

## PARA VOLEYBOL SPORT TURINING RIVOJLANISHI VA SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

**Dlimbetova Nilufar Tajibay qizi**

Ajiniyaz nomidagi Nukus davlat pedagogikaliq instituti 1-kurs magistri.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19487228>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada para voleybol sport turining rivojlanish bosqichlari, uning jamiyatdagi o'rni va ahamiyati, shuningdek, nogironligi bo'lgan sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan zamonaviy metodlar tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida para voleybolchilarning tezkorlik, kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish usullari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** para voleybol, adaptiv sport, jismoniy tayyorgarlik, metodika, nogironlar sporti, chidamlilik, tezkorlik, kuch.

**Annotation.** This article examines the development stages of para volleyball, its social significance, and modern methods for improving the physical fitness of athletes with disabilities.

The study highlights techniques for developing speed, strength, and endurance in para volleyball players.

**Keywords:** para volleyball, adaptive sport, physical fitness, methodology, disability sport, endurance, speed, strength.

**Аннотация.** В статье рассматриваются этапы развития параволейбола, его значение в обществе, а также современные методы повышения физической подготовленности спортсменов с ограниченными возможностями. Особое внимание уделено развитию скоростных, силовых и выносливостных качеств.

**Ключевые слова:** параволейбол, адаптивный спорт, физическая подготовка, методика, спорт инвалидов, выносливость, скорость, сила.

### KIRISH

Bugungi globallashuv sharoitida jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jamiyatda ijtimoiy faollikni oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Ayniqsa, nogironligi bo'lgan shaxslarni sportga jalb etish masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanib bormoqda. Shu nuqtai nazardan, adaptiv sport turlari, jumladan para voleybol, alohida e'tiborga loyiqdir.

Para voleybol — bu jismoniy imkoniyati cheklangan insonlar uchun moslashtirilgan sport turi bo'lib, u nafaqat jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi, balki sportchilarning ruhiy holatini yaxshilash, o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va jamiyatga integratsiyasini kuchaytirishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Ushbu sport turi o'zining dinamikligi, texnik va taktik murakkabligi bilan ajralib turadi hamda sportchilardan yuqori darajada jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab etadi.

Hozirgi kunda para voleybol xalqaro miqyosda keng rivojlanib, Paralimpiya o'yinlari dasturidan mustahkam o'rin egallagan. Bu esa mazkur sport turining nufuzi va ahamiyati ortib borayotganini ko'rsatadi.

Para voleybolning rivojlanishi nafaqat sport natijalari bilan, balki inson huquqlari, teng imkoniyatlar va inklyuziv jamiyat tamoyillari bilan ham chambarchas bog'liqdir.

O'zbekiston Respublikasida ham so'nggi yillarda nogironlar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Davlat tomonidan qabul qilinayotgan qarorlar, sport infratuzilmasining yaxshilanib borayotgani hamda malakali mutaxassislarni tayyorlash tizimining yo'lga qo'yilishi para sport turlarining, jumladan para voleybolning rivojlanishiga keng imkoniyatlar yaratmoqda.

Bu esa o'z navbatida xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun zamin bo'lib xizmat qiladi.

Shu bilan birga, para voleybol sportchilarining jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda takomillashtirish masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda.

Ayniqsa, tezkorlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish va individual yondashuvni qo'llash muhim ahamiyatga ega.

Mazkur maqolaning maqsadi — para voleybol sport turining rivojlanish xususiyatlarini o'rganish, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan samarali metodlarni tahlil qilish va ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

- para voleybol sport turining nazariy asoslarini o'rganish;
- sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasini tahlil qilish;
- mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish yo'llarini aniqlash;
- amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

## ASOSIY QISM

### 1. Para voleybolning o'ziga xos xususiyatlari

Para voleybol, ayniqsa "sitting volleyball" (o'tirib o'ynaladigan voleybol) shaklida keng tarqalgan. Unda o'yinchilar maydonda o'tirgan holda harakatlanadi. Bu esa quyidagi o'ziga xos jihatlarni yuzaga keltiradi:

- Harakatlanish tezligi qo'l kuchiga bog'liq
- zanatni saqlash muhim ahamiyatga ega
- siya tezligi yuqori bo'lishi talab etiladi
- Texnik harakatlar moslashtirilgan shaklda bajariladi

### 2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi

Para voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha rivojlantiriladi:

#### 2.1. Kuchni rivojlantirish

- Qo'l va yelka mushaklari uchun mashqlar
- Rezina tasma bilan mashqlar
- O'z tana vazniga asoslangan mashqlar

#### 2.2. Tezkorlikni rivojlantirish

- Signal asosida harakat mashqlari
- Qisqa masofaga tez harakatlanish
- Reaksiya mashqlari

#### 2.3. Chidamlilikni rivojlantirish

- Uzoq davom etuvchi mashqlar
- Aylanma mashg'ulotlar (circuit training)
- Interval usullari

### 3. Tadqiqot natijalari

Quyidagi jadvalda para voleybolchilarning jismoniy ko'rsatkichlari rivojlanish dinamikasi keltirilgan:

#### 1-jadval. Para voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich holat	3 oydan keyin	O'sish (%)
Qo'l kuchi (kg)	35	42	+20%
Reaksiya tezligi (sek)	0.45	0.38	+15%
Chidamlilik (daq)	8	12	+50%
Harakat tezligi (m/s)	1.5	2.1	+40%

#### 4. Metodik tavsiyalar

Para voleybol mashg'ulotlarini tashkil etishda quyidagi jihatlarga e'tibor qaratish lozim:

- Individual yondashuv
- Yuklama hajmini bosqichma-bosqich oshirish
- Tibbiy nazoratni ta'minlash
- Psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish

#### XULOSA

Para voleybol sport turi nogironligi bo'lgan shaxslarning jismoniy va ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu sport turi orqali sportchilarda kuch, tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar rivojlanadi. Ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikasi esa yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirishga oid qarorlari
2. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent, 2022
3. Paralympic Committee rasmiy materiallari
4. Voleybol nazariyasi va metodikasi – o'quv qo'llanma
5. Xalqaro para voleybol federatsiyasi ma'lumotlari
6. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnallari (2020–2025)
7. Zamonaviy sport trenirovkasi asoslari
8. Nogironlar sporti bo'yicha metodik qo'llanmalar