IQRO JURNALI / 2023
GUVOHNOMA № 060680
E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934
VOLUME 6, ISSUE 2, 2023

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ҲАРАКАТ ТЕЗЛИГИНИ ПУЛЬСОМЕТРИК ҚИЙМАТИ АНИҚЛАНГАН МАШҚЛАР АСОСИДА ОШИРИШ АФЗАЛЛИГИ

Саъдуллаев Жавлон Камол Угли,

Машарипов Машхурбек Хамро Угли

“Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари институти”
Миллий тадқиқотлар университит бакалавр булими 3-босқич талабалари

Аннотация

Мақолада спорт педагогик махоратини ошириш гуруҳида шуғулланувчи волейболчилар мисолида ҳаракатланиш тезлиги – техникасини ишлаб чиқилган ва пульсометрик қиймати аниқланган машқлар асосида шакллантириш имкониятини ўрганишга қаратилган.

Аннотация

В работе на основании анализа результатов исследования дано обоснование приоритетности и необходимости развития скоростикоторых должна быть определена их пульсовой стоимостью. Отмечено, что именно такие упражнения могут предупредить преждевременное утомление и сохранить качество выполнения игровых действий.

Annotation

On the basis of the analysis of the results of the study, justification of the priority and necessity of the development of the velocity of the volleyball players through exercises, the effectiveness of which should be determined by their pulse rate. It is noted that such exercises can prevent premature fatigue and preserve the quality of game actions.

Калит сўзлар

Волейболчи, ҳаракат тезлиги, техника, зона, назорат гуруҳи, тажриба гуруҳи, “арчасимон” югуриш, пульсометрик қиймат.

Ключевые слова

Волейболист, скорость движения, техника, контрольная и экспериментальная группы, бег «Ёлочка», пульсометрическая стоимость.

Key words

Volleyball, speed, technique, control and experimental groups, running "Tree", pulsometrija cost.

Мавзунинг долзарблиги. Замонавий 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 (Ю.Д. Железняк, 2002, 2005; А.В. Беляев, М.В.Савин, 2009; А.А. Пулатов, 2017). Бошқа бир қатор олимлар спорт ҳаракатларини

VOLUME 6, ISSUE 2, 2023

шакллантиришда шу ҳаракатлар мусобақа вақтида табиатан қандай ижро этилиши зарур бўлса, уларни ана шундай шаклда такомиллаштириш лозим экан (В.И.Лях, 2001, 2006; О.Б. Немцов, 2003). 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. СПМО гуруҳида шуғулланувчи волейболчилар мисолида ҳаракатланиш тезлиги – техникасини ишлаб чиқилган ва пульсометрик қиймати аниқланган машқлар асосида шакллантириш имкониятини ўрганишга қаратилган.

Пульсометрик қиймати аниқланган машқлар мажмуаси:

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.
Болалар 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.
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.
9-3-6-3-9 м.га 3 марта моккисимон югуриш тестини бажариш.
Орқа чизиқ бўйлаб 6х9 м.га моккисимон тартибда ёнлама югуриш.
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 мухокамаси. Қайд этилган барча машклар 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

VOLUME 6, ISSUE 2, 2023

т/р	Қўлланилган машқлар	Пульс	
		Машқдан олдин	Машқдан кейин
1	1-6-5 зоналарга югуриш, тўп узатишни такдид қилиш, 6 зонадан 4-6-3-6-2 зоналарга югуриб, тўп қабул қилиш тақлидини бажариш.	64.4	221.6
2	2х6-2-6-3-6-6-5-6-1-6 зоналар югуриш мусобақаси	68.2	134.4
3	1-4 ва 5-2 зоналарга диагонал югуриш мусобақаси	67.6	118.2
4	9-3-6-3-9 м.га 3 марта югуриш	66.4	120.8
5	Орқа чизиқ бўйлаб 6х9 м.га енлама югуриш	65.8	124.4
6	3-2-3-4-3 зоналарга тезкор ҳарактланиб 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 кўрсатгичлар 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) холда талаб қилинади.

СПМО гуруҳида шуғулланувчи волейболчиларда ҳаракатланиш тезлигини анъанавий ва пульсометрик қиймати аниқланган машқлар таъсирида шакланиши

VOLUME 6, ISSUE 2, 2023

–

(X±δ δ)

Тест машқлари	Гуруҳ	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	Ўсиш суръати
“Арчасимон” йўналишда югуриш тезлиги (сек.)	НГ	28,4±2.08	27.6±1.96	0.8
	ТГ	29.6±2.52	26.2±1.14	4.4
“Арчасимон” йўналишда югуриш техникаси (балл)	НГ	3.2±0.08	3.8±0.09	0.6
	ТГ	3.0±0.06	5.9±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 шакллантирилиши 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.

Адабиётлар

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги ПҚ-2909 сонли “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Олий ўқув юртидан кейинги таълим тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида» 2017 йил 16 февралдаги ПФ-4958-сон Фармони.

Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. М.: Олимпия. Человек., 2008 г.

Железняк Ю.Д.. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорта, - М., 2002 г. 435 с.

Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. М.: Олимпия. Человек., 2008 г.

WORDLY
KNOWLEDGE