

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ҲАРАКАТ ТЕЗКОРЛИГИНИ ПУЛЬСОМЕТРИК ҚИЙМАТИНИ АНИҚЛАШ

Абдулхаева Зулфияхон Ахмад кизи

Ўзбекистон Давлат Жисмоний Гарбия ва Спорт Университети

Волейбол, баскетбол назарияси ва услубияти кафедраси ўқитувчиси

Abdulxayevazulfiyaxon@gmail.com

Калит сўзлар: волейболчи, ҳаракат тезлиги, техника, зона, назорат гуруҳи, тажриба гуруҳи, “арчасимон” югуриш, пульсометрик қиймат.

ОПЕРАДЕЛИТЬ ПУЛЬСОМЕТРИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Узбекский Государственный Университет Физической Культуры и Спорта

Абдулхаева Зулфия «преподаватель теории и методики волейбола,
баскетбола»

Ключевые слова: волейболист, скорость движения, техника, контрольная и экспериментальная группы, бег «Ёлочка», пульсометрическая стоимость.

DETERMINE THE PULSOMETRIC VALUE OF MOVEMENT SPEED IN VOLLEYBALL PLAYERS

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Abdulkhayeva Zulfiya «trainee teacher of theory and methodology of volleyball,
basketball»

Key words: volleyball, speed, technique, control and experimental groups, running "Tree", pulsometrija cost.

Мавзунинг долзарблиги. Замоनावий волейболга ҳос техник – тактик ҳаракатларни ўта кескин ўзгарувчан вазиятлар талабларига мос равишда тезкор ва аниқ ижро этиш қобилияти ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир. Айрим мутахассислар фикрига кўра, ўйин малакаларига ўргатишда дастлаб уларнинг техникасига, сўнг тезлиги, шундан кейингина шу ҳаракатлар аниқлигига эътибор қаратиш лозим экан. Лекин ҳаракат техникаси, тезлиги ва аниқлигини қайд этилган икки ёндашув ёрдамида шакллантиришдан қатъий назар ўргатишда фойдаланиладиган махсус машқларнинг пульсометрик қийматига асосланиш мақсадга мувофиқдир.

Тадқиқотнинг мақсади. Волейболчилар ҳаракатланиш тезлиги – техникасини ишлаб чиқилган ва пульсометрик қиймати аниқланган машқлар асосида шакллантириш имкониятини ўрганишга қаратилган.

Пульсометрик қиймати аниқланган машқлар мажмуаси:

1. 1-6-5 зоналарга максимал тезликдан югуриб бориб, ҳар бир зонада юқоридан икки қўлаб 2 зонага тўп узатиш тақлидини ижро этгандан сўнг, 6 зонадан 4-6-3-6-2 Зоналарга югуриб бориб ҳар бир зонадан пастдан икки қўллаб тўп қабул қилиш тақлидини ижро этиш.

2. Волейболчилар навбатма-навбат 6 зонада жойлашиб (старт), 6-2-6-3-4-6-5-6-1-6 зоналарга (ўнгдан чап томонга) ва чапдан ўнг томонга (чап ўнг томонга) волейболчи холатида югуриш мусобақаси – 3 марта.

3. 1 зона бурчагидан 4 зона бурчагига 5 зона бурчагидан 2 зона бурчагига диагонал йўналишларида югуриш – ҳар бир зонада тўп қабул қилиш тақлиди бажарилади – 3 марта такрорланади.

4. 9-3-6-3-9 м.га 3 марта моккисимон югуриш тестини бажариш.

5. Орқа чизик бўйлаб 6х9 м.га моккисимон тартибда ёнлама югуриш.

6. 6 зонада колонна бўлиб жойлашиб, навбатма-навбат 3-2-3-4-3 зоналарда максимал тезликда тўсиқ қўйиш тақлидини бажариш – 3 марта такрорланади.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Қайд этилган барча машқлар мусобақа шаклида ўтказилади.

Ушбу машқлар самарадорлиги 6 ойлик педагогик тажриба асосида ўрганилди. Тажрибага ҳар бир 8 нафардан иборат назорат ва тажрибада гуруҳлари жалб этилди.

Қайд этилган машқлар фақат тажриба гуруҳида қўлланилди ва уларнинг пульсометрик қиймати 1 жадвалда келтирилган. Назорат гуруҳида анъанавий машқлар қўлланилди.

Тадқиқотда қуйидаги услуб ва тестлардан фойдаланилди: пульсометрия – юракни қисқариш ритмини «ТУ-25-18001-87» типдаги универсал тонометрда аниқлаш, ҳаракатланиш тезлиги ва техникасини аниқлаш.

Ҳаракат техникаси 10 – баллик эксперт тизим асосида баҳоланди.

Педагогик тажриба натижалари 2 жадвалда акс эттирилган.

1 жадвал

Тажриба гуруҳида қўлланилган машқлар ва уларнинг пульсометрик қиймати

т/р	Қўлланилган машқлар	Пульс	
		Машқдан олдин	Машқдан кейин
1	1-6-5 зоналарга югуриш, тўп узатишни тақлид қилиш, 6 зонадан 4-6-3-6-2 зоналарга югуриб, тўп қабул қилиш тақлидини бажариш.	63,4	122,6
2	2x6-2-6-3-6-6-5-6-1-6 зоналар югуриш мусобақаси	67.2	134.4
3	1-4 ва 5-2 зоналарга диагонал югуриш мусобақаси	66.6	120.2
4	9-3-6-3-9 м.га 3 марта югуриш	65.4	121.8
5	Орқа чизик бўйлаб 6x9 м.га енлама югуриш	64.8	126.4
6	3-2-3-4-3 зоналарга тезкор ҳаракатланиб тўсиқ қўйиш тақлидини бажариш	68.2	126.2

Жадвалдан шу нарса кузатиладики, тажриба давомида анъанавий мазмунли машғулотларда шуғулланишни давом эттирган НГда “ Арчасимон” югуриш тажрибадан олдин ўртача 34,4 сек.ни, тажрибадан кейин 32,6 сек.ни ташкил этди. Тезликнинг ўсиш суръати 1,8 сек. билан ифодаланди.

ТГда ушбу кўрсаткичлар тажрибадан олдин 34,6 сек., тажрибадан кейин 30,2 сек.гача қисқарди. Тезликнинг ўсиш суръати 4,4 сек.ни ташкил этди. Кўриниб турибдики, 5 ой давомида биз томонимиздан таклиф этилган ва пульсометрик қиймати аниқланган машқларни мунтазам қўллаб борган ТГда тезкорликнинг ўсиш суръати катта фарқ билан қайд этилди.

Мазкур тестни қабул қилиш давомида югуриш техникаси ҳам баҳоланди. Гап шундаки, волейболга югуришда (ҳаракатланишда) волейболча ҳолатни сақлаш (оёқлар қисман букилган, гавда олдинга эгилган) талаб қилинади.

2 жадвал. Волейболчиларда ҳаракатланиш тезкорлигининг анъанавий ва пульсометрик қийматини аниқланиши ($X \pm \delta$)

Тест машқлари	Гуруҳ	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	Ўсиш суръати
“Арчасимон” йўналишда югуриш тезлиги (сек.)	НГ	$29,2 \pm 2,09$	$26,3 \pm 1,89$	$0,8$
	ТГ	$28,4 \pm 2,42$	$25,1 \pm 1,13$	$4,4$
“Арчасимон” йўналишда югуриш техникаси (балл)	НГ	$3,2 \pm 0,08$	$3,8 \pm 0,09$	$0,6$
	ТГ	$3,0 \pm 0,06$	$5,9 \pm 1,02$	$3,9$

Изоҳ: НГ- назорат гуруҳи

ТГ - тажриб гуруҳи

Югуриш (ҳаракатланиш) техникаси тест қабул қилишга жалб қилинган 3 нафар тажрибали волейбол тренерлари томонидан эксперт асосида баҳоланади;

Баҳолаш 10 баллик тизим бўйича амалга оширилади; масалан – биринчи эксперт техника учун ҳоз баҳосини 4 балл деб эълон қилди; иккинчиси 3.5 балл,

учинчиси – 4.5 балл деб эълон қилди; эълон қилинган бўлган йиғинди 3га бўлинади; демак - $4+3.5+4.5=12:3=4$ балл.

Тадқиқотимизда иштирок этган 14 ёшли болаларда волейболчиларга хос югуриш техникаси, улар 2-3 йил волейбол билан шуғулланганлигига қарамай, суст натижалар билан намойиш этилди. Жумладан, югуриш техникаси тажрибадан аввал икки гуруҳда ҳам 3.0-3.2 баллдан ошмади. Демак, анъанавий мазмунда олиб борилаётган машғулотларда ҳаракатланиш техникасини шаклантиришга алоҳида эътибор берилмайди деб таъкидлаш мумкин бўлади.

Хулоса. НГда бундай суст техника тажриба якунида ҳам деярли ўзгармади ёки бор-йўғи 0.6 баллга ўсди ҳолос. Аммо, 6 ой давомида биз томонимиздан таклиф қилинган тезлик ва техникага урғу берилган ҳамда пульсометрик қиймати аниқланган машқларни ўз маунтазам машғулотларида мунтазам қўллаб борган ТГда югуриш техникаси 3.0 баллдан 5.9 баллгача яхшиланади. Техниканинг 5 ойлик ўсиш суръати сал кам 3 баллни ташкил этди. Бинобарин, ТГда қўлланилган ихтисослаштирилган машқлар мажмуаси тезликни ҳам, техникани ҳам жадал шаклантириш қудратига эга экан деб хулоса қилиш мумкин.

Тажриба гуруҳида қўлланишга мўлжалланган машқларнинг пульсометрик қиймати шу машқларнинг шиддати, мазмуни ва техник жиҳатдан мураккаблигига қараб фарқланиши аниқланди. Тажриба давомида қўлланилган ушбу машқлар волейболга хос ҳаракатланиш тезлиги ва техникасини жадал шаклантирилиши мумкимлигини исботлаб берди тикловчи, шу жумладан юрак фаолиятини тинчлантирувчи машқлар қўлланилди. Анъанавий мазмуни машғулотларда шуғулланишни давом эттириган НГда бундай ижобий ўзгаришлар қайд этилмади.

Тажриба давомида қўлланилган тест машқлари ва пульсометрик қиймати аниқланган тезкорлик машқларини СПМО машғулотларига жорий этиш амалий аҳамиятга лойиқдир.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ашуркова С. Ф., Умматов А. А. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВОЙ И ПЛАНИРУЮЩИХ ПОДАЧ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГР В ВОЛЕЙБОЛЕ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 2. – С. 6-9.

2. Умматов А. А. ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ САКРОВЧАНЛИК ВА САКРАШ ЧИДАМКОРЛИГИ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ПЕДАГОГИК ЎРГАНИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 3. – С. 40-42.

3. Умматов А. А. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ КАК ВЕДУЩЕГО ФАКТОРА СОХРАНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ АТАКИ И БЛОКИРОВАНИЯ В ХОДЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГР //Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. – 2018. – С. 224-227.

4. Zokhirjonovich I. F. et al. YOSH VOLEYBOLCHILARNI DASTLABKI TEXNIK USULLARGA O'RGATISHDA MAXSUS BOSHLANGICH MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI //Gospodarka i Innowacje. – 2023. – Т. 35. – С. 724-728.

5. Акбаров А., Умматов А., Екубова О. Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1-и 2-туров XXVIII чемпионата Республики Узбекистан //Спортивні ігри. – 2022. – №. 2 (24). – С. 4-11.