashkil etish imkonini tashkil etdi.

Ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida sportchilarning jismoniy sifatlarini izchil rivojlantirish, funksional imkoniyatlarini takomillashtirish va sport ixtisosligiga xos harakat faoliyatiga moslashtirish muhim ilmiy-pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Mazkur jarayonning samaradorligi mashg‘ulot vositalarini to‘g‘ri tanlash, jismoniy yuklamalarni tayyorgarlik bosqichlariga muvofiq taqsimlash hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish bilan belgilanadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishda mashqlar mazmuni, ketma-ketligi, yuklama hajmi va shiddati hamda nazorat mezonlarini o‘zaro muvofiqlashtirish zarurati tayyorgarlik bosqichlarida bir xil mashqlar majmuasi va yuklama me’yorlaridan foydalanish individual rivojlanish xususiyatlarini yetarli darajada hisobga olish imkoniyati murakkabligi hisobiga tadqiqot muammolaridagi belgilangan vazifalarni amalda hal qilish maqsadida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar modulini qo‘llash metodikasini ishlab chiqish orqali ilmiy-amaliy ahamiyatiga xizmat qilishiga erishildi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodik mashqlarni tizimlashtirish, ularni tayyorgarlik bosqichlarining maqsad va vazifalariga muvofiq tanlash, jismoniy yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirish hamda mashg‘ulot natijalarini obyektiv mezonlar asosida baholashga qaratildi ya’ni paravoleybol sport turida sportchilar asosan o‘tirgan holda gavda muvozanatini to‘liq barqarorlashtirish hisobiga qo‘l orqali harakatlanish va sport texnikasini bajarish ya’ni qo‘l kuchi ta’sirini oshirish sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ta’minlashga alohid e’tibor qaratdik.

Paravoleybolchilarning mumiy jismoniy tayyorgarligini imkoniyatlarni sport faoliyatining aniq talablariga mos ravishda takomillashtirish va ularning tayyorgarlik bosqichiga muvofiq belgilangan ko‘rsatkich talablari nisbatida sport mashg‘ulotlarini maqsadli tashkil etish imkonini yaratishga qaratilgan maxsus mashqlar komleksini ishlab chiqdik va nazorat me'yorlari asosida quyudagi ko‘rsatkichlarga ega bo‘ldik.

Ishlab chiqiladigan metodikaning samaradorligi dastlabki va yakuniy nazorat natijalarini taqqoslash, jismoniy sifatlar dinamikasini o‘rganish hamda zarur hollarda tajriba va taqqoslash guruhlari natijalarini statistik tahlil qilish orqali baholanishi mumkin. Bu esa mashqlar modulining amaliy samaradorligi to‘g‘risida dalillarga asoslangan xulosa chiqarish imkonini yaratadi.

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar modulini qo‘llash metodikasini ishlab chiqishning asosiy zarurati sport tayyorgarligi jarayonini tizimlashtirish, yuklamalarni individual va bosqichli boshqarish, jismoniy sifatlarning rivojlanishini nazorat qilish hamda sport natijalarini takomillashtirishga xizmat qiladigan ilmiy asoslangan metodik tizimni shakllantirishdan iborat bo‘ladi.

TG (n=12) sinaluvchilarining pedagogik tajriba boshida qayd etilgan qo‘l kuchi ko‘rsatkichlari

sportchilar	O‘ng qo‘l kuchi	Chap qo‘l kuchi	To‘ldirma to‘p	1 oraligida daqiq davomida	tezlikka belgilangan masofaga qo‘llarga tayangan	1 qo‘l bilan daqiqa davomida	o‘tirgan xolda oldinda cho‘zgan xolda ushlab
1-	31,5	34,8	10	18	11	22	42
2	33,1	32,4	9	19	14	19	41
3-	36	33,4	12	21	12	18	43
4	37,2	35,1	11	17	13	21	40
5	35	36,3	8	20	10	24	44
6	36	33	12	22	12	22	38
7	34,1	31,4	9	19	9	24	37
8	35,4	37,6	10	20	13	25	39

9	33,3	36	9	22	14	22	43
10	34,6	35,7	11	18	12	25	41
11	37,5	32,4	9	21	13	24	38
12	35,8	36	12	19	12	23	43
$\overline{X}$	**34,96**	**34,51**	**10,17**	**19,67**	**12,08**	**22,42**	**40,75**
σ	5,23	5,51	1,73	3,54	2,30	3,80	6,51
V, %	14,96	15,98	16,97	17,98	18,99	16,97	15,98

O‘ng qo‘l kuchi ko‘rsatkichi bo‘yicha sportchilarning o‘rtacha natijasi $\overline{X}$=34,96 birlikni tashkil etib, standart og‘ish 5,23 va variatsiya koeffitsiyenti 14,96 foizga teng bo‘ldi. Chap qo‘l kuchi bo‘yicha esa o‘rtacha ko‘rsatkich 34,51 birlikni, standart og‘ish 5,51 ni va variatsiya koeffitsiyenti 15,98 foizni tashkil etdi.

To‘ldirma to‘p bilan bajarilgan nazorat mashqi natijalari o‘rtacha 10,17 birlikni tashkil etib, standart og‘ish 1,73 va variatsiya koeffitsiyenti 16,97 foizga teng bo‘ldi. Ushbu ko‘rsatkich paravoleybolchilarning qo‘l-yelka mushaklari kuchi va kuch imkoniyatlarini baholashda muhim ahamiyat kasb etadi. O‘tirgan holatda 3–5 metr oralig‘ida bir daqiqa davomida to‘p uzatish natijalari o‘rtacha 19,67 martani tashkil etdi. Standart og‘ish 3,54 va variatsiya koeffitsiyenti 17,98 foizga teng bo‘ldi. Ushbu test sportchilarning to‘p bilan ishlash texnikasi, harakatlar koordinatsiyasi hamda takroriy harakatlarni bajarish qobiliyatini baholash imkonini beradi.

Xulosa. Paravoleybol mashg‘ulotlarida hujum taktikasi usullarining ahamiyati sifatida o‘rganuvchilarni nozologik holatidan kelib chiqib, o‘tirgan holda qo‘llarga tayangan holda maydonda harakatlanish va kerakli holatda taktik usullarni qo’llash va taktikani rivojlantirishga oid maxsus mashqlarni joriy etish orqali sport amaliyotida samaradorlikka erishish imkoniyati keng hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022.28.01. PF-60-son Farmoni.
2. Mirjamolov M.X., Bobomurodov N.Sh., Kdirova M.A., Davlatova L.T. Adaptiv sport o‘yinlarini o‘rgatish metodikasi (paravoleybol). Darslik. – Chirchiq, 2023.

3. Иванова Л.М., Ковтун Г.С. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реаблитаци инвалидов с наружениями опорно-двигательного аппарата. – Москва, 2015.