

**PARA VOLEYBOL MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA IMKONIYATI  
CHEKLANGAN TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI  
TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI**

**U.O. Matniyozov, Sh.A. Shaimardonov**

*O‘zMU Taekvondo va sport faoliyati kafedrasida o‘qituvchilari*

**Dolzarbli:** Bugungi kunda para sport turlarini rivojlantirish, imkoniyati cheklangan yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularning funksional imkoniyatlarini kengaytirish hamda yuqori sport natijalariga erishishini ta’minlash muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, sport tanlovi va sportga yo‘naltirish tizimi shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniqlash, ularning jismoniy va psixofiziologik salohiyatini baholash, kelgusidagi sport faoliyati samaradorligini prognoz qilish imkonini beruvchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Para voleybol mashg‘ulotlarida imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirishga qaratilgan modullarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur modullar asosida tashkil etilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayoni shug‘ullanuvchilarning kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va harakat koordinatsiyasi kabi muhim jismoniy sifatlarini kompleks ravishda takomillashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, maxsus tanlangan mashqlar tizimi orqali talabalarning funksional holati, harakat faolligi va sport-texnik tayyorgarlik darajasini oshirish imkoniyati yaratiladi.

Para voleybolda yuqori sport mahoratiga erishish ko‘p jihatdan shug‘ullanuvchilarning morfofunktsional xususiyatlari, harakat qobiliyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Shu sababli jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan samarali pedagogik texnologiyalar va modulli yondashuvlarni ishlab chiqish, ularning ta’sirchanligini ilmiy asosda baholash hamda amaliyotga tatbiq etish dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, para voleybol mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarini rivojlantirishning ilmiy asoslangan modellarini yaratish imkoniyati cheklangan talabalarning harakat imkoniyatlarini kengaytirish, ijtimoiy moslashuv darajasini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va sport faoliyatida barqaror yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam zamin yaratadi. Shu jihatdan mazkur yo‘nalishdagi tadqiqotlarni amalga oshirish nazariy va amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, para sport sohasining yanada takomillashuviga xizmat qiladi.

**Tadqiqotning maqsadi** - para voleybol mashg‘ulotlari jarayonida imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan samarali modulni ishlab chiqish va uning maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda harakat imkoniyatlarini oshirishga ta’sirini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari** - Imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy rivojlanishi va maxsus jismoniy tayyorgarligi holatini tahlil qilish hamda para voleybol mashg‘ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash.

Para voleybol mashg‘ulotlarida imkoniyati cheklangan talabalarning kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish va takomillashtirish.

Imkoniyati cheklangan talabalar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan modulning mazmuni, tuzilishi va qo‘llash texnologiyasini ishlab chiqish.

Ishlab chiqilgan modulning talabalarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va harakat imkoniyatlariga ta’sirini tajriba-sinov ishlari asosida aniqlash hamda uning samaradorligini baholash.

**Tadqiqotni tashkil etish.** Tadqiqot ishlari O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida tashkil etildi. Tajriba jarayonida para voleybol mashg‘ulotlarida imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus modulning samaradorligi o‘rganildi. Tadqiqotda ishtirok etgan talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional holati va harakat imkoniyatlarini baholash maqsadida maxsus testlar hamda pedagogik kuzatuv usullaridan foydalanildi. Tadqiqot belgilangan maqsad va vazifalardan kelib chiqqan holda bir necha bosqichlarda amalga oshirilib, dastlab mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi, so‘ngra tajriba dasturi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi.

Pedagogik tajriba davomida olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlandi. Jumladan, tadqiqot ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymat ( $\bar{X}$ ), standart og‘ish ( $\sigma$ ), variatsiya koeffitsiyenti ( $V$ ) aniqlandi. Shuningdek, tajriba oldi va tajribadan keyingi natijalarning absolyut hamda nisbiy o‘shish sur‘atlari hisoblab chiqildi. Olingan ma’lumotlarning ishonchlik darajasi Studentning t-mezoni asosida baholanib, statistik ahamiyatlilik darajasi  $p < 0,05$  deb qabul qilindi. Bu esa ishlab chiqilgan modulning talabalarning jismoniy sifatlari va maxsus jismoniy tayyorgarligiga ta’sirini ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi:** – para voleybol mashg‘ulotlarida imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini inobatga olgan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan modul ishlab chiqilib, uni qo‘llash orqali shug‘ullanuvchilarning harakat faolligi va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

– imkoniyati cheklangan talabalarning tezkorlik, kuch, chaqqonlik va chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga mo‘ljallangan maxsus mashqlar majmuasi haftalik mikrotsikllar tarkibiga integratsiya qilinib, uni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash hisobiga jismoniy ish qobiliyati hamda sport natijalari samaradorligi oshirilgan;

– para voleybolchilarning jismoniy sifatlarni takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlik moduli mazmuniga maxsus, yordamchi va texnik-taktik mashq vositalari kiritilib, ularning funksional imkoniyatlari hamda o‘yin faoliyati samaradorligini oshirishning ilmiy-uslubiy asoslari takomillashtirilgan;

– imkoniyati cheklangan talabalarni para voleybolga tayyorlash jarayonida jismoniy holati va harakat imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda tabaqalashtirilgan yondashuvga asoslangan dastur ishlab chiqilib, uni amaliyotga joriy etish hisobiga jismoniy sifatlarni rivojlantirish va maxsus tayyorgarlikni oshirish metodikasi takomillashtirilgan.

Tadqiqot jarayonida para voleybol mashg‘ulotlarida imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus modul ishlab chiqildi va uning samaradorligi tajriba-sinov ishlari orqali baholandi. Ishlab chiqilgan modul tayanch-harakat apparati shikastlangan hamda oyoq amputatsiyasidagi talabalarning morfofunktsional xususiyatlari, harakat imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tuzildi.

Tadqiqotning birinchi vazifasi doirasida imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy va funksional holati o‘rganilib, ularning kuch, tezkorlik-kuch, chaqqonlik va chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi takomillashtirildi. Mashqlar mazmuni talabalarning nozologik xususiyatlariga muvofiq tanlanib, ularning harakat faolligini oshirishga xizmat qildi.

Ikkinchi vazifa bo‘yicha haftalik mikrotsikllar tarkibi qayta ko‘rib chiqildi va ularga jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus hamda yaqinlashtiruvchi mashqlar kiritildi. Mikrotsikllarda asosan statik va aralash rejimdagi yuklamalardan foydalanilib, yurak-qon tomir tizimiga tushadigan ta‘sir me‘yorlashtirildi. Bu esa talabalarning funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich kengaytirish hamda jismoniy ish qobiliyatini oshirish imkonini berdi.

Uchinchi vazifa doirasida tayanch-harakat apparati shikastlangan va oyoq amputatsiyasidagi talabalar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish moduli ishlab chiqildi. Modul tarkibiga maxsus mashqlar, yaqinlashtiruvchi mashqlar hamda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan vositalar kiritildi. Xususan, o‘tirgan holda gantellar bilan mashqlar bajarish, to‘ldirma to‘plar bilan ishlash, to‘p uzatish, qabul qilish, hujum zarbasi berish va to‘siq qo‘yish elementlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar tizimi joriy etildi.

To‘rtinchi vazifa bo‘yicha imkoniyati cheklangan talabalarni para voleybolga tayyorlashning tabaqalashtirilgan dasturi ishlab chiqildi. Dastur beshta o‘zaro bog‘liq blokdan tashkil qilinib, har bir blokda talabalarning funksional imkoniyatlari va nozologik holatiga mos maxsus, yaqinlashtiruvchi hamda texnik mashqlar me‘yorlashtirildi. Bu yondashuv mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish va tayyorgarlik samaradorligini oshirish imkonini yaratdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ishlab chiqilgan modul va tabaqalashtirilgan dasturni mashg‘ulot jarayoniga joriy etish natijasida talabalarning maxsus jismoniy tayyorgarligi, funksional imkoniyatlari hamda texnik harakatlarni bajarish samaradorligi sezilarli darajada yaxshilandi. Ayniqsa, tezkorlik-kuch va chidamkorlik sifatlarining rivojlanishi, to‘pni qabul qilish, uzatish va hujum harakatlarini bajarish ko‘rsatkichlarining o‘sishi kuzatildi.

Shuningdek, funksional sinamalar natijalari talabalar organizmining jismoniy yuklamalarga moslashish darajasi oshganligini, harakat faolligi kengayganligini hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari yaxshilanganligini tasdiqladi. Bu esa ishlab chiqilgan modulning para voleybol mashg‘ulotlarida imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

**Xulosa:** Tadqiqot natijasida para voleybol mashg‘ulotlarida imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus modul ishlab chiqildi va uning samaradorligi pedagogik tajriba orqali tasdiqlandi. Modulni mashg‘ulot jarayoniga joriy etish natijasida talabalarning kuch, tezkorlik-kuch, chaqqonlik va chidamkorlik ko‘rsatkichlari yaxshilandi, funksional imkoniyatlari hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi oshdi. Tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan modul para voleybolchilar tayyorgarligini takomillashtirishda samarali vosita ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Winnick J.P., Porretta D.L. Adapted Physical Education and Sport. - 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017. – 648 p.
2. International Paralympic Committee. World ParaVolley Rules and Regulations. - Bonn: IPC Publications, 2024.
3. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. - Toshkent: Ilm-Ziyo, 2018. - 356 b.
4. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining ilmiy-pedagogik asoslari. - Toshkent, 2020. - 295 b.
5. Shilko V.G. Adaptive Physical Education and Sport. – Moscow: Sport, 2018. - 312 p.