

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

Qo'lyozma huquqida

UDK: _____

SAPARBOYEV MIRZABEK SHAVKAT O'G'LI
15-16 yoshdagi o'quvchilarga suzish texnikasini kompleks o'rgatish
metodikasi

Mutaxassislik: 5A112001 "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va
metodikasi"

Magistr akademik darajasini olish uchun yozilgan

DISSERTATSIYA



Ilmiy rahbar:

dots. O'.L. Matnazarov

Urganch-2019

MUNDARIJA

KIRISH	3
I. BOB. MAVZUNING ADABIY MANBALAR BO‘YICHA HOLATI	7
1.1. Mashg‘ulotlar davomida yosh sportchilarni jismoniy tayyorlashga qo‘yiladigan vazifalar.....	7
1.2. Suzuvchilarni harakat texnikasiga o‘rganishning dastlabki bosqichi.....	10
1.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantrishda yosh xususiyatlari.....	13
1.4. 15-16 yoshli suzuvchilarga sportcha suzish texnikasini o‘rgatish metodikasi.....	18
1.5. Anatomik tuzilish va fiziologik funktsiyalarni suzish texnikasiga ta’siri.	29
1.6. Shug‘ullanuvchilar uchun suzish darsini tashkil qilish va o‘tkazish....	42
1.7. Suzish sporti bo‘yicha o‘quv-sport ishlarini tashkil qilish.....	49
I Bob bo‘yicha xulosa.....	55
II BOB. TADQIQOTNING VAZIFASI, USULUBLARI VA UNI TASHKIL ETISH	56
2.1. Tadqiqotning vazifa.....	56
2.2. Tadqiqot uslublari.....	56
2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.....	56
2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar.....	57
2.2.3. Pedagogik-nazorat.....	57
2.2.4. Pedagogik tajriba	57
2.2.5. Matematik- statistik uslub.....	58
2.3. Tadqiqotning o‘tkazilishi	58
II Bob bo‘yicha xulosa.....	59
III BOB. PEDAGOGIK TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAXLILI	60
3.1. 15-16 yosh li suzuvchilarning jismoniy tayorgarligini rivojlantirishda qo‘shimcha mashqlarning ahamiyati.....	60
3.2. Suzuvchilarni texnik jihatdan tayyorlashga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi.....	62
3.3. Suzuvchilarni texnik va jismoniy tayyorgarlik testi bo‘yicha sinov o‘tkazish natijalari.....	64
XULOSA	71
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	72

KIRISH

Ishning dolzarbligi: Bolalar sportini rivojlantirish va ularni sport turlariga saralashning zamonaviy usullarini ishlab chiqish bo'yicha chuqur ilmiy izlanishlar olib borish zarurati O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2017 yil 20 apreldagi 2909-sonli Qarori bilan tasdiqlangan 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori asosida 2017-2021 yillarda "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada kengaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3151-sonli Qarorida belgilab berilgan bo'lib, bu soha mutaxassislari oldiga yanada yangi talablar qo'yadi. Yurtimizda bolalar va o'smirlar sportiga qaratilayotgan jiddiy e'tibor tufayli, Yosh avlodni jismonan etuk qilib tarbiyalash, salomatligini mustahkamlash hamda turli miqyosdagi musobaqalarda natijalarga erishishlari uchun keng imkoniyatlar mavjud bo'lib, bularning barchasi bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati sohasidagi qator muammolarning har tomonlama hal etilishini talab qiladi. Bolalar va o'smirlar sportining asosiy muammoli holatlarini tanqidiy tahlil qilish asosida sport zahirasini tayyorlashni ilmiy-uslubiy ta'minlashga xos dolzarb vazifalarni shakllantirishdan iborat(1,2,3,4,5).

Zamonaviy sportda yuqori sport natijalariga erishish omili texnik-taktik usullarning samaradorligi bilan bevosita bog'liq. Binobarin yuqori maxoratli sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonida texnik-taktik usullarni o'rgatishga aloxida e'tibor qaratish muxim ahamiyat kasb etadi. Demak, sport malakalarini ko'p marotaba ijro etilishi usullarni takomillashtirishga olib keladi. Suzish sporti usullarini o'rgatishda sportchilarni malakalarini uzluksiz shakllantirib borish maqsadga muvofiqdir.

Dastlabki o'rgatish bosqichida texnik va taktik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlarni o'rnida qo'llash pedagogik jarayonning eng asosiy tomonlaridan biridir. Chunki, xar bir sport texnikasi va taktikasini o'rgatuvchi mashqlarni tanlab qo'llanilmasa nufuzli musobaqalar jarayonida kutilgan natijani bermasligi mumkin. Aksincha noo'rin yoki me'yoridan kam darajada

qo‘llaniladigan mashqlar texnik malakalarni rivojlanmasligiga olib kelishi shubxasizdir. Ushbu muammoning echimini sport turlarini tahlil qilish va sport texnikasini rivojlantiruvchi vosita va uslublarni joriy qilish evaziga amalga oshirish mumkin. Ana shundagina suzuvchilarning texnik imkoniyatini oshirish, ularning texnik tayyorgarliklarini oshirish ta‘minlanadi. Qayd etilgan muammolar va ularning xayotiy echimi tanlangan magistrlik ishi dolzarbligini isbotlaydi.

Ishning maqsadi: kompleks suzuvchilarda jismoniy tayyorgarlikni aniqlashda vosita va usullar samaradorligini oshirish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Yillik mashg‘ulot siklining bosqichlarida kompleks suzuvchilarning kuch imkoniyatlarini darajasini aniqlash.
2. Kompleks suzuvchilarning tezkorlik tayyorgarligini, ularni kuch sifatlarini rivojlanish darajasiga bog‘liqligini aniqlash.
3. Kompleks suzuvchilarning tezkorlik tayyorgarligini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar majmualarini ishlab chiqish va asoslash;

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Ilmiy manbalarda suzuvchilarning nazariy va amaliy muammolariga bag‘ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo‘lib, ularda sport maktablari va sport seksiyalarida suzuvchilarning texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uslublari masalalari yoritib berilgan (A.N.Livitskiy(1986), O.Sobirova (1993), Z.T.Firsov (1978), L.P.Makarenko(1974), N.J.Bulgakova (1984), A.D.Vikulov (1995), V.M.Korbut, R.G.Isroilova(2010). Biroq ularning ishlarida, sport to‘garaklarida yosh o‘quvchilarga suzish texnikasini kompleks o‘rgatish masalalari etarlicha o‘rganilmagan.

Tadqiqotning maqsadi. 15-16 yoshdagi o‘quvchilarga suzish texnikasini kompleks o‘rgatish jihatdan tayyorlashda maxsus mashqlarning ahamiyatini o‘rganish va taxlil qilishdan iborat.

Tadqiqot ob‘ekti. Maxsus mashqlardan foydalanish orqali yosh suzuvchilarga suzish texnikasini kompleks o‘rgatish jarayoni.

Tadqiqot predmeti. Suzuvchilarni texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uslublari hamda uni tashkil qilish va amalga oshirish shakllari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi.

15-16 yoshdagi o'quvchilarga suzish texnikasini kompleks o'rgatishda maxsus mashqlarni turlari aniqlandi;

15-16 yoshdagi o'quvchilarga suzish texnikasini kompleks o'rgatish uchun maxsus mashqlardan foydalanish samaraliligi tajribada ilmiy asoslandi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. 15-16 yoshdagi suzuvchilarni mashg'ulotlar jarayonida texnik jihatdan tayyorgarligini oshirish usullarini ishlab chiqish va joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishni kuchaytirishga va texnik tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan.

Tadqiqotning farazi. 15-16 yoshdagi o'quvchilarga suzish texnikasini kompleks o'rgatishda maxsus mashqlardan samarali foydalanishni tashkil qilinganda yuqori natijalarga erishiladi.

Ishning tuzilishi va hajmi. Ish kirish, 3 ta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat. Ish 74 betdan iborat matnda bayon qilingan va 6 ta jadval yoritilgan. Adabiyotlar ro'yhati 32 ta manbani o'z ichiga oladi, shulardan 7 tasi internet saytlari.

Ishning kirish qismi 3-5 betlarni o'z ichiga olib, unda mavzuning dolzarbligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, tadqiqotning maqsad va vazifalari, ob'ekti, predmeti, ilmiy yangiligi, amaliy ahamiyati, ishning tuzulishi va hajmi, aniq tushinarli qilib bayon qilingan.

Ishning I-bobida mashg'ulotlar davomida yosh sportchilarni jismoniy tayyorlashga qo'yiladigan vazifalar, suzuvchilarni harakat texnikasiga o'rgatishning dastlabki bosqichi, Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantrishda yosh xususiyatlari, suzuvchilarni texnik harakatlari, 15-16 yoshli suzuvchilarga sportcha suzish texnikasini o'rgatish metodikasi, anatomik tuzilish va fiziologik

funktsiyalarni suzish texnikasiga ta'siri, shug'ullanuvchilar uchun suzish darsini tashkil qilish va o'tkazish maslalarini yoritilgan.

Ishning II-bobida tadqiqotning vazifalari, tadqiqot uslublari, ilmiy- uslubiy adabiyotlarning nazariy taxlili, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik – nazorat, pedagogik tajriba, matematik- statistik uslublar va tashkil qilish yo'llari bayon etilgan.

Ishning III-bobida 15-16 yoshli suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'shimcha mashqlarning ahamiyati, suzuvchilarni texnik jihatdan tayyorlashga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi, suzuvchilarni texnik va jismoniy tayyorgarlik testi bo'yicha sinov o'tkazish natijalari tahlil qilinadi.

I BOB. ADABIYOTLAR TAXLILI

1.1. Mashg'ulotlar davomida yosh sportchilarni jismoniy tayyorlashga qo'yiladigan vazifalar.

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'likni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi(6,16,21).

Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo'yadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

- 1) Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;
- 2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Qo'llaniladigan vositalarning ta'sir ko'rsatish xususiyati va yo'nalishiga ko'ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) , yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo'lib o'rganiladi.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) Yosh sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) jismoniy sifatlar-kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;
- 3) Yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo'q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli - tuman vositalar kiradi; ular sirasida snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari - akrobatika, engil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar bor.

Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan samarali faoliyat uchun zarur boʻlgan funksional asosni yuzaga keltirishga moʻljallanadi. U maxsus yoʻnalishga ega boʻlib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon boʻladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish;
- 2) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;
- 3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi boʻyicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qoʻyadigan talablarga qatʼiy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh sportchilarni maxsus jis-moniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

- 1) tanlangan sport turi uchun xos boʻlgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;
- 2) tanlangan sport turi boʻyicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur boʻlgan harakat koʻnikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;
- 3) ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda koʻproq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan oʻxshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bogʻliq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga toʻsqinlik qiladi.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun “jismoniy qobiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar maʼlum maʼnoda oʻxshash boʻlsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning taʼrifi va oʻzaro aloqasi haqida birmuncha qarama-qarshi fikrlarni uchratish mumkin (6,21,22).

Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning taʼsirini belgilaydigan funksional tizimlar

layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi (G.G.Natalov,1977), boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi (A.P.Matveev, 1991); uchinchisida qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy - fiziologik va morfoligik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi (E.P.Ilin, B.V.Evstafev, 1987).

Shunday qilib, insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, turli harakatlar chog'ida ularning namoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo'lish darajasiga bir tomondan atrof-muhit omillari (turmushning ijtimoiy-maishiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning moddiy ta'daqlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k.), ikkinchi tomondan esa organizmning turli tas'irlarga o'ziga xos reaksiyasi bilan bog'liq bo'lgan irsiy omillar ("motor" qobiliyat nishonalari) ta'sir o'tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmda anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida "motor nishonalar" organizmning moslashish o'zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi.

Ta'kidlash zarurki, "motor nishonalar" ko'p funksiyali bo'lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo'nalishda rivojlanishi va u yoki bu shakldagi jismoniy qobiliyatlar rivojini ta'minlashi mumkin. Professor YU.V. Verxoshanskiyning fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo'lsa, shuncha ko'p bo'lishi mumkin, chunki ularning har biriga o'ziga xos tuzilish, harakatlarning maqsadli yo'naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashi, organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan ta'daqlanishi kabi xususiyatlar xosdir. Shu sababli ham organizmdan chidamlilik yoki harakatlar tezkorligini rivojlantirishga javobgar bo'lgan qandaydir alohida mexanizmlarni izlash befoyda. Ularning takomillashuvi asosida inson organizmda morfofunktsional ixtisoslashuviga olib keladigan moslashtiruvchi ta'sir, butun bir adaptiv reaksiya

yotadi. Morfofunktsional qayta qurishlar organizmni toʻlaligicha qamrab oladi. Biroq bu eng koʻp darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini koʻtaradigan mushak guruhleri hamda ularning ish qobiliyatini taʻdaqlovchi fiziologik tizimlarga taalluqlidir. Funktsional ixtisoslashuvning bunday tanlash xususiyati, asosan, organizmning maʼlum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon boʻlish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bogʻliq.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma xil shakllarda namoyon boʻladi (6,16,20,28).

1.2. Suzuvchilarni harakat texnikasiga oʻrganishning dastlabki bosqichi

Taʼlim harakat faoliyati haqidagi taʼsurotni yaratishdan boshlanadi. Buning maqbul tartibi qoʻyidagicha:

- harakatni imkon qadar takomillashgan koʻrinishda koʻrsatish;
- u haqda hikoya qilish. shugʻullanayotgan uni egallashini jadallashtirish maqsadida tezroq egallash yoʻllariga etibor beriladi;
- harakatni bajarish usullarini tushuntirish va uni qayta-qayta koʻrsatib berish;
- harakatni mustakil bajarishga imkon yaratish. Zarur boʻlsa xavfsizligini taʼminlash;
- harakatni qayta-qayta, iloji boʻlsa sekinlashtirilgan holatda koʻrsatib, texnikadagi asosiy kamchiliklarga etiborni qaratish.

Harakat haqidagi tasavvurni yaratish bir qancha takrorlashlar bilan yakunlanadi.

Harakat faoliyatini bevosita oʻrganishga kirishilar ekan, uni qismlarga boʻlib yoki toʻlaligicha oʻrganish singari uslubiyati aniqlab olish zarur. Agar harakat oʻta murakkab boʻlmasa va ijrochi uchun xavf tugʻdirmasa, uni toʻlaligicha oʻrgangan maʼqul.

Masalan; sakrashda, uloqtirishda bosh mushak kuchlanishidan boshlanadi. Yangi harakatga o'rgatish jarayoni bir mashg'ulotda takrorlash miqdori bo'yicha uzoq davom etmasligi kerak. Tanaffus qilinishga yo'l qo'yilmaydi. Ta'limning ushbu bosqichida, qoidaga binoan, harakat asoslariga putur etkazadigan asosiy kamchiliklar tug'rilanadi. Ular bunday harakatlarni egallashni boshlagan deyarli barcha o'quvchilar yo'l qo'yadigan umumiy kamchiliklar va u yoki bu shug'ullanayotganning xususiyatiga xos bo'lgan xususiy kamchiliklar singari shakllarda bo'ladi(14,18,19,22).

Asosiy vazifa - harakatni bajarish texnikasini kutilgan aniqlikka etkazish.

Bosqichdagi ta'lim metodikasi xususiyati harakat texnikasi xususiyatlari haqidagi aniq va to'liqroq ma'lumotlar olishga qaratilganligi hisoblandi.

Shuning uchun ta'limni tashkil etishda harakatlarni to'laligicha bajarish uslubiyatini qo'llagan ma'qul. Bu bosqichda texnikani qismlarga ajratib qo'llash uslubi, harakatning qaysidir qismini aniqroq bajarishni aniqlash lozim bo'lganda qo'llaniladi. Amalda ko'rsatish usulidan tashqari rasmlar, kinolavha, kinogramma kabilardan ko'proq foydalanish mumkin, shuningdek og'zaki tushintirish uslubiyati ham yaxshi natija beradi. Bosqichning oxirida musobaqa usulini qo'llash maqsadga muvofiq.

Asosiy vazifa-turli sharoitlarda harakat faoliyatini mo'tadil amalga oshirish.

Harakat faoliyatini ko'p marta to'laligicha takrorlash bu bosqichdagi ta'lim metodikasining xususiyati hisoblanadi. Qayta-qayta mashq qilish yetakchi metoddir. U quyidagi shakllarda qo'llaniladi:

- harakatni dam olishning to'la yoki qisqa oralig'ida ko'p marta takrorlash;
- o'shani bo'limlar bilan takrorlash;
- tana va ruhning turli holatlarida (charchash, ko'rish nazoratini cheklanishi va h.q.) harakatlarni takror bajarish;
- juda ko'p miqdorda "silla qo'ruguncha" takrorlash.

Bundan tashqari, turli sharoitlarda ko'nikmani shakllantirish, harakatlarni samarali bajarish maqsadida quyidagi metodlardan foydalaniladi;

- turli mashq bajariladigan joylar, turli snaryadlar, rang-barang ob-havo sharoitlari kabi tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlarda harakatlarni bajarish;
- harakatni o'rganguncha va o'rgangandan keyin boshqa harakatlar bilan muvofiq ravishda birlashtirish;
- harakatlarni bor kuch bilan, shuningdek chamalab ko'rish va musobaqa sharoitlarida bajarish;
- harakatlarni qo'shimcha siltovlar va aksincha kabi sharoitlarda bajarish.

Harakatni takomillashtirish bosqichi sportchi o'zi tanlagan sport turi bilan shug'ullangan barcha davrda davom etaveradi(6,16,19,22,28).

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo'lgan harakat ko'nikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. Shu sababli harakat texnikasini o'rganishda harakat ko'nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.

Texnik jarayonni takomillashtirish, sportchi tomonidan axborotni qabul qilish va uni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini korreksiya va nazorat qilishga bog'liq.

Bu vaqtda analizatorlar orqali oldindan ishlab chiqilgan katta sondagi har xil axborotlar, harakat faoliyatiga samarali yoki uni chalg'itadigan harakat faoliyatini o'qitish vaqtda tushadigan axborotlar quyidagi komponentlarga bo'linadi.

- signal - motivli axborot
- teskari aloqali axborot fondli axborot farqlanmaydigan va yo'ldan uradigan axborotlar.

Sportchini texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1.Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni- uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2.Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o'rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

3.Sportchini individual xususiyatiga qarab, harakat ta'sirini tuzilishini, uni dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

4.Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.

5.Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy - texnik ko'rsatkichlariga qarab takomillashtirish.

Texnik takomillashtirish jarayonida, adabiyotlari, tez informatsiya vositalari, foto-kino-video materiallarini tahlili, so'z, ko'rgazmalilik va amaliy metodlardan, sur'at va ritmni fazaviy va dinamik tavsiflardan foydalangan holda, o'rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

1.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantrishda yosh xususiyatlari

Harakatga o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonlari, ularning ta'sir ob'ekti bitta – jismoniy mashqlarni bajarayotgan muayyan odam bo'lishiga qaramay, turli qonuniyatlarga bo'ysunadi.

Qonuniyatlarning o'ziga xosligi ularni ro'yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik (usuliy) amallarni talab qiladi: harakatlarga o'rgatish uchun – bir xil pedagogik tamoyillar, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun boshqalari. Aytmoqchi, harakat faoliyatlarini o'zlashtirishda bu pedagogik jarayonning alohida xususiyatlaridan hisoblanadi (6,15,18,19, 22).

Jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta'lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo'ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o'rgatish tamoyillari yagona talablarni o'zida aks ettiradi: har qanday pedagogik jarayon onglilik, faollik va boshqa tamoyillar asosiga qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro'yobga chiqarilishi(ya'ni vosita hamda usullarning tanlanishi) hal etiladigan vazifalarga (yoo'rgatishning, yoki jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning vazifalariga) muvofiq bo'lishi shart. Deylik, harakat faoliyatini o'rgatishda tadrijiylik tamoyili hozirlovchi mashqlar tizimi qurish orqali, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda

esa jismoniy yuklama tizimi qurish orqali amalga oshiriladi. Demak, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning har qanday usuliyati didaktik tamoyillarning o`ziga xos tarzda amalga oshirilishini ko`zda tutishi lozim.

Harakatlarga o`rgatish o`rganuvchiga berilayotgan jismoniy yuklamalarning ta`siriga bog`liq ekan, organizmning taxmin qilinayotgan yuklamalarga javob ta`siri qonuniyatlarini hisobga olish ehtiyoji paydo bo`ladi. Shuning uchun ham insonning holati bilan jismoniy yuklamalarning ularni vaqt nuqtai nazaridan tashkil etish bilan bog`liq tarzdagi aloqalari qonuniyatlarini ifodalovchi alohida, o`ziga xos tamoyillar mavjud.

Jismoniy mashqlarning moslashish omili sifatidagi asosiy ustunligi shundan iboratki, ular zarur sifatlarni tarbiyalashning munosib vositasi hisoblanadi. Biroq maxsus tadqiqotlarning ko`rsatishicha, har xil sport turlari bilan shug`ullanish muayyan kasb faoliyati uchun zarur bo`lgan ayrim psixofiziologik funktsiyalarning takomillashishiga bir xil ta`sir qilmaydi (14,20,22).

O`yin sport turlarida turli tuman mashg`ulot uslublari ishlab chiqilgan bo`lib ilmiy tadqiqotlarni olib borish zarur bo`ladi. Ular asosida yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradigan eng samarali va oqilona uslublarni ajratib olinadi (21,28).

Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o`ziga xos jihatlarni, harakat ko`nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir. Jismoniy harakatlantirish dasturini tuzishda shug`ullanuvchining yoshi va sog`lig`ini hisobga olgan holda me`yoriy va doimiy mashqlarni belgilash hamda bular asosida uzluksiz sport musobaqalari tizimini yaratish talab etiladi (14,15,17,19).

Trenerning yosh zonalarini bilishi ko`p yillik mashq jarayonini yaxshiroq tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq yosh ko`p yillik mashg`ulotning oqilona tizimini qurishda e`tiborga olish zarur bo`lgan yagona omil emas. Sportchilarning alohida jismoniy qobiliyatlarini, jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlarni, shuningdek, texnik-taktik faoliyatlarni sifatli o`zlashtirish uchun

moyillikni ham chuqur o`rganish lozim. Yoshlik davrida barcha jismoniy qobiliyatlar zahirasi mavjud bo`ladi. Buning uchun oqilona va muntazam pedagogik ta`sirotlar ta`daqlangan bo`lishi kerak.

Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta`sirot yoshga mos rivojlanish jarayonining u yoki bu pog`onasida o`shisi eng yorqin ifodalangan qobiliyatlarning to`la namoyon bo`lishiga yordam beradi. Yuqoridagi qatorda o`g`il bolalarda harakat faoliyati rivojlanishining sezgirlik bosqichlari, pastki qatorda esa qizlardagi huddi shunday bosqichlar ko`rsatilgan. Mazkur ma`lumotlarning hisobga olinishi trenerga u yoki bu jismoniy qobiliyatlarning o`shisidagi to`xtab qolishlarga barham berish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy qobiliyatlar tushunchasiga aynan harakat faoliyatining namoyon bo`lishi bilan birga bu namoyon bo`lishning o`ziga xosligini belgilovchi ruhiy – fiziologik xususiyatlar ham kiradi. Kuchning miqdoriy o`lchami sifatida mushak zo`riqishining kattaligi xizmat qiladi; tezkorlikning o`lchami – mushak qisqarishlari tezligi, uning yashirin davri, shuningdek, muayyan masofa kesmasida harakatlanish tezligi; chidamkorlikniki – mushak ishining bajarilish davomiyligidir (19,21,28).

Periferik harakat apparati, ichki organlar faoliyatining holati, biokimyoviy jarayonlar har bir jismoniy sifatning namoyon bo`lishida o`ziga xos xususiyatlarga ega bo`ladi. Jismoniy sifatlarning takomillashuvida ongli irodaviy nazorat katta ahamiyat kasb etadi. Ma`lumki, tezlik chidamliligining namoyon bo`lishi bilan 18 bog`liq ish jarayonida tang holatni engib o`tish malakasi 400-1500 metrga yugurishdagi muvaffaqiyatni jiddiy darajada oldindan belgilab beradi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning tuzilishga xos asoslari tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi, ichki a`zoldagi ijobiy morfologik hamda biokimyoviy o`zgarishlar bilan bog`liq. Demak, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi somatik hamda vegetativ faoliyatlarning muvofiqligiga to`g`ridan – to`g`ri aloqador ekan.

Tezkorlik. Tezkorlik insonning tashqi ta'sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik-kuch sifatlarining o'ziga xos shakllarida namoyon bo'ladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impulsining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo'lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining resintezini ta'minlovchi biokimyoviy reaksiyalar tezligiga ham bog'liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funktsional xususiyatlari emas, morfologik sifatleri: bo'yi, tana og'irligi ham katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni tarbiyalashda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar tuzilishiga ko'ra maxsus harakat ko'nikmalariga yaqin bo'lishi lozim. Boshqacha aytganda, sport ixtisoslashuvi doirasida tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali vositalar sifatida texnik jihatdan mukammal harakat shakllarini tilga olish zarur bo'lib, ular maksimal tezlikda bajarilishi mumkin. Har bir mashqning davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, oxiriga borib uning tezligi pasaymasin. Tezlik pasaygach, mashqni takroran bajarish o'z ma'nosini yo'qotadi: tezlik ko'tarilmaydi. Toliqish asoratlari bo'lgan holda tezlik mashqlarini takrorlash tezlik chidamliligini rivojlantirish vositasi sanaladi. Bolalik va o'smirlik davrida tezkorlikni tarbiyalash vositalari turlicha bo'lib, bular yuqori tezlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yinlar, o'yin mashqlari, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar.

Kichik maktab Yosh idagi bolalarda 15 metrdan 30 metrgacha bo'lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi (15, 17, 27). Bu vositadan foydalanganda, rioya qilish zarur bo'lgan asosiy shartlar – yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq bo'lgan yuqori sur'atli harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy ko'tarinkilikni paydo qilish. 10-11 yoshli o'quvchilarda tezkor faoliyatni bir necha bor bajarish (qisqa masofalarga takroran yugurish) qobiliyati kuchayadi. 13-14 yoshli o'smirlarda yugurish tezligi va tana uzunligi orasida chambaras aloqa kuzatiladi: baland bo'yli o'smirlar past bo'yli tengdoshlari oldida shubhasiz ustunlikka ega. 10-11 yoshli bolalarda bunday bog'liqlik yo'q: baland bo'yililar

ham, past bo`ylilar ham bir xil tezlikda yuguradilar. Demak, jismoniy etilish davrida tezlik sifatlari namoyon bo`lishida bunday etilish darajasi hamda u bilan bog`liq jismoniy rivojlanish saviyasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Maktab yoshidagi bolalar qisqa muddatli tezlik-kuch yuklamalariga yaxshi chidaydilar. Ular bilan mashg`ulot o`tkazganda, sakrash, akrobatika mashqlari, gimnastika, snaryadlardagi dinamik mashqlar keng qo`llaniladi (21,29,30,31).

Shu bilan birga, bolalar nafasini qat'iy nazorat qilgan holda turg`un vaziyatlarni saqlab turishni bilishlari kerak. Mashqlarni bajarishda to`g`ri holatni tutib turish ehtiyoji tufayli turg`unlik mashqlarini qo`llash zaruriyati yuzaga keladi. Bu yoshda qad-qomatni shakllantirish uchun turg`unlik mashqlarining o`ziga xos o`rni bor. Qad-qomat orqadagi mushaklarning turg`unlik chidamliligi bilan chambarchas bog`liq. Shuning uchun uni rivojlantirish qomat buzilishining oldini oladigan vosita hisoblanadi.

11-12 yoshli bolalarda tezlik-kuch sifatlarining shiddatli o`sishi kuzatiladi. Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega bo`lgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi. Chuqurlikka sakrashdan so`ng yuqoriga sakrab chiqishning samaradorligi juda yuqori. 12-14 yoshlar orasida asosan tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal sur`atlar bilan o`sib boradi. Shuning uchun tezlik-kuch mashqlaridan keng foydalanish mazkur sifatning kuchayishiga qulay sharoit yaratadi (6,17,21,23,31).

O`smirlik davrida tez yugurish texnologiyasini o`rganish uchun fiziologik imkoniyatlar paydo bo`ladi. Tezkorlikni rivojlantirish vositalari sirasiga imkon chegarasidagi yoki chegara oldi tezlik bilan 20 metrdan 60 metrgacha yugurish, mayda qadamlab yugurib, keyin tezlashish, shuningdek, mushaklarning zo`riqishiga ko`ra bir-biriga zid mashqlar kiradi. 14-15 yoshlarga borib, tezkorlik asosidagi yosh bilan bog`liq funktsional va morfologik qayta qurishlarning sur`atlari susayadi. Shu sababli tezlik va tezlik-kuch mashqlarining samaradorligi ham pasayadi. 15 yoshdan keyin faqat mashqlar yordamidagina tezlik-kuch sifatlarining ijobiy o`zgarishlariga erishish mumkin.

1.4. 15-16 yoshli suzuvchilarga sportcha suzish texnikasini o'rgatish metodikasi

Sport amaliyotida "mahorat" tushunchasi odatda texnik-taktik malaka va ko'nikmalarga nisbatan qo'llaniladi. Aslida esa kuchlilik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik ham o'ziga hos mahoratni anglatadi. O'z navbatida texnik-taktik mahoratni shakllanmagan yoki zaif shakllangan jismoniy sifatlar asosida o'zlashtirish deyarli amalga oshmaydi. Binobarin, muayyan sport turi bo'yicha mahoratli sportchilarni tayyorlash faqat muvofik jismoniy sifatlarning etarli darajada rivojlanganligi bilan belgilanadi. Shu bilan bir katorda, har bir sport turining xususiyatiga mos texnik-taktik malakalarni ijro etilishida har bir jismoniy sifatning yo ko'proq, yo kamroq ulushi mavjud bo'ladi. Lekin, barcha sifatlar tanlangan sport turiga xos bog'liklikda shakllantirilishi lozim.

Ilmiy va uslubiy adabiyotlarda sport mahaortini jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liqligi haqida ko'pdan-ko'p ma'lumotlar mavjud. Ushbu mualliflarning aksariyat qismi ma'lum sport turiga jismoniy sifatlar qanchalik rivojlangan bo'lsa, shunchalik texnik-taktik malakalarni o'zlashtirish imkoni kengayadi deb ta'kidlashgan(14,17,23,24).

Yakkakurash sport turlarida harakat faoliyati turli vaziyatlarga mos bo'lgan o'zgaruvchanlik asosida amalga oshiriladi. Keskin qarama-qarshiliklar bilan bog'liq bo'lgan ushbu vaziyatlarda yuqori natijaga erishish sportchilardan shakllangan tezkorlik-kuch, chaqqonlik, chidamkorlik sifatlari bilan bir qatorda turg'un anik harakat qobiliyatini namoyish etishni talab qiladi.

Qator tadqiqotchi olimlar (YU.V.Verxoshanskiy, 1988; V.P.Filin, 1987 va b.) malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy nagruzkalarga moslashuv, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tashkil qilish, funktsional va texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlarini boshqarish hamda bu jarayonni ilmiy qirralarini batafsil ochib bergan.

Sport o'yinlarida texnik-taktik malakalarini aniq, tez va samarali ijro etish, taktik-texnik malakalarni vaziyatga mos mo'ljallangan maqsad sari amalga oshirish har bir sport turining o'ziga xos xususiyatiga mos jismoniy sifatlari bilan

chambarchas bog'liqligi ilmiy asoslab berilgan (M.A. Godik, 1991). Mazkur mualliflar ayrim sport o'yinlari (futbol, voleybol, gandbol) xususiyatiga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan ko'pgina mashqlar majmualarini alohida-alohida guruhlashtirib qo'llashni tavsiya etishgan. Jumladan, 1 guruh mashqlari o'yin qoidalari doirasida ijro etiladi. 2 guruh - o'yin qoidalari doirasidan tashqari vaziyatda, 3 guruh mashqlari yakuniy zarba yoki to'p otish (gandbol, basketbol) bilan tugamaydi (shug'ullanuvchilar faqat bir-biriga to'p o'zdatishadi). 4 guruh – har bir shug'ullanuvchi yakka holda o'z mahoratini shakllantiruvchi mashqlarni bajaradi.

L.P.Matveyev e'tiborni jalb qiluvchi ilmiy g'oyani ilgari surgan. Uning fikriga ko'ra, gandbolchi tomonidan trenirovka va musobaqa davomida ijro etiladigan harakat malakalari o'z mohiyati va tuzilishi (strukturasi) jihatidan bir-biridan talaygina farq qilar ekan. Demak, muvofiq malakalar trenirovka va musobaqa davomida turlicha jismoniy sifat asosida ijro etiladi, ya'ni trenirovkada ijro etiladigan sifat va malaka musobaqa davomida ijro etiladigan sifat va malakadan anchagina farq qiladi. Ushbu tadqiqotning ma'lumotlariga qaraganda bir o'yin davomida gandbolchi o'rtacha 4945 metr masofani bosib o'tar ekan. Shu jumladan 1225 metr qisqa masofalarga, 3720 metr uzoq oraliqlarga yugurish to'g'ri keladi. Har bir hujum harakatida 4-10 metr, himoya harakatida 2-4 metrdan masofa bosiladi. Maydonda harakatlanish tezligi va masofa gandbolchilarning o'yin funktsiyalariga bog'liqligi ayon bo'ldi. Bir o'yin mobaynida 44,8 marta hujum qilinsa, bir bora hujumga o'rtacha 27,8 s vaqt ketar ekan, 385 tadan 545 tagacha to'p uzatish 18 dan 22 xolatgacha to'pni urib yugurish va 28 tadan 36 tagacha darvozaga to'p yo'llanar ekan. Qizig'i shundaki, o'yinchilarning malakasi qancha yuqori bo'lsa, ular Shuncha to'p bilan yugurish harakatini kam bajarar ekanlar. Bu o'yinchilarning bir biriga tez va aniq to'p uzatish bilan harakat qilishlari evaziga amalga oshirilishi oshkor bo'ladi. Yuqorida qayd etilgan malakalarning soni, texnik qiymati, shiddati va aniqligi maxsus jismoniy sifatlarning qanchalik shakllanganligi va ixtisoslashganligiga bog'liqligi isbot qilindi.

V.A.Bikov o'z tadqiqotlariga asoslangan holda gandbolchilarning taktik harakati va ijro etiladigan taktik kombinatsiyalarning samaradorligi ko'p jihatdan jismoniy sifatlarga, ayniqsa tezkorlik, o'yin vaziyatini tez payqay olish va munosib reaksiya asosida tez va aniq harakat qilish kabi sifat va xislatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishini talab qiladi deb hisoblaydi.

M.S.Brill gandbolchilarning musobaqa faoliyatini atroflicha talqin etib, musobaqa samaradorligini oshirish uchun ixtisoslashgan jismoniy sifatlarni alohida shakllantirish zaruriyatini e'tirof etganlar.

M.A.Godik tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida kurashchilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar(30,31).

15-17 yoshli dzyudochilar ustida ilmiy tadqiqot o'tkazib, trenirovka mikrotsiklini qo'llash oqibatida kuch tayyorgarligini qisqa muddatda o'sishiga erishdilar.

8-9 yoshli bolalarda tezkor-kuch va chaqqonlik sifatlarning o'sishi kuzatiladi, tezkorlik va egiluvchanlik qobiliyati esa biroz susayadi.

11-12 yoshli bolalar mashg'ulotida tezkor-kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar xajmini ko'paytirish tavsiya etiladi, 13-14 yoshda tezkorlik, chidamkorlik, 14-15 yoshda egiluvchanlik va tezkor-kuchni rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq, ushbu fikrni V.P.Filin (1987) lar ham qo'llab quvvatlangan.

L.P.Matveyev ko'p yillik tadqiqotlariga asosan shunday xulosaga keldiki, yosh kurashchilarning o'quv-trenirovka jarayonida o'rgatish yoki takomillashtirish bosqichlaridan qati nazar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, masalasiga alohida e'tibor qaratish lozim.

Kurashchilarni jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarini tavsiya etishgan:

- baland startdan 30 metrga yugurish;
- arqon uzra oyoqlar yordamisiz chiqish (5 m);
- qo'l-elka va bel mushaklari kuchini aniqlash;
- joydan turib yuqoriga sakrash;
- katta tezlikda (20 s) manekenni ko'tarib tashlash.

Mualliflar o'z tadqiqotlari natijalariga asoslanib, kurashchilarni 3 ta shartli guruhga ajratganlar: “tezkor-kuch” xususiyatli kurashchilar; maxsus chidamkorlik xususiyatiga ega kurashchilar va “universal kurashchilar”.

Uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratga va musobaqa (olishuv) jarayoniga to'g'ridan-to'g'ri aloqador ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlarning qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning taxliliy sharhi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik malakali kurashchilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishida beqiyos omil bulib hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ilmiy ma'lumotlarning taxliliga ko'ra kandy jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik-taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta'sir etaolmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda mahoratiga salbiy ta'sir etishi ham extimoldan holi emas(19,23,27,28).

Binobarin, o'quv-mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir sportchining yoshi, sport turining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi. Shuning uchun malakali sportchilarning tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayyan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo'lishiga undaydi.

Musobaqa davomida yuqori natijasiga erishish imkoniyati ko'p jihatdan jismoniy va psixik hislatlarga bog'liq ekanligiga e'tibor qaratishgan.

So'nggi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o'rni, jumladan jismoniy sifatlarni bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni ish qobiliyatiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish o'yg'otib kelmoqda (Yu.V.Veroxshanskiy,1988; V.N.Platonov, 1986; V.P.Filin, 1987; va b.). Avvaldan isbot qilinganki kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira berish sportchining ish qobiliyatiga ijobiy ta'sir etadi (30,31).

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchvanglik) bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor-kuch sifati hal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to'r ustidan xujum zarbasini ijro etish uchun tezkor-kuch sifati ushbu malaka muvaffaqiyatini ta'minlovchi omildir; boksdan esa mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda az qotadi. Dahaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra bo'yicha Jaxon, Olimpiya, Yevropa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat kurashchilar yuksak darajada rivojlangan tezkor-kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar.

Kurash turlarida chidamkorlik sifati ham g'alabaga etaklovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa kurashga oid maxsus chidamkorlikning o'rni beqiyos. Bu borada taniqli tadqiqotchi-olim Yu.V.Veroxshanskiy (1985) diqqatni jalb qiluvchi o'ta muhim ma'lumotlarni keltiradi. Chunonchi, sportning yakkakurash turlarida texnik mahoratining nisbatan farq qiluvchi xususiyalaridan biri-bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z etakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog'liqligi isboti talab qilmaydi. Yu.V.Veroxshanskiyning kuzatuvlariga qaraganda erkin kurash bo'yicha Jaxon

championati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvning 3-davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu kurashchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligini isbotlaydi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o'rin egallaydi.

Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

Suzish odamning suvda o'z qo'li va oyoqlari harakati ko'magida siljishidir. Suzish sporti o'zining yo'nalish va maqsadlariga ko'ra sportcha, amaliy, sinxron (badiiy), ko'ngil ochish o'yinlari, suv to'pi, suvga sakrash kabi turlarga bo'linadi. Bu turlar o'z navbatida o'z usul va uslublariga ega.

Jumladan sportcha suzishni olib ko'raylik. Sportcha suzish musobaqalashadigan masofani maxsus moslamalarsiz, musobaqa qoidasi bilan cheklangan harakat texnikasidan foydalanib suzib o'tish demakdir. Har bir usulda qo'llanadigan harakatlar texnikasi esa musobaqa qoidalari, qo'yilgan ma'lum talablar asosida bajariladi.

Hozirgi paytda sportcha suzishning quyidagi turlari va masofalari bo'yicha musobaqalar o'tkazilib, rekordlar ro'yhatga olinadi; erkin usul-100,200, 400, 800, 1500; estafetalar-4x100 m, 4x200 m,brass-100, 200 m; delfin-100, 200 m; krol usulida chalqancha suzish-100, 200m, aralash suzish-200 m (50 m delfin Q50 krol usulida chalqancha -50 m brass,- 50m krol usulida ko'krakda);-400 m (100m brass, -100 m krol usulida ko'krakda); aralash estafeta- aralash estafeta-4x100 m (100 chalqancha -100 m brass -100 m delfin -100 m krol).

Odatda, masofani erkin usul suzib o'tishda eng tezkor bo'lgan krol usulida ko'krakda suzish qo'llaniladi. Krol usulida ko'krakda suzish qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat bajariladigan to'xtovsiz harakatlari bilan xarakterlanadi. Unda gavda suv yuzida deyarli gorizontol xolatda joylashadi. Qo'llarning suvni eshishga tayyorgarlik harakati suv yuzida, xavoda bajariladi. Bu usul faqat 50 metrdan 1500 metrgacha bo'lgan masofalarda qo'llanib qolmasdan, balki uzoq masofalarda

qo'llanib qolmasdan, balki uzoq masofalarda qo'llanib qolmasdan, balki uzoq masofalarga suzishda ham qo'llaniladi. Bu usul faqat 50 metrdan 1500 metrgacha bo'lgan masofalarda qo'llanib qolmasdan, balki uzoq masofalarga suzishda ham foydaniladi. Bu usul, baxtsiz xodisalarni oldini olishda cho'kayotganlar oldiga tezroq suzib borishda juda qulaydir.

Krol usulida ko'krakda suzish suv to'pi o'yinlarida asosiy harakat vositasi (suzish usuli) bo'lib xizmat qiladi. Sportcha suzish usullarini o'rgatish qo'shimcha ko'pincha krol usulida ko'krakda suzishni o'rgatishdan boshlanadi. Bu usul o'zgartirilgach, boshqa usullardagi suzish texnikasini o'rganish osonlashadi.

Brass usulida ko'krakda suzish suzishning boshqa usullariga qaraganda harakat tezligi jihatidan ancha orqada turadi. Bu usulning texnikasi oyoq va qo'llar harakatlarini bir vaqtda, bir-biriga mos holda bajarish, harakatlarini ma'lum tartibda uyg'unlashtirib borish bilan harakterlanadi. Tayyorgarlik harakati paytida qo'llar suvdan chiqmaydi.

Brassning sportdagi ahamiyati krol usulida ko'krakdagiga nisbatan ancha kam, lekin brass amaliy ahamiyati jihatidan suzishning boshqa usullariga qaraganda ustunlikka ega. Ochiq tabiiy suv xavzalarida brass usulida suzishda atrof muxitni mo'ljalga olish, kerakli harakat yo'nalishini saqlash oson bo'ladi.

Bu usuldan kiyim bilan suzishda va suzuvchan narsalarni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tishdan foydalanish qulay. Brass usuli texnikasini yaxshi egallaganlar katta masofalarni bemalol suzib o'ta oladigan bo'ladilar. Brass usulidan suzishga o'rgatishning boshlang'ich bosqichida foydalanish mumkin.

Delfin usuli mustaqil usul sifatida 1953 yildan boshlab musobaqalar dasturiga kiritilgan. Delfin usuli suzish tezligi jihatidan krol usulida ko'krakda suzishdan so'ng ikkinchi o'rinda turadi.

Delfin usuli bilan suzishda tayyorgarlik harakati vaqtida qo'llar suv ustidan (havodan) oldinga olib o'tiladi, oyoqlar krol usulidagi kabi, faqat ikkala oyoq bir vaqtda harakat bajaradi.

Delfin usuli krol usulida ko'krakda suzish texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan so'ng o'rgatiladi.

Krol usulida chalqancha suzish – bu usul qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat, kema-ket bajaradigan harakatlari bilan karakterlanadi. Tayyorgarlik harakati vaqtida qo'llar suv yuzida-havoda bo'ladi. Bu usul tezligi jihatidan delfindan so'ng uchinchi o'rnida turadi. Krol usulida chalqancha suzish texnikasi ko'p hollarda ko'krakda suzish bilan birga o'rgatiladi. Odatda bu usulni yosh bolalar tez o'zlashtirishadi.

Aralash suzish- asosiy sportcha suzish usullarini o'zida mujassamlashtirgan bo'lib, har tomonlama suzish mahoratini sinovdan o'tkazishda ajoyib vosita hisoblanadi. Bu usul boshqa usul bilan shug'ullanuvchi suzuvchilarga mashq jarayonida juda qo'l keladi. Aralash usulda suzish turli miqyosdagi hamma musobaqalarda qo'llaniladi. Aralash suzish texnikasini suzishning asosiy (krol usulida ko'krakda, chalqancha, brass, delfin) usullari texnikasi o'zlashtirgandan keyingina o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Estafeta – jamoali musobaqalarning turi bo'lib, bunda har bir jamoada 4 nafardan suzuvchi qatnashadi. Jamoa suzuvchilari birinchi bosqichda start beruvchining “Marsh” buyrug'ini yoki o'q otib berilgan signalga muvofiq start oladilar. Jamoaning keyingi qatnashchilari oldingi bosqichdagi suzuvchilar masofani suzib o'tib, qo'llari bilan xovuz devoriga tekkanlaridan keyingina start oladilar. Suzuvchilarning vaqtdan ilgari o'rin almashishlari musobaqa qoidasini buzish deb qaraladi, bunday jamoa natijasi hisobga olinmaydi.

Erkin suzish bilan o'tkaziladigan musobaqalarida suzuvchilar har qanday suzish usulidan foydalanishlari mumkin. Aralash estafetada esa musobaqa qoidasida ko'rsatilgan suzish usullarining ketma-ketligi saqlanmog'i shart.

Ochiq suv havzalarida suzish – daryo, ko'l, dengizlarda suzish sportda unchalik ahamiyatga ega emas. Bunga katta ommaviy sport tadbirlari, suvda o'tkaziladigan bayramlar kiradi.

Uzoqqa suzish. Tabiiy suv xavzalarida o'tkazilgan uzoqqa suzish musobaqalari (Erkaklar-25 km va ayollar 15 km masofalarga) 1939 yilgacha o'tkazilgan. Bu musobaqalar g'oliblarining aksariyati g'alabaning krol usulida usulida ko'krakda suzishda qo'lga kiritishgan.

Suzishning bu turi keng tarqalmagan, lekin tashviqot ishlarini olib borishda uning ahamiyatga katta.

Amaliy suzish. Bunga sho'ng'ish, cho'kayotganlarni kutkarish, suv yuzida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz suv to'siqlardan suzib o'tish, suvda kiyim bilan suzish-kiyim boshlarni echish, har xil kattalikdagi turli buyumlarni suvdan olib o'tish, suvdan chiqarish va xakozalar kiradi.

Sho'ng'ish-suv tagida suzishdan iborat bo'lib, juda katta ahamiyatga ega. Shuning uchun ham sho'ng'ish texnikasi sportcha suzish va suv ostida suzish bilan birgalikda o'rgatiladi. Sho'ng'ish quyidagi turlarga bo'linadi: tezlikni oshirib suzish, suv tubidan narsalar olib chiqish, maksimal uzunlikka va chuqurlikka, suv tubida ma'lum muddatgacha qolish kabilar.

Sho'ng'ishning maksimal uzunlikka, chuqurlikka va suv tubida uzoq qolish kabi turlari kabi bo'yicha musobaqalar o'tkazish 1934 yildan boshlab bekor qilingan.

Sho'ng'ishda krol, brass va yonboshlab suzish usullari texnikasi biroz o'zgartirilgan holda aralash qo'llaniladi. Shug'ullanuvchilar sportcha suzish usullaridan biri (krol yoki brass) ning texnikasini o'rganar ekanlar sho'ng'ishni ham o'rganishlari mumkin. O'quv jarayonida 5 m chuqurlikka va 50 m uzunlikka sho'ng'ishni o'rgatish nazarda tutiladi.

Cho'kayotganlarni qutqarish muxim amaliy ko'nikma bo'lib, xar bir kishi, ayniqsa suzuvchilar uchun o'rganish juda zarurdir. Cho'kayotgan kishiga yordam ko'rsatish uchun suzib borish texnikasini cho'kayotgan odamning quchog'idan ozod bo'lish, uni suvdan olib chiqish, sun'iy nafas oldirish usullarini bilish, shuningdek muz ostiga tushganlarga ham yordam ko'rsatishni bilish kerak. Amaliy ahamiyatga ega bo'lgan sportcha suzish usullari texnikasi mukammal o'rgatilgandan so'ng cho'kayotganlarni qutqarish usullari texnikasini o'rgatish tavsiya etiladi.

Suv to'siqlaridan suzib o'tish, suzadigan, suv yuzasida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz, shuningdek arqon va xodalar vositasida amalga oshiriladi. Kiyim bosh bilan vositalarsiz suzishga ham to'g'ri keladi. Bunda brass

yoki yonboshlab suzish usullari ma'qul ko'riladi. Ba'zan krol usulini yaxshi egallagan suzuvchilar uncha katta bo'lmagan masofalarni shu usulda suzib o'tishlari mumkin.

Kiyim brsh bilan suzish sportcha suzishga qaraganda past tezlikda o'tadi va tez charchatadi. Shug'ullanuvchilar suzish usullarini to'liq, mukammal o'zlashtirib olganlaridan so'ng, ularga yoz kunlari, tabiiy suv havzalarida to'siqlardan suzib o'tish usuli o'rganiladi.

Suv ostida suzish. Keyingi yillarda mamlakatimizda va chet ellarda suv sportining bu turi keng tarqalib rivojlanmoqda. Chunki suzishning bu turi katta tashkiliy amaliy, xo'jalik va mudofaa ahamiyatiga ega. Suv ostida suzuvchi sportchilar ilmiy tekshirish ekspeditsiyalarida qatnashib, suv osti hayvonot va o'simliklar dunyosini o'rganadilar, suv havzalari tubini tadqiq qiladilar, har xil suv osti ishlarini olib borishda faol ishtirok etadilar.

Suv ostida suzishda 1- komplekt-panjalar (lastlar, ballastlar, movalast), maska yoki ko'zoynak, nafas naychasi yoki 2- komplekt- siqilgan havo joylashgan suv osti apparati- akvalang ishlatiladi.

Hozirga paytda suv ostida suzish mustaqil sport turi hisoblanadi. Bu sport turi bo'yicha turli xalqaro musobaqalar o'tkazilmoqda, sport razryadlari va sport masteri unvonlari berilmoqda. Shuningdek, Yevropa va Jaxon chempionatlari o'tkazilib, suv osti sporti turlari bo'yicha rekordlar ro'yhatga olinmoqda.

Sinxron (badiiy) suzish xilma xil statik dinamik harakatlardan tuzilgan, individual yoki kollektiv tarzda sportchi qizlar tomonidan bajariladigan mashqlardan iborat.

Musobaqa programmasiga individual, juft va guruxli chiqishlar kiradi. Musobaqa qatnashchilarining hammasi dastavval beshta mashqdan iborat majburiy programmani bajarishadi. Bu shakllarni musobaqa nizomiga muvofiq hakamlar jamoasi tanlaydi.

Chiqishlar 10 balli shkala bo'yicha baholanadi. Har bir mashq 1.5 dan 2,1 ballgacha murakkablik koeffetsentiga ega. Istalgan programma bo'yicha chiqishlar

muzika jo'rligida bajariladi. Bunga 3 minutdan 5 minutgacha vaqt ajratilib, shu hisobdan qirg'oqda 20 sekund davomida harakat bajarish mumkin.

Istalgan dasturda chiqishlarda baholashda bajariladigan mashq texnikasidan tashqari harakatlarning muzika bilan uyg'unligi va ta'sirchanligi ham hisobga olinadi.

Suvdagi o'yinlar - shug'ullanuvchilar faoliyatini faollashtiradi, ularni kollektivizm ruhida tarbiyalaydi, suzish bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarning qiziqarli va zavqli o'tishini ta'minlaydi.

Bolalar bilan o'tkaziladigan darslarda turli ko'ngil ochish o'yinlaridan keng foydalaniladi:

1. Suvga odatlanishga o'rgatuvchi.
2. Suzish elementlari texnikasini egallash takomillashtirishga ko'maklashuvchi
3. Umumiy jismoniy rivojlanishga ta'sir etuvchi.
4. Amaliy suv osti va sinxron suzish texnikasi bilan tanishtiruvchi
5. Suv to'pi elementlari texnikasini o'rgatishga xizmat qiluvchi
6. Suvga sakrash elementlari texnikasini o'ogatishda va xakozalarda qo'llaniladigan o'yinlar shular jumlasidandir.

Suvda ko'ngil ochish shug'ullanuvchilar dam olishini faollashtirish, diqqatini aosiy mashg'ulotlardan biroz chetga tortishdan iborat bo'lib, mehnatkashlar dam oladigan suv havzalarda uyushtiriladi. Suvda ko'ngil ochish o'yinlari ikki turga maxsus qurilmalar vositasida bajariladigan va qurilmalarsiz o'tkaziladigan o'yinlarga bo'linadi.

1.5. Anatomik tuzilish va fiziologik funksiyalarni suzish texnikasiga ta'siri

Sportcha suzish usullari texnikasi odamning harakat imkoniyatlari hisobiga tashkil topadi va takomillashadi. Harakat formasi bo'g'imlar tuzilishi, ularning forma va harakatchanligiga bog'liq (9,14,22,25,). Bo'g'imlari yaxshi harakatlarining o'zaro mosligini o'zgartirmasdan katta yoy bo'ylab erkin va oson harakat qilishlari, shuningdek bunga katta muskul guruhlarini jalb qilishlari ham mumkin. Amplituda- harakatlarni katta tebranishda bajarish sportcha suzish texnikasining asosiy shartlaridan bo'lib, energiyani tejashga yordam beradi. Bo'g'imlardagi harakatchanlikning sustligi texnikani to'g'ri egallashda qiyinchilik tug'diradi va sport mashqlarini bajarish samaradorligini kamaytiradi, ya'ni qo'shimcha harakatlar bajarishni talab qiladi. Qo'lning harakatchanligi faqat elka bo'g'imlari harakatchanligiga bog'liq bo'lmasdan, shuningdek yelka-bel, umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi va bel bo'laklarining harakatchanligiga ham bog'liq. Belning elka qismi etarli harakatchan bo'lmasa, batterflyay-delfin usulida suzuvchi sportcha qo'l bilan tayyorgarlik harakatlarini bajarish uchun gavdaning yuqori qismini ko'tarishga majbur bo'ladi. Brass usulida suzishda chanoq-son ayniqsa tizza, boldir-panja bo'g'imlarining harakatchanligi katta ahamiyatga ega uning cheklanganligi oyoq bilan keng eshish harakatlarini bajarishga yo'l qo'ymaydi. Umurtqa pog'onasi bo'yin qismining harakatchanligi sust bo'lsa, krol usulida suzishda suzuvchi nafas olish uchun boshning bo'libgina qolmasdan, uni yuqoriga ko'taradi. Bu harakatlar umumiy strukturasi va muvofiqligini buzadi. Natijada gavdaning qo'shimcha tebranishi yuzaga keladi va gavda xolati o'zgaradi. Boldir panja bo'g'imlarida kam harakatchanlikka ega bo'lgan suzuvchilar krol usulida ko'krakda va chalqancha oyoq bilan suzishda yuqori natijalarga erisha olmaydilar, ba'zi xollarda oldinga siljiy olmaydilar.

Bunda oyoqning (harakatlantiruvchi) muchasi panja krol usulida suzuvchining oldinga siljishini ta'minlaydi. Shuning uchun panjaning shakli va asosan uning xolati olg'a siljituvchi harakatlarni tashkil qilishda birinchi darajali va xal qiluvchi rol o'ynaydi. Bo'g'im harakatchanligining ahamiyati kattaligini

hisobga olib suzuvchilar shu xususiyatini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarni doimiy ravishda bajarmoqlari kerak.

Suzuvchining muskullari markaziy nerv sistemasidan olinadigan impulslar natijasida qisqaradi va qo'l-oyoqning harakatga keltiradi, u mexanik bajaradi va gavdaning suvda olg'a siljishini ta'minlaydi.

Suzuvchining muskullari suzish maxalida statik mashqlar paytida kabi uzoq vaqt qisqargan holda bo'lmaydi, balki jadal dinamik ish bajaradi, shuning uchun ular yumshoq va qayishqoq bo'lishi kerak. Zo'rayishi va bo'shashuvining qonuniy almashinuvi, agonet muskullarining sinergist va antoganist muskullar bilan o'zaro moslashgan ishi turli masofalarda suzuvchiga yuqori sur'at va tezligini saqlashiga yordam beradi. Muskullarning zo'rayishi va bo'shashuvining almashinuvi markazdagi qo'zg'atishning davomiyligini va muskullarining davomli zo'rayishi tez charchashga olib kelsa ham, yurakka quvvat xizmat qiladi(17,19,23,25,30,31).

Sportcha suzish usullari mashqlar tsiklidan iborat bo'lib, ular bir xil mashqlarni qonunan ko'p marta qaytarish bilan xarakterlanadi. Sportcha suzish usullari texnikasini taxlil qila olish uchun harakat tsikllaridan birin o'rganishning o'zi kifoya. Suzishning hamma usullarida harakat tsikli eshish, tayyorgvrlilik fazlari bilan farqlanadi. Tayyorgarlik pallasida suzuvchining o'z energiyasini tejay bilishi va optimal kuchlanishini talab qiladigan eshish harakatning shu bo'lagida undan tejamkorlik bilan foydalana bilish texnikasining sifatliligini ko'rsatadi. Lekin ba'zi suzuvchilar harakat paytida muskullarini xaddan tashqari taranglashtirib yuboradilar. Asosan bu suzishning yangi o'rganayotganlarga taaluqli. muskullarning bunday taranglashishi nafas ritmini buzadi.

Jaxondagi kuchli suzuvchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, bevosita eshishda ishtirok etadigan muskullarni tayyorgarlik bosqichlarida maksimal bo'shashtirish juda ham zarur ekan. Tayyorgarlik pallasida muskullarning optimal bo'shashtirish o'rta va uzoq masofalarni tinch ham oson bosib o'tishni ta'minlaydi. Muskullarni haddan tashqari zo'raytirish texnika unumdorligini pasaytirib yuboradi va organizmni tez charchatadi, eshish harakati miqdorini

osHIRadi. Sovuq suvda suzganda ham, muskul zo'rayish ortadi va uni bo'shashtirish qiyinlashadi, bu xatto yuqori malakali suzuvchilarning sport natijalarini ham pasaytirib yuboradi.

Gavda tuzilishi yoki gavdaning ayrim qismlari munosibligi ham suzish texnikasini yaxshi egallashga va sport maxoratini oshirishga ta'sir ko'rsatadi. Uzun va yaxshi rivojlangan oyoq-qo'lli va o'rtacha vazndagi suzuvchilar yuqori sport natijalaridan ko'rsatishlari mumkin. Olimpiada o'yinlari va yirik musobaqalarda ko'pchilik g'olib chiqqanlarning og'irligi uncha katta bo'lmagani holda bo'ylari baland, oyoq-qo'llari uzun bo'lgan. Aksari 14-17 yoshdagi suzuvchilari (gavda va asosan, qo'l-oyoqlarning tez o'sishi davrida) kam muskul kuchiga ega bo'lganlari holda, nisbatan kam gavda og'irligi bilan yuqori natijalarni qzlg'a kiritishgan.

Albatta, bo'y va qo'l-oyoqlar uzunligining o'zigina sport natijalari saviyasini aniqlab berolmaydi, ular suzuvchining kelgusidagi sport faoliyatiga zamin yaratishi, xolos . Yuqori sport mahoratiga erishishning asosiy omillaridan biri- suzuvchi organizmining funktsional xususiyatlari va mashq olish jarayonida rivojlantirilgan va takomillashtirilgan harakat qobiliyatidir. Shuning uchun ham past bo'yli, ammo suzish malakasini muntazam oshira borgan va umumiy jismoniy suzish tayyorgarligi puxt suzuvchilar kuchli suzuvchilar qatoridan o'rin olishadi.

Yirik musobaqalarida suzishning turli usullari bo'yicha g'alabaga erishish mumkin. Mashq olish jarayonida suzuvchining funktsional imkoniyatlari bilan bir qatorda uning harakat ko'nikmasi ham takomillashadi. Shu vaqtdan boshlab organizmning ayrim qismlari va harakat apparati o'rtasida yangi, stuk uzviy aloqa o'rnatiladi. Bu texnikaning ancha unumli bo'lishini ta'minlaydi: oshiqcha va keraksiz harakatlar yo'qoladi, muskul kuchlari eshishning muxim bosqichlariga yo'naltiradi, suzuvchining shaxsiy xususiyatlarga mos harakat tezligi va xarakteri yuzaga keladi (16,18,23,26,28).

Suzuvchilarda o'ziga xos kompleks tushuncha "suvni his qilish" yoki "vaqtni his qilish" kabi tushunchalar hosil bo'lgach, yangi harakatlarni o'rganish va

takomillashtirish kabi murakkab shartli reflekslar paydo bo'la boshlaydi . Bular ichki va tao'qi ta'sir ostida vujudga keladi.

Harakat ko'nikmasini xosil qilishda bir birigachambarchas bog'langan, lekin biri ikkinchisidan aniq bir chegara bioan ajratilmagan 3 ta bosqich mavjud:

Birinchi bosqich- harakatni tug'ri tushunish uchun texnikaning ayrim elementlari va ular o'rtasidagi aloqa o'rganiladi.

Ikkinchi bosqich- ortiqcha harakat va keraksiz muskul zo'rayishi tugutiladi.

Uchinchi bosqich- harakat ko'nikmalari takomillashtiriladi.

O'rganilayotgan harakatni ko'p marta takrorlash natijasida harakatlar to'g'risida chuqur tushncha xosil bo'ladi va nerv sistemasi, nafas organlari, yurak-tomir va organizmning boshqa sistemalari o'rtasida nozik aloqa vujudga keladi. Harakat qobiliyati aniqlanadi va kengayadi, bosh miya qobig'idagi qo'zg'olish va tormozlanishning ma'lum sistemasi vujudga keladi. Bunda harakatlar ancha avtomatlashgan bo'ladi va suzuvchi o'z diqqat e'tiborini texnikaning ayrim elementlarini bajarishga, masofani bosib o'tish taktikasiga yoki sportdagi raqiblari bilan kuoashga qaratishi mumkin. Suzish texnikasining ayrim nuqson va kamchiliklari murabbiyning ko'rsatmasi bo'yicha bartaraf qilinadi. Butun harakatlar nafas bilan o'zaro aloqador va mos bo'lishi eshish kuchini oshiradi, harakatlar muvofiqligi tashqi formasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Lekin suzishda shuni xisobga olish kerakkai, tempni birdan jadallashtirish harakatlar uygunligini buzishi mumkin. Suzish tezligini sekin-asta va ehtiyotkorlik bilan, texnikani buzmasdan oshirish kerak.

Suzish texnikasini yaxshi egallagan suzuvchilarda xosil bo'lgan "suvni xis etish" gavdaning qulay oquvchanlik xolatini egallashi va harakatdagi maukullar eng makbul kuchlanish olishga yordam beradi. Bu o'z navbatida texnika unumdorligini oshiradiva suzuvchining jar bir eshish harakati natijasida siljishi yoki eshish uzunligi ortadi (19,25,26,27).

Sportchining maxorati ortishi bilan "suvning his etish" ancha takomillashadi va tortish kuchi oshadi.

Mashq paytidagi 3-5 kunlik tanaffus teri va ginetik sezuvchanlikni pasaytiradi. Lekin shug'ullanish boshlanishi bilan bu sezgi darhol qayta tiklanadi.

Haddan tashqari ko'p trenirovka qilganda, sog'liq yomonlashganda va charchaganda, shuningdek, musobaqalardagi hayajonlanishdan keyin harakat tezligi yuqori, suv harorati past bo'lganda "suvni his etish" susayadi. "Suvni his etish"ning susayib qolishi ba'zan harakatning tashqi formasiga ta'sir etmasm ham texnika sifatiga va suzish sur'atiga ta'sir etadi.

"Suvni his etish" bilan parallel "vaqtni sezish" "sur'atni his etish" singarilar ham rivojlanadi, ular suzuvchining masofani aniq, rejalashtirilgan muddatda, bir xil sur'at va bir xil tezlikda bosib o'tishi bilan harakterlanadi. Bu tushuncha harakat, ko'rish va eshitish apparatlarining tashqi muxit bilan o'zaro aloqadorligi tufayli paydo bo'ladi. Masofani suzib o'tishda suzuvchi ma'lum bir daraja suv qarshiligini sezadi, tashqi sharoitni xisobga oladi, oldinga siljish tezligini qo'l va oyoq bilan eshish kuchini kattaligini harakatlarning takrorlanish tezligi va boshqalarni xis etadi (25,26,28,29).

Yuqorida ko'rsatilganlarga binoan sportchi masofani suzib o'tishda ilgari ko'rsatgan sport natijalarini hozirgisi taqqoslab ko'rib, o'z suzish tezligini aniqlaydi va oldiga qo'yilgan taktik maqsadga muvofiq tezlikni o'zgartirishi mumkin. Ko'pgina tajribali suzuvchilarda "vaqtni xis etish" va "sur'atni xis etish" yaxshi rivojlangan bo'ladi. Masofani suzib o'tayotganda ular doimiy sur'atni saqlaydilar va masofaning xar bir bo'lagini ko'zda tutilgan tezlikda bosib o'tishadi. Bunday sezuvchanlikka ega bo'lgan suzuvchi yuqori maxoratiga erisha oladigan texnika malakasini egallagan bo'ladi. Buning uchun murabbiy sportchining shaxsiy xususiyatlarini ilg'ab olishi va texnikani egallash va takomillashtirish jarayonida undan oqiloni foydalanishi zarur.

Suzuvchining jismoniy xususiyatlari va irodaligidan to'g'ri foydalanish suzish texnikasining samaradorligini oshiradi va qisqa vaqt ichida yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga ko'maklashadi.

Sportcha suzish usullarini o'rgatishda xozirgi zamon texnikasi yutuqlariga ijodiy yondoshish- murabbiy va o'qituvchilarning suzuvchilari sport mahoratini oshirish yo'lida olib borayotgan ulkan ishlarida muvaffaqiyatlarga erishish omili bo'lib xizmat qiladi.

Harakat yo'nalishlari va shakllarining turli-tumanligi bsukilish va yozilish, uzatish va keltirish rogtatsiya (supinatsiya va pronatsiya) asosan bo'g'implarning erkinlik darajasiga bog'liq. Tana segmentlari harakatining hajmi bo'g'implardagi harakatchanlik bilan belgilanadi va bo'g'im sirti kattaligiga, mushaklar hamda boylamlarning holatiga bog'liq.

“Bo'g'implardagi harakatchanlik” tushunchasi “egiluvchanlik” tushunchasi bilan chambarchas bog'liq. Egiluvchanlik deganda harakatlarni katta amplituda bilan bajarishga imkon beruvchi jismoniy sifat tushuniladi. Ko'pincha bu ikkita tushunchasi sinonim deb qabul qiladilar, biroq ularning orasida ma'lum bir farq mavjud. Bo'g'implardagi harakatchanlik deganda muayyan bo'g'imdagi harakat hajmi, egiluvchanlik deganda esa tananing biron-bir a'zosida yoki a'zolaridagi harakatlar hajmi tushuniladi. Biroq tabiiyki, bo'g'implardagi harakatchanlik yaxshi rivojlangan suzuvchilar maxsus egiluvchanlikni namoyon qilish uchun katta imkoniyatlarga egalar (13,16,17,19).

Egiluvchanlik namoyon bo'lishining ikkita shakli ajratiladi :faol, u mashqlarni mustaqil bajarish sharoitlarida o'zining mushak kuchlanishlari evaziga harakatlar amplitudasining kattaligi bilan tavsiyalanadi: passiv (sust), u tashqi kuchlar ta'sirida erishiladigan harakatlarning maqsimal amplitudasi kattaligi bilan tavsiflanadi: Passiv (sust) mashqlarda, faol mashqlarga qaraganda, harakatlarning katta amplitudasiga erishiladi. Faol va passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq zahiradagi cho'ziluvchanlik yoki egiluvchanlik zahirasi deyiladi.

Shuningdek, umumiy va maxsus egiluvchanlik ajratiladi. Umumiy egiluvchanlik tananing barcha bo'g'implaridagi harakatchanlikni ifodalaydi va turli-tuman harakatlarini katta amplituda bilan bajarish imkonini beradi. Maxsus egiluvchanlik-sport faoliyati samaradorligini, ya'ni suzish texnikasi saaradorligini belgilab beruvchi ayrim bo'g'implardagi eng katta harakat-hchanlikdir.

Egiluvchanlik mashqlar va boylamlarni cho'ziltirishga mo'ljallangan mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Umumiy holda ularni nafaqat faol, passiv yo'nalishiga ko'ra, balki mushaklarning ishlash xususiyatiga qarab ham tasniflash mumkin. Dinamik, statik, shuningdek, aralash stato-dinamik cho'ziltirish mashqlari ajratiladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash ishlarinnghammasini ikkita katta bosqichga bo'lish mumkin: bazaviy tayyorgarlik bosqichi va maxsus tayyorgarlik bosqichi. Birinchi bosqichda egiluvchanlikka poydevor quriladi, yo'nalishi, amplitudasi, kuchlanishlar kattaligi har xil bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Ikkinchi bosqichda suzishning o'ziga xos xususiyatlari, shu qatorda suzish ixtisosligining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan tor doiradagi maqsadli tayyorgarlik olib boriladi. Suzuvchining maxsus egiluvchanligi mushak-boylam apparatini cho'ziltirishga mo'ljallangan ma'lum birmashqlarni bajarish jaraynida egallanadi.

Egiluvchanlik ko'pgina omillarga va, biinchi navbatda, boylamlar va mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyatlariga, shuningdek. Mushaklar tonusining asab boshqaruviga bog'liq. Shuningdek, u shug'ullanuvchilarning jinsiga yoshiga, shug'ullanish vaqtiga (ertalab egiluvchanlik past darajada bo'ladi) bog'liq. Egiluvchanlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar avval puxta badan qizdirish mashqlari bajarilgandan so'ng o'tkaziladi.

Bolalar, kattalarga qaraganda, ancha egiluvchanroq bo'ladilar. Bu sifatni 9-14 yoshda rivojlantirgan yaxshiroq. Odatda, qizlarga bu sifat o'g'il yigitlarga nisbatan 20-25% ko'proq rivojlangan bo'ladi. Egiluvchanlik yosh ulg'aygan sari 17-20 yoshgacha o'sib boradi, undan so'ng insonning harakat amplitudasi yoshga xos o'zgarishlar natijasida kamayadi. Ayollarda egiluvchanlik, erkaklarga qaraganda, 20-30% ga yuqoriroq.

Suzish paytida odamni mushaklari faoliyatini ta'minlab berishda ko'p hollarda muhim vegetativ funksiyalarni o'zaro kelishilgan harakatlarini muvozanatlashgan holati bilan aniqlanadi va birinchi galda nafas va yurak – qon tomirlari sistemalarini.

Suzuvchilarni hayot faoliyatini ta'minlab beruvchi aspektlarga diqqatni qaratilganlar. Suv muhitning o'ziga xos sharoiti suzish paytida odamni nafas sistemasini rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu narsa kuzatilganki, hattoki hayolan muskullar ishini suzish masofasida harakati ko'rinishida suzuvchini o'zgarishiga olib keladi, qaysiki bunda harakat bilan, nafas o'rtasidagi shartli reflektor aloqalari borishini aks ettiradi

Yosh sportchi – suzuvchilarda jismoniy yuklama ta'siri ostida ayniqsa tashki nafas funksiyalari sezilarli uzgaradi. Bu asosan 12 yoshliklarda kuzatiladi.

Shuning uchun o'quv – trenirovka jarayonida bunga ahamiyat berish zarur. Bu yoshdagilarda tashki nafasni aktiv rivojlanishi, ya'ni nafas chuqurligi va chastotasi, nafasni ushlab va nafas muskullarining quvvati suzish mashg'ulotlari ta'sirida suzuvchilar tomonidan erta yuqori natijalarni kursatishga kumak beradi.

Bu vaqtda esa suzish bilan shug'ullanmaganlarda esa, tabiiyki rivojlanishda 3-5 yilga orqada qoladi kelgusida suzuvchilarda tashki nafas apparatini rivojlanishida eng yuqori samara beruvchi bulib, bu nafas mashqlari hisoblanadi, mashqlarni asosan mashg'ulotlarni asosiy qismi boshida foydalanish kerak (5,7,14,29).

Nafas olib, shu nafasni chiqarmay suv ostida 40 sekunda tinch holatda ushlab turilganda bradikardiya kuzatiladi, qoidaga binoan nafas ushlabni ohiriga kelib yurak urish chastotasi, dastlabki holatidan past bo'ladi. Shunga ko'ra o'pkani qoldik hajmi darajasi aslini olganda sport bilan shug'ullanuvchilarning vazn og'irligi va bo'y uzunligi bilan aniqlanadi (4,5,26) .

Shu bilan bir qatorda quvvat kattaligi bo'yicha nafas olishni nafas chiqarishdan ustunligi, bu bolalar uchun xosdir va suzish bilan shug'ullanib kelayotganlarni mashg'ulot darajasini aniqlashda eng qulay, axbarotga boy ko'rsatkich hisoblanadi.

Odamni tashqi nafasini suvda va quruqlikda statik sharoitda dinamik harakati paytida bir qator xususiyatlar bilan harakaterlanadi: jismoniy mashqlarni

tez bajarish katta o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, sekin harakatlar ham huddi quruqlikdagi kabi ko'rsatkichlar kattaligiga ega buladi .

Shuning uchun tashqi naafs apparatini o'z vazifasini bajarishda eng samarali bo'lib, suzishni spetsifik sharoitlarida namoyon bo'ladi. Spetsifik bo'lmagan sharoitda, ya'ni quruqlikda, veloergometrda harakatlarda, bu yuqorida aytib utilganlarga nisbat bir muncha samarasiz hisoblanadi (14).

Sport amaliyotida dozirovkali nafasdan foydalangan holda takroriy va oraliq suzish yordamida sun'iy ravishda kislorod qarzdorligini oshirish kislorod bilan ta'minlanishning defitsit sharoitda organizmni funksioanl faoliyatini yaxshi bo'lishishga kumaklashadi.

Qiska tezkor bo'laklarni ko'p marotaba suzib o'tishda birinchi 30 sek. dam olish oraligida yosh suzuvchilarning sirkulyasion – nafasini unumdorligi va samaradorligi submaksimal kuvvatda davomiy ishlash darajasiga yaqinlashadi.

Mutaxasislar tomonidan kislorodga bo'lgan qarzdorlik har – xil quvvatdagi va davomiylikdagi mashqlarida o'zgarish xususiyatlarni aniqlashgan : alakatat anaerob imkoniyatlar ATF va kreatinfosfatning makroergik fosfor birikmalari energiyasidan foydalanishi natijasida 10-15 sek. ichida ularni bajarish davomiyiligi aniqlanadi.

Suzish sharoitida nafas muskullarini bo'shashtirish, ya'ni ularga qisqa vaqt dam berishda eng qulay bulib, bu nafas chikarishni boshlanishdir, bunda suv bosimi ko'krak qafasi hajmini kichiklashiga ko'mak beradi, boshqa adabiyot manbalarida ko'rsatilganidek, ya'ni nafasni tulik chiqarib bo'lgandan so'ng emas.

Shuning uchun barcha sport usullarida naafs olish sistemasini yaxshi ishlash faoliyatini davomiyiligi bu qo'l harakatlar bilan nafas olish moslab, kelishib harakat kelishidir bu esa eng zarur elementlardan biri bo'lib hisoblanadi (8,15,23,30).

Mutaxasislar tomonidan suzishni boshlovchilar uchun nafas olish texnikani o'rganishda uzilib – uzilib nafas olishni taklif qiladilar. Uning mohiyati

shundaki, ya'ni ogizdan tez nafas chiqargandan keyin uni ketidan bir butundek qisqa, lekin chuqur bqlmagan og'izdan nafas olish, undan so'ng suvga botib, nafasni olgan xolatda 3 – 5 sek. ushlab turiladi va suv yuziga chiqishga yakin nafas chiqarishga tayyorlanadi (14,15).

Nafas olish va qon aylanishni o'zaro bog'liqligi.

Jisminiy tarbiya nazariyasi va amaliyotida aniq bir diqat suzishda sezilarli darajada samarasini belgilab beruvchi bo'lgan shug'ullanuvchilar organizmidagi naafs va qon aylanish funksiyalari tekshirishga qaratiladi.

Yosh suzuvchilarda kardiorespirator sistemasi ko'rsatkichlarini rivojlanish darajasi ko'rsatkichlarini rivojlanish darajasi shundan dalolat beradiki, 10 – 11 yoshdan keyin jismoniy ish qobiliyatini haddan ziyod tez ko'tarilishini sodir bo'lishi, sport bilan shug'ullanmagan bollarga nisbatan 2 yil oldin ro'y beradi. Bu esa yosh suzuvchilarni kardiorespirator sistemasini adaptatsion imkoniyatlarini aniqlab beradi va ushbu ko'rsatkichdan foydalanish informativligi bilan izohlanadi.

O'smirlarda nafas va qon aylanishni funksional holatiga baho berish usuli sifatida o'pka hajmini sport bilan shug'ullanuvchilarda, shu bilan bir qatorda suzish bilan qatnashuvchilarda o'rganish taklif etiladi.

Uning natijalari shuni ko'rsatadiki yoshga qarab ular faoliyatini zinapoyasimon o'sishi kuzatiladi. Bu 3 ga ajratilgan bir – xil toifadagi guruhlar: 14 – 15 yoshda, 16-18 yoshda, 19 va 20 – 30 yosh. Suzuvchilarni keyingi sport mahoratini o'sishi nerv-muskul va kardiorespirator sistemasining ishida sinxronlikni yaxshilashni to'g'risida guvohlik beradi (14,15).

Qon aylanish va nafas mexanizmini sezilarli yaxshilanishda siklik faoliyatlarda charchoqni orkaga suruvchi bo'lib, tezkorlikni rivojlantirishga nisbatan chidamlilikni rivojlantirish uchun qaratilgan trenirovka bo'lib xizmat keladi .

Yurak – qon tomir sistemasi.

Suzish bo'yicha sport trenirovka mashg'ulotlari ta'sirida yurak-qon tomiri sistemasidagi o'zgarishlar fakatgina EKG (elektrokardiografiya) yordamida aniqlab qolmasdan, boshqa pedagogik kuzatuv, trenrlar va shug'ullanuvchilar bilan bo'lgan suxbatlardan so'ng ham aniqlash mumkin. Mutaxassislar tomonidan to'g'ridan – to'g'ri suzish bilan shug'ullanuvchilar to'g'risida operativ diagnostik axborot olish uchun radiotele elektrokardiografiyadan foydalanish tavsiya etadilar.

Buni suzishda undan ommaviy foydalanishda ayrim qiynchiliklar tug'ilda, ya'ni bu patsient va pribor o'rtasidagi gidroizolyasiyaga bog'liqdir. Yurak-qon tomirlari sistemasi to'g'risida ma'lumotlarni olish uchun ossillografik usuldan foydalanishni ko'rsatilib o'tilgan. Undan foydalanish bizlarga ko'p qirrali va aniq ma'lumotlar beradi.

Yurak-qon tomir sistemasi ishlashi xususiyatlari to'g'risida tushunchaga ega bo'lish uchun to'xtovsiz ravishda yurak qisqarishi chastotasini hisobga olib borish yo'li hisoblanadi. To'g'ridan-to'g'ri suzish paytida EKG (elektrokardiografiya) ko'rsatkichlaridan foydalanish sportchilarni shug'ullanganlik holati to'g'risida operativ axborot beradi (16,18).

Tadqiqotlariga ko'ra shu narsa ma'lum bo'lganki, ya'ni arterial qon bosim darajasi 50% suzuvchilarda 99 mm rt.st. bu degani gipotaniyani ko'rsatadi, bu organizmda juda katta jismoniy nargruzkaga (yuklamalarga) moslashib olishda ko'zga ko'rinadi.

Qoidaga ko'ra bu profilaktika ishlarini talab qilmaydi, shuning uchun bu narsaga me'yor deb qaraladi. Arterial qon bosimini ko'tarilishi 6% erkak suzuvchilarda va 3,3% suzuvchi qizlarda uchraydi.

Bu yerda me'yor deb 100 – 129/60 – 89mm.rt.st., ko'tarilgan deb – 130/90 mm.rt.st., pasaygani – 99/59 mm.rt.st. tavsiya etilgan (19).

Mashg'ulot yuklamalariga bardosh bera oshishni baholashda xronokardiografik mezonlar shuni ko'rsatadiki, yuklamadan so'ng sportchi organizmida katta o'zgarishlar bo'lib o'tadi va shundan keyin ertasiga trenirovka mashg'ulotlarini to'la o'tish imkoniyati bo'ladi.

Biroq juda katta jismoniy yuklamalardan so'ng, dam olish juda zarur. yosh suzuvchilardagi bir qator kardiodinamik ko'rsatkichlar, shug'ullanmagan katta yoshdagilarda qayd etilgan ko'rsatkichlar, bolalar ko'rsatkichlariga farqlanmasi ko'rinadi.

Suzishda va yugurishda quvvat bo'yicha bir xil bo'lgan kuchlanish bilan bajarilgan muskullar faoliyati natijalarini taqqoslashtirilganda rejimda shuni ko'rsatadiki, ya'ni suzishdagi ish yugurishga nisbatan kam yurak urish (YUQCH) bilan (14 ta urishga) farqlanadi. (27,28,31).

Yuqori malakali suzuvchilarda yurakni morfologik va funksional qayta qurishdagi diagnostik tadqiqotlarida vektor kardiogrammani, elektrokardiogramma bilan solishtirishganda birinчисidagi ko'rsatkichlarini axborotga boy ekanligi aniqlangan. Birinchi holatdagisida 62% holatda gipertrofiya aniqlangan, ikkinчисida esa 50,6%. Jinsiy rivojlanishda orqada qolganlarda yurakni gipertrofiyasi darajasi kichikdir(15).

Yurak – qon tomirlari sistemasini to'g'risida qiymatini axborotlarni fonokardiografik tadqiqotlarni yordamida olish mumkin.

Qaysiki bular yurakda sodir buladigan patologiya oldi va patalogik o'zgarishlarni o'z vaqtda aniqlab olishga k o'maklashadi.

Tadqiqotlarda chidamlilikni rivojlantirishga zo'r bergan suzuvchilarning 10% da yurakka ortikcha kuchlanish kelib tushgan.

Buning oldini olish uchun profilaktika uchun samarali vositalar : inderal, orotat kaliya, kaliya va nerobalalar maqsadga muvofiq deb topiladi.

Mutaxassislar tomonidan kichik qon aylanish qon tomirlarini adaptatsiyasini o'rganmoqdilar, qaysiki bu yosh suzuvchilarni ko'p yillik trenirovka

mashg'ulotlar ta'siri ostida qolmoqda, bu esa qaysidir ma'noda ularning potensial imkoniyatlarni aks ettiryapti va katta yuklamalarini qabul qilishga yordam berayapti, ya'ni ularni maxsus jismoniy ish qobiliyatlarini o'stirmoqda.

O'smirlik davrida suzish bilan shug'ullanish yaqqol ko'ringan gipertrofiyaga va o'ng qorincha miokardi faoliyatini tejalishiga olib keladi. Qizlarda bu o'g'il bolalarga nisbatan ancha ko'p. Yuqori malakali suzuvchilarda chap qorinchaga nisbatan o'ng qorinchani miokardi gipertrofiyasini rivojlanishi ko'proq kuzatiladi.

Ko'pgina mutaxassislar buni suzish paytida nafas chiqarishini qiyinchilik bilan bajarilishga bog'lamoqdilar, bu esa o'z navbatida kichik qon aylanish doirasida qon bosimini oshishga va bu o'z navbatida yurakni o'ng bo'lmasini gipertrofiyasiga olib keladi.

Ko'pgina holatlarda o'quv-mashg'ulot jarayonini shaxsiylashtirish bo'lmaganligi sababli asab jarayonini muvozanatni buzilishiga va yurak-qon tomirlari sistemasini tomonidan hudda shunday noxush reaksiyalarga olib keladi. (8,9,12).

Shunday qilib suzish sharoitida funksional holatlarning, birinchi galda nafas va yurak qon tomirlari sistemasini kelishilgan holda ishlashida haqqoniy talablarini qo'yadi.

Shu narsani esda tutish zarurki, ya'ni maksadga muvofiq yo'naltirilmagan o'quv-trenirovka jarayoni ham shug'ullanuvchilar, ham trener-murabbiylar tomonidan yuqori natijalarga erishishda katta to'siq bo'ladi.

Shuning uchun o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonini suv sharoitida kardiorespirator sistemasini optimal ishlash to'g'risidagi ob'ektiv ko'rsatkichlariga asoslangan holda tuzish lozim (31).

1.6. Shug'ullanuvchilar uchun suzish darsini tashkil qilish va o'tkazish

Odatda dars berish metodikasi deganda shug'ullanuvchilarga nazariy bilim berish, ularga shu sohaga havas uyg'otish va amaliy ko'nikma hosil qilish hamda va malakalarini takomillashtirish, sport texnikasi bilan asta-sekin, izchil tanishtira borish va o'rgatishda foydalaniladigan metod va qo'llanmalar sistemasi tushuniladi.

O'rgatish metodikasi suzishning boshlang'ich ta'lim va sport trenirovkasi metodlarini o'z ichiga oladi. Boshlang'ich ta'lim va sport trenirovkasi bir butun jarayon bo'lib, materialning boshlang'ich va keyingi bosqichlarini ketma-ket bayon qilish maqsadida u boshlang'ich trenirovka va sport trenirovkasiga bo'lingan. Suzish mashg'uloti tashkiliy jarayonining asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy kamoloti sog'liqlarini mustaxkamlashga, ular organizmni chiniqtirishga xizmat qiladi.
2. Shug'ullanuvchilar sportcha suzish texnikasining nazariy asosi va metodikasi bilan qurollantiriladi, shuningdek keyinchalik buni takomillashtirash yo'llari o'rgatiladi. Bu masalalar ma'ruza va suxbatlar o'tkazish, sport o'quv kinofilmlari, kinokoltsovka, suratlar, kinogramma va boshqa ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish, suzish texnikasining individual xususiyatlari va kuchli suzuvchilarning mashq olish metodlarini obzor qilish, suzish texnikasida shaxsiy xatolarning kelib chiqishi va ularni bartaraf usullari, shug'ullanuvchilarning sportcha suzishga oid maxsus adabiyotlarni o'qishi orqali ochib beriladi.
3. Suzish ko'nikmasi amaliy mashg'ulotlar jarayonida ayrim mashqlarni quruqlikda va suvda murabbiy raxbarligida ko'p marta takrorlash orqali takomillashtiriladi, suzish texnikasining malakasi oshiriladi.
4. Har tomonlama suzish tayyorgarligi va hamma suzish usullari texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan keyin shug'ullanuvchilarning u yoki bu suzish turinga moyilligi aniqlanadi.
5. Shug'ullanuvchilarga tanlangan sportchi suzish turi bo'yicha maxoratlarini oshirish uchun kerakli sharoit yaratib beriladi. Bu vazifalarning hal etilishi sog'liqni mustaxkamlash va orgnizmni chiniqtirish, xar tomonlama jismoniy

rivojlanish va umumiy ish qobiliyatini yaxshilash, sportcha suzish texnikasi asoslari bilan to'g'ri tanishish, shug'ullanuvchilarda axloq va iroda xususiyatlarini tarbiyalashda yordam beradi.

6. Sportda yuqori natijalarga erishish maqsadida tanlangan suzish turi bo'yicha sport maxorati muntazam oshirib boriladi.

Bu masalalar rejali, ko'p yillik trenirovkalar asosida umumiy va jismoniy tayyorgarlik saviyasini oshirish yo'li hozirgi zamon sport texnikasi va taktikasini ilg'or yutuqlarini qo'llash, suzuvchilarda axloqiy va irodalilik xususiyatlarini tarbiyalash orqali hal etiladi (7,8,10,12).

Suzishga o'rgatishning boshlang'ich metodikasi jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga bo'ysundirilgan bo'lib, u dialektik materializm, kengash pedagogikasi didaktik printsiplari va harakatning ko'nikma va malakalarini takomillashtirish asosida qo'llaniladi. Butun jarayon suzishga o'rgatish va uni mukammal bilish jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi har tomonlama kamolatga erishgan, sog'lom, jasur, axloqanpok kommunistikning aktiv quruvchilarini, sotsialistik Vatan mudofaasiga tayyor yoshlarni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Sportcha suzish bilan shug'ullanish, avvalo sog'liqni yaxshilashga va organizm (badan) ni chiniqtirishga qaratilishi lozim. Chunki busiz jismoniy va sport maxoratiga erishib bo'lmaydi. O'qituvchi va murabbiylar suzish mashg'ulotini uyushtirish hamda o'tkazishda mashg'ulot rejimi va sharoiti sanitariya va gigiena talablariga javob berishini qat'iy nazorat qilishlari lozim. Shuningdek mashg'ulotni tashkil qilish, uni o'tkazish metodikasi asosiy maqsadga yo'naltirmog'i, u shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va shaxsiy xususiyatlari, umumjismoniy va suzish tayyorgarligina hisobga olgan holda tanlanmog'i kerak. Suzish mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilar organizmi sekin-asta ko'payib borayotgan fiziologik yuklamaga va turli xil meteorologik sharoitlarining o'zgarishga ko'nikma borishi kerak (10,12,13,23,29).

Nazorati ostida olib borilishi, o'qituvchi ish rejaning ish rejaiga muvofiq tuzilmog'i kerak. Murabbiylar shug'ullanuvchilarning funktsional imkoniyatlari va sog'liqlari haqida tasavvurga ega bo'lishlari uchun vrach nazaroti ko'rsatmalari

bilan muntazam qiziqib turishlari zarur. Har tomonlama jismoniy kamolot ma'lum sport turi bo'yicha ixtisoslashishiga yuqori sport mahoratiga erishishga zamin yaratiladi. O'qituvchi va murabbiylar shug'ullanuvchilarning suzishdan tashqari umumiy sport haqida mustaxkam bilimga ega bo'lishlari uchun boshqa sport turlaridan ham keng foydalanishlari kerak. Jumladan suzish mashg'uloti jarayonida umumjismoniy tayyorgarlik bilan birga shug'ullanuvchilarda sport, mehnat va mudofaa malakasi hosil qilishiga e'tiborni qaratish zarur. Bu shug'ullanuvchilariga kelajakdagi o'z sport mutaxassisligini tanlay olishga imkon beradi. Ayniqsa, bu imkoniyat "Alpomish va Barchinoy" normativlarini topshirishga tayyorgarlik jarayonida yaratiladi. O'qituvchilar shug'ullanuvchilarining u yoki bu sport turiga moyilligini aniqlaydilar, sportcha suzish usullari texnikasini o'rgatishga kirishadilar. Bu paytda qisqa sportcha ixtisoslashishiga yo'l qo'ymaslik shug'ullanuvchilar har tomonlama keyingi jismoniy saviyasining o'sishiga ta'minlashga imkoniyat yaratish kerak.

Maktabgacha tarbiya sohasida bolalarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish jarayonida sportcha suzish usullariga ixtisoslashtirish maqsadga muvofiqdir. Bolalar qanchalik yosh paytida sportcha suzish usullari bilan tanishsalar, bu shunchalik yaxshi samaralar beradi. Kichik yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan suzish mashg'ulotlari sanitariya gigiena maqsadlariga meteorologik qulay sharoitlarda pedagog va vrach nazorati ostida o'tkaziladi. Bolalar 5-6 yoshdan boshlab sportcha suzish usullari texnikasini o'rgatishlari mumkin. Lekin yuqori natijalarga erishish uchun maxsus sport trenirovkasining 11-12 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir.

Suzishga o'rgatishning tamoyillari

Ta'lim maskanlari faoliyatini yanada kuchaytirish, moddiy-texnika bazasini mustahkamlash ta'lim tizimida muhim masala hisoblanadi. Chunki maktabgacha ta'lim sog'lom avlodni tarbiyalashda poydevor vazifasini o'taydi. Shuning uchun "Sog'lom bola yili" Davlat dasturida bu sohadagi ishlarni chuqurlashtirishga alohida e'tibor qaratildi.

Erta yosh dan boshlab sport bilan muntazam shug'ullanadigan bolalar jismonan sog'lom bo'lib voyaga etadi. Shu asnoda axoli o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng qaror toptirish uchun katta imkoniyatlar paydo bo'ladi.

Albatta, bolalarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etishda ularning yoshi, jinsi, anatomik hamda fiziologik xususiyatlari alohida e'tiborga olinayotgani o'z natijasini berayotir. Misol uchun, suzish tayanch-harakat a'zolariga ijobiy ta'sir o'tkazadi, suyak-mushak tizimi va tanani chiniqtiradi, o'pka bronx kasalliklarining oldini olishga yordam beradi.

Suzish sog'liqni mustahkamlash vositalaridan biridir. Bu maktabgacha yoshdagi bolalar uchun eng qiziqarli mashg'ulot bo'lib, u bolaning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, to'g'ri qomatning shakllanishiga, chiniqishga yordam beradi. Suzish jasurlik, iroda kabi ma'naviy-irodali xususiyatlarni, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, harakat muvozanati va koordinatsiyasi kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi.

Suzish bilan muntazam shug'ullanish hamda tabiatning tabiiy omillari (quyosh, havo va suv) bola organizmini mustahkamlaydi va organizmning shamollash kasalliklariga bo'lgan qarshiligini oshiradi.

Suzishga o'rgatishni tashkil qilishning eng asosiy shakli-bu mashg'ulotdir. Ta'lim muassasalarda suzish mashg'ulotlari o'yin va ko'ngil ochish shaklida o'tkaziladi. O'yin bolalik davrida faoliyatning eng asosiy turi bo'lib hisoblanadi. O'rgatish jarayonida o'yinlarni qo'llash orqali zarur bo'lgan yangi malaka va harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyatli egallash mumkin.

O'yinlar o'rgatish jarayonida kiritilgan taqdirga bolalarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish ortadi, ularning ruhiy holati yaxshilanadi.

Suvdagi o'yinlar va ko'ngil ochishlar bir qator pedagogik vazifalarni hal qilishga yordam beradi.

Bolalarning suvga o'rganishlariga yordam beradigan o'yinlar o'rgatishning boshlang'ich bosqichida qo'llaniladi. Bu quyidagi o'yinlar: "Kim balandroq?", "Kechuv", "Dengiz jangi", "Po'kak", "Nayza", "Kim ko'p pufak chiqaradi?", "Kim uzoqroqqa sirpanadi?" va boshqalar.

“Nayza”, “Torpedalar”, “Kim tezroq suzib o’tadi”, “Estafeta” kabi o’yinlar suzishning ayrim elementlarini va butun texnikasini o’rgatishga hamda takomillashtirishga yordam beradi.

Suvda ko’ngil ochish o’yinlari suzish texnikasini ayrim elementlarini takomillashtirishga hamda ruhiy tiklanishga yordam beradi. Masalan, “Kim o’ziga tortib oladi?”, “Taxtachada musobaqalashish”, “Qayiqalar jangi”, “Karusel” va boshqalar shular jumlasidandir.

Boshlang’ich sinf o’quvchilarini suzishga o’rgatishda suzish malakasini shakllantirish eng murakkab va ko’p mehnat talab qiladigan ish hisoblanadi. Bu, birinchi navbatda, har qanday tsiklak sport turining o’ziga xos ba’zi xususiyatlariga, ya’ni butun mashg’ulot davomida bir xil harakatlarni bajarish zarurligiga va ko’p marta takrorlashiga bog’liq.

Suzish harakatlari va texnikasining ayrim elementlaridan foydalanayotib, siz bolalarda o’zgarib turuvchi sharoitlarda maqsadga muvofiq ravishda va tezkorlik bilan o’rgatilayotgan harakatlarni bajarishni tez rivojlantirishga imkon berasiz.

O’yin qoidalari bolalarning o’zaro munosabatlarini tartibga keltirib turadi, ortiqcha shovqinni oldini oladi va ijobiy hissiyotlarning namayon bo’lishiga yaxshi ta’sir ko’rsatadi.

O’yinlardan suzish harakatlarini o’rgatishga yordam berish maqsadida foydalanish vazifalari bilan chambarchas bog’liq bo’lishi lozim(9,11,24,25).

Bolalarni suzishga o’rgatishda uch xil turdagi o’yinlardan foydalaniladi:

1. Sodda-sujetsiz o’yinlar.
2. Murakkab-sujetli o’yinlar.
3. Jamoali o’yinlar.

O’yinni tanlash dars vazifalariga, suv havzasi chuqurligiga, suv haroratiga, shug’ullanuvchilarning soni va yoshiga, shuningdek, ularning tayyorgarliklariga bog’liq. Mashg’ulotlarni shug’ullanuvchilarga mos tarzda, ya’ni jismoniy va ruhiy jihatdan og’irlik qilmaydigan usullardan foydalangan holda olib borish maqsadga muvofiq.

Ongli va aktiv munosabat suzishga o'rgatishda asosiy printsiplari hisoblanadi. Yuksak onglilik shug'ullanuvchilarning ta'lim jarayoniga munosabatida o'rgatilayotgan materialini qabul qilish va egallangan bilimni mahoratini ishda sinashda namayon bo'ladi. Bu shug'ullanuvchilarning aktiv faoliyati uchun asosiy zamindir. Ularda bu jihatni tarbiyalash o'qituvchining o'quv materialini qanchalik puxta bilishiga uni qiziqarli nazariy jihatdan to'g'ri tushuntira olishiga xar tomonlama bog'liq. Suzishga o'rgatish jarayonida sport texnikasini o'rganish va egallashlari kerakligiga shug'ullanuvchilarning qiziqtirish ularga har bir mashqning maqsadi, mazmuni va vazifalarini tushuntirish kerak. Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga ayrim mashqlarni bajarishga katta erkinlik berish ularning aktivligi va tashabbusini xar tomonlama qo'llab quvvatlash zarur.

Ko'rgazmalilik tamoyili shug'ullanuvchilarning o'rganilayotgan suzish texnikasi xakida to'g'ri tushunchaga ega bo'lishlariga imkon beradi. Bunda sportcha suzish usullari, start va burilishlar texikasining ayrim elementlarini maxsus va qo'shimcha mashqlar yordamida ko'rsatish (o'qituvchi yoki yaxshi tayyorlangan shug'ullanuvchilardan biri ko'rsatadi), ko'rgazmali qurollardan foydalanish kerak (12,14,18,20,).

Tizimlilik va izchillik tamoyili-bilim, ko'nikma va malakani egallagashda asosiy shartlaridir. Bu tamoyilga amal qilish butun butun o'quv materialini puxta o'zlashtirish va o'rganilgan material asosida va malaka xosil qilish imkonini yaratadi. Sportcha suzish texikasini o'rganish va takomillashtirishda maxsus suzish va qo'shimcha mashqlarni shunday ketma-ketlikda qo'llash kerakki bir mashqdan ikkinchisiga o'tish oddiydan murakkabga tamoyili asosida olib borilsin va boshqalar. Lekin shuni ham hisobga olish kerakki, xar qanday ketma-ketlikdagi o'quv materiali agar, shug'ullanuvchi mashg'ulotga to'liq qatnashmasa bilim, ko'nikma, malakani to'liq xosil qilmasa ko'zlangan natijani bermasligi mumkin. Binobarin kerakli jismoniy rivojlanishga ham erishib bo'lmaydi.

Qulaylik (osonlik) tamoyili tushuntirshlar, texnik jixatdan murakkab o'quv materiali va fiziologik yuklama shug'ullanuvchilar uchun oson va tushunarli bo'lishini talab qiladi. Bunda mashqlarni to'g'ri tanlash shug'ullanuvchilarning

o'axsiy xususiyatlarini xisobga olish kerak. Xaddan tashqari engil mashqlar shug'ullanuvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni ortirib yuboradi va ular keyingi mashqlarga unchalik jiddiy e'tibor bermay qo'yadilar, ularda faollik pasayadi, va o'qish jarayoniga bo'lgan qiziqish yo'qoladi. Xaddan tashqari qiyin va murakkab esa shug'ullanuvchilarning o'z kuchlari va imkoniyatlariga ishonmaslikka, umidsizlikka olib keladi va ularda keyingi mashg'ulotlarga qiziqish kamayadi. Ba'zan ularning guruxlardan ketib qolish xollari ham uchraydi. Qulaylik tamoyilini amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning umumjismoniy va suzish tayyorgarliklarini xisobga olish kerak (20,22,24,).

Mustaxkamlik tamoyili mashqlarning tizimli va ko'p marta qaytarilishi yangi harakatlarni tez o'zlashtirishga va oldingi o'rganilganlarni mustaxkamlashga yordam beradi.

Tamoyillar bir-biri bilan uzviy bog'langan va o'qitish jarayonida ularni bir biridan ajratib qo'llash mumkin emas.

Sportcha suzishga o'rgatish jarayonida pedagogikani didaktik tamoyillarni amalga oshirishda quyidagilarga amal qilish zarur:

- Shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish:
- Mashg'ulotlarga muntazam qatnash kerakligini anglatish:
- Har bir mashqning bajarilish usullari maksad va vazifalarini aniq tushunarli qilib tushuntirish:
- Shug'ullanuvchilarning mashqlarni bajarishdagi aktivligi va mustaqilligini xar tomonlama qo'llab quvvtlash:
- O'qitishda ko'rgazmali qurollardan keng foydalanish (ko'rgazmalarni faqat mashqlar bilantinish paytidagina emas, balki o'rganish jarayonida ham ko'rsatish va shu bilan birga eng yaxshi shug'ullanuvchilarga shu mashqlarni ijro ettirish lozim):
- Agar guruhning tayyorgarligi bo'sh va unda shug'ullanuvchilar bo'lsa, ko'rsatish jarayonida izoxlar berib borish:
- Sportcha suzish texnikasiga o'rgatish uchun shug'ullanuvchilarning xar tomonlama jismoniy kamolotini ta'minlaydigan mashqlarni metodik ketma

ketlikda oldindan rejalashtirish kerak. Buning uchun shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va umumjismaniy, suzish tayyorgarliklarini xisobga olish, shuningdek o'rgatishda oddiydan murakkabga, tanishdan notanish mashqlargi o'tishda izchillikni ta'minlash:

- O'rgatish jarayonida xar bir shug'ullanuvchining shaxsiy xususiyatlarini xisobga olish;
- Oldinga mashqlar etarli o'rganilganidan keyin yangi mashqni o'rgatishga o'tish;
- Mashg'ulotlarda oldingi o'rganilgan mashqlarni turli variantlarida muntazam ravishda takomillashtirib borish;
- Mashg'ulotlar o'rtasida ma'lum intervalni saqlash va o'rganilgan mashqlarni takrorlash (mustaxkamlash);
- Shug'ullanuvchilarning yutuqlarini hisobga olish;
- Shuni unutmaslik kerakki, ma'nosiga tushunib takrorlangan mashqlar yaxshi natija beradi. Texnik tomondan noto'g'ri harakatlarni chiqarib tashlash, xozir o'zlashtirishning iloji bo'lmagan, keyin undan ham qiyin bo'ladigan harakatlarni to'g'rilash;
- Mashg'ulotlarning birinchi kunidan boshlab shug'ullanuvchilarning mexnatsevarlikka o'rgatish, oldinda turgan maqsadga erishish uchun fidokorlikni tarbiyalash, o'z kuch va imkoniyatlariga ishonchli mustaxkamlash, lekin o'zbilarmonlikka yo'l qo'ymaslik kerak.

1.7. Suzish sporti bo'yicha o'quv-sport ishlarini tashkil qilish

Suzish bo'yicha o'quv sport ishlarini uyushtirish rejalashtirish va xisobga olish o'quv trenirovka jarayonining muvaffaqiyatli o'tishishi ta'minlaydi. O'qituvchilar va jamoat faollari ish faoliyatining samaradorligi o'quv sport ishlarining sifatli uyushtirilishiga va ularni muntazam xisobga olib borilishiga ko'p jihatdan bog'liq.

O'quv sport ishlarini uyushtirishga quyidagilar kiradi;

- 1.Mashg'ulot o'tkazish uchun joy tayyorlash.
- 2.Shug'ullanuvchilarni guruxlarga taqsimlash va uyushtirish.

3.O'qituvchi-murabbiylar tarkibini tuzish va ularning ishini tashkil qilish.

4.Jamoat faollarini bilan ishlash

Mashg'ulot o'tkazish uchun joy tayyorlash. Yozgi va qishki sun'iy basseynlar, shuningdek tabiiy suv xavzalari qoshidagi basseynlar suzish bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini uyushtirish va o'tkazish joyi hisoblanadi. Bunday sport inshoatlarida odatda turli xarakterdagi mashg'ulotlar uchun maxsus xonalar bo'ladi. Jumladan, nazariy darslar uchun maxsus adabiyotlar, ko'rgazmali qurollar va maxsus kinofilmlarni namoyish qilish uchun apparatlar bilan jixozlangan uslubiyat xonasi amaliy mashg'ulotining quruqlikda o'tkaziladigan qismi uchun xona, suzish texnikasini o'rgatish va umumiy hamda maxsus jismoniy mashg'ulot o'tkazish uchun zarur bo'lgan jixozlar va invertallarga ega maxsus zal, suzishni bilmaydiganlar bilan mashg'ulot o'tkazish uchun sayoz basseyn, shug'ullanuvchilarni sportcha suzishga o'rgatish va razryadli suzvchilar bilan trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish uchun xar jixatdan standart basseyn bo'ladi (8,13,23,27).

Suzish uchun o'z inshoatiga ega bo'lmagan sport jamiyatlari mashg'ulot o'tkazish uchun joyning kerakli vaqtga ijaraga olib, undan maqsadga muvofiq foydalanishlari lozim. Bundan tashqari, Alpomish va Barchinoy maxsus testlarini topshirishga tayyorgarlik va topshirish, shuningdek, ochiq xavoda turli sport mashg'ulotlaridan foydalanib, umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun sport jamiyatlari eshkakli sport turlari chang'i bazasiga, stadion va xakozalarga ega bo'lishi yoki ularni ijaraga olishi kerak. Agar xovuz va yozgi suv xavzalarida o'tkazish mumkin. Umuman maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar shamoldan to'silgan, tozalanib, jixozlangan xar qanday suv xavzasida o'tkazilishi mumkin. Suzishni bilmaydiganlar bilan bo'ladigan darslar toza, tobora chuqurlashib boradigan soy, xavzalarida ztkaziladi. Suvning dars o'tiladigan qismi shamoldan to'silib, ustunlarga bog'langan arqon bilan chegaralangan bo'lishi kerak. Suzishni biladiganlar bilan trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish uchun chuqurligi 1.5-2 m keladigan joy tanlanadi va eng oddiy suv bazasi barpo qilinadi(12,15,17,18,).

Sportcha suzish usullarini o'rgatish uchun qirg'oq bo'ylab suvdan 5-10 sm balandlikda reyka o'rnatiladi. Trenirovka mashg'ulotlari o'tkaziladigan joy ikki tomoniga , 25-50 m oraliqda, burilish uchun o'rnatilgan taxta shchit suv ostiga qoqilgan qoziqchalarga maxkamlanadi va shchitlar orasida, bir biridan 2-2.25 m uzoqlikda po'kak o'tkazilgan arqon bilan ajratilgan yo'laklar hosil qilinadi. Burilish shchitining ustida start olish uchun supachalar bo'ladi. SHug'ullanuvchilarning guruxlarga taqsimlash va uyushtirish asosan o'quv yilining boshlanishida yoki yozgi suzish mavsumida amalga oshiriladi. Bunda shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va suzish tayyorgarligiga qarab guruxlarga bo'linadi. Sportcha suzishni boshlovchilar uchun o'quv guruxlari, keksa Yosh dagi kishilar uchun o'quv guruxlari, keksa yoshdagi kishilar uchun o'quv sog'lomlashtirish guruxlari tashkilqilinadi. Keyinchalik sportda takomillashtirishga mo'ljallanganlar jinsi bo'yicha-erkaklar, ayollar va aralash; yoshi bo'yicha-bolalar (5-6,7-8,9-10 yosh), o'smirlar (11-12,13-14 yosh), yoshlar (17-23 yosh), kattalar (23 yosh dan kattalar), o'rta yosh dagilar (40-50) va keksa yoshdagi (50-60 va xakozalar) guruxlarga taqsimlanadi.

Tayyorgarligi bo'yicha – suzishni bilmaydiganlar, bo'sh suzadiganlar, o'zicha yaxshi suzadiganlar, o'zicha yaxshi suzadiganlar o'quv (o'rgatish); sport razryadiga ega bo'lmagan suzuvchilar (lekin sportcha suzish usullarni o'zlashtirgan) II va III razryadlilar; I razryadlilar va sport ustalari sportni takomillashtirish guruxlarga jalb qilinadi. lekin amalada o'quv sport ishlarini o'tkazishda shug'ullanuvchilar ko'pincha o'quv guruxlarga; suzishni bilmaydiganlar va bo'sh suzadiganlar; o'zicha (sportcha bo'lmagan) yaxshi suza oladiganlar: shuningdek ikkita sport o'smirlar va III razryadlilar; II va I razryadli hamda sportning takomillashtirish guruxsiga birlashtiriladilar. Jamoaning ilg'or suzuvchilar uchun sportchi razryadlilar soni kam bo'lgan xollarda ular maxsus bir guruxga uyushtiriladi (17,19,21,22,).

Bitta o'qituvchiga quyidagi miqdorda shogirdlar bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi;

- suzishni bilmaydiganlar, yomon biladiganlar va o'zicha suza oladiganlar o'quv va o'quv sog'lomlashtirish guruhlarida 12-15 kishidan ko'p bo'lmasligi kerak. Mashg'ulotlar xaftasiga 2-3 marta, suvda 30-45 minut davomida o'tkaziladi.
- Sportcha suzish texnikasini o'zlashtirganlar o'smirlar va III razryadlilardan iborat o'quv-mashg'ulot guruhida 8-10 kishidan ko'p bo'lmasligi kerak. Mashg'ulot bir haftada 3-4 marta, suvda darslar 45-60 min davom etadi;
- II razryadli suzuvchilardan iborat o'quv-mashg'ulot guruhida 6-7 kishidan ko'p bo'lmasligi kerak. Mashg'ulotlar bir haftada 4-5 marta o'tkazilib, ularning har biri 60-90 min davom etadi;
- I razryad va sport ustalaridan iborat sport takomillashtirish guruhida 4-6 kishi shug'ullanadi.

Mashg'ulotlar xaftasiga 6.9.12 marta o'tkazilib, suvdagi darslarning davom etishi 90-120 min ni tashkil etadi.

Ommaviy cho'milish joylarida (plaj, daryo, ko'l va dengiz qirg'oqlarida), axoli yashash joylarida, shaxarlarda, shahar chekkalarida, dam olish uylari joylashgan manzillarda va sanatoriylarda yilning yoz faslida axolini suzishga ommaviy o'rgatish bo'yicha o'quv punktlari uyushtiriladi.

Yozgi oromgoxlarida bolalarni suzishga guruxlar bo'yicha o'rgatiladi. Buning uchun xar bir otryad 13-15 kishidan borat uch guruxga bo'linadi; birinchi guruh suzishni bilmaydigan bolalardan, ikkinchi- suzishni bo'sh biladiganlardan, uchinchi –o'zicha suza oladiganlardan tuziladi. Suzish texnikasini o'zlashtirgan, ilg'or suzuvchilar mustaqil sport guruxsiga birlashtiriladi. Ulardan o'quv guruxlarida ishlaganda yordam beradigan (murabbiy), aktiv tuziladi. Jismoniy tarbiya dasturiga ko'ra umuta'lim maktablarida, kollejlarda guruxlar bo'yicha suzishga o'rgatiladi. Sportcha suzish texnikasini o'zlashtirgan shug'ullanuvchilar sport maxoratlarini oshirish uchun darsdan tashqari o'tkaziladigan to'garaklarga jalb qilinadi.

Sportcha suzish maktabida yoshiga qarab o'zi oladiganlardan tuzilgan o'quv guruhlari sportcha suzishga o'rgatiladi. Shuningdek ko'pgina maktablar qoshida suzishni bilmaydiganlardan maktab, maktabgacha 5-6, 7-8 Yosh dagi bolalar

uchun tayyorlov guruxlari tuziladi. Sportcha suzish texnikasini o'zlashtirgan o'smir va yosh lar trenirovkalarni davom ettirishlari uchun o'quv trenirovka va sport takomillashtirish guruxlariga jalb qilinadi. Ayrim sport maktablarida doimiy ishlaydigan uchta gurux 11-12, 13-14, 15-16 yoshlilardan iborat terma jamoalar tuziladi. Bolalar sport maktablari o'zaro musobaqalar uyushtiradilar va o'tkazadilar. Terma jamoalar tuman, shaxar, viloyat musobaqalarida ishtirok etadilar.

Oliy o'quv yurtlari qoshida suzish bo'yicha terma jamoalar tuziladi. Bu jamoalar yil davomida muntazam suzish mashqini egallaydilar va turli musobaqalarda qatnashadilar Viloyat va shaxar ko'ngilli sport jamiyatlari xuzurida sport maxoratini takomillashtirish guruxlari tashkil qilinadi va ular shu jamiyatning terma jamoasi hisoblanadi. Bu guruhlarda maxoratni oshirish uchun yil davomida muntazam sport trenirovkalari o'tkaziladi.

Joylarda terma jamoa a'zosi bilan individual reja asosida yil davomida muntazam sport trenirovkalari o'tkaziladi. Vaqti vaqti bilan tajriba almashish, shaxsiy aloqa o'rnatish va suzish texnikasi xaqida bilimni oshirish maqsadida trenirovka metodikasi, erishilgan sport maxoratini namoyish qilish va sinovdan o'tkazish uchun terma jamoa a'zolari va ularning murabbiylari qisqa vaqtli o'quv trenirovka yig'inlariga chaqiriladi. Odatda bunday yig'inlar qizg'in bellashuvlar bilan tugaydi, jamoa tarkibi va unga nomzodlar aniqlanadi.

Har bir guruxga o'qituvchilar birlashtirilgandan so'ng gurux sardori va unga yordamchi saylanadi.

Gurux sardorlari o'tiladigan darsga tayyorlashda va o'qituvchiga o'quv tarbiyaviy hamda o'quv-sport ishlarining o'tkazishda ko'maklashishi kerak. Sardorlar murabbiylar majlisida qatnashadi va unda ovoz berish xuquqiga ega. Bolalar sport maktablarida ota-onalar jamoasi tuziladi. Jamoa murabbiylar kengashining tashkiliy-tarbiyaviy ishlarida aktiv ishtirok etadi. Barcha o'quv va sport guruxlarida tashkiliy ishlar tugab, ular jamlanib bo'lgandan keyin

shug'ullanuvchilarning umumiy majlisi chaqiriladi hamda kengash ning sektsiya raxbari saylanadi. Kengashning ish rejasi tuziladi. Rejaga ko'ra;

1.Ma'naviy-ma'rifiy ishlar

2.Tashkiliy ishlar

3.O'quv sport ishlari

4.Ommaviy sport ishlari

5.Targ'ibot-tashviqot ishlari

6.Tashkiliy xo'jalik ishlari bo'limlari ish olib boradi.

I bobning qisqacha xulosasi

Suzish o'quv fani sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari faoliyat ko'rsatadigan sport to'garaklari, BO'SMlar, sport klublarida maxsus rejalashtiruv hujjatlarida asoslangan o'quv-trenirovka jarayoniga joriy etilgan.

Shunday ekan yosh sportchilarni tayyorlash va mamlakat terma jamoasi uzviylikini ta'minlash hamda xalqaro maydonlarda yuqori natijalarga erishish o'quv mashg'ulotlarini ilmiy asosda olib borish zaruratini tug'diradi. Bu borada barcha shart-sharoitlar yaratilmoqda.

Zamonaviy suzish sportida samarali natija ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlikga balki yuqori saviyada Shakllangan texnik-taktik maxoratga juda ham bog'liqdir. Buning uchun tajribali murabbiylarning ish faoliyati hamda vatanimiz va chet el olimlarini ilmiy tadqiqot ishlarini o'rganish asosida sport mashg'ulotlarini xalqaro andozalar asosida tashkil qilish va olib borishni o'rganish va ommalashtirish zarur.

Dastlabki o'rgatish bosqichida texnik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlarni o'rnida qo'llash pedagogik jarayonning eng asosiy tomonlaridan biridir. Chunki, har bir sport texnikasi va taktikasini o'rgatuvchi mashqlarni tanlab qo'llanilmasa nufuzli musobaqalar jarayonida kutilgan natijani bermasligi mumkin. Aksincha noto'g'ri yoki me'yorida kam darajada qo'llaniladigan mashqlar texnik malakalarni rivojlanmasligiga olib kelishi shubxasisdir. Ushbu muammoning echimini nufuzli o'yinlarni taxlil qilish va sport texnikasini rivojlantiruvchi vosita va uslublarni joriy qilish evaziga amalga oshirish mumkin. Ana shundagina suzuvchilarning texnik-taktik imkoniyatini oshirish, ularning texnik tayyorgarliklarini oshirish ta'minlanadi. Maxoratli suzuvchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonida texnik-taktik usullarni o'rgatishga aloxida e'tibor qaratish muxim ahamiyat kasb etadi. Demak, sport malakalarini ko'p marotaba ijro etilishi usullarni takomillashuviga olib keladi.

II-BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USULLARI VA UNI TASHKIL QILINISHI.

2.1. Tadqiqotning vazifasi.

1. Yillik trenirovka siklining bosqichlarida kompleks suzuvchilarning kuch imkoniyatlarini darajasini aniqlash.
2. Kompleks suzuvchilarning tezkorlik tayyorgarligini, ularni kuch sifatlarini rivojlanish darajasiga bog'liqligini aniqlash.
3. Kompleks suzuvchilarning tezkorlik tayyorgarligini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar majmualarini ishlab chiqish va asoslash;

2.2. Tadqiqot usublari.

Ishda quyidagi tadqiqot usublaridan foydalanildi:

1. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy taxlili.
2. Tadqiqot kuzatuvlar
3. Pedagogik nazorat
4. Pedagogik tajriba
5. Matematik statistik metod

2.2.1. Ilmiy - uslubiy adabiyot manbalarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.

Mavzuga doir maxsus adabiyotlar taxlil qilindi. 15-16 yoshdagi suzuvchilarni texnik jixatdan tayyorlashga doir bo'lgan adabiy va axborot resurs markazidagi manbalar o'rganildi va ma'lumotlar umumlashtirildi. O'quv trenirovka mashg'ulotlarini tashkil qilish va olib borishning samaradorlik masalalari, Shug'ullanuvchilarning sport mashg'ulotlariga qiziqishi, jismoniy tayyorgarligi, suzuvchilarni texnik va taktik jixatdan tayyorlash muammolarini yorituvchi o'quv-uslubiy va ilmiy adabiyotlar taxlil qilindi. Suzish mashg'ulotlarini tashkil qilishda tayyorgarlik darajalarini, mashg'ulotlarni tashkil etishning pedagogik asoslari shuningdek, tadqiqot natijalarini ishlab chiqish uchun matematik statistika uslublarini qo'llash bo'yicha adabiyotlar o'rganildi. Yangi pedagogik

texnologiyalarning samarali usullari va mashg'ulotlarda qo'llash uslubiyatlari taxlil qilindi. Mashg'ulotlarning barcha qismlarida suzuvchilarni texnik jixatdan tayyorlashda maxsus mashqlarni qo'llash yo'llari hamda uning xsusiyatlari o'rganildi. Hammasi bo'lib ta adabiyot manbalari va internet saytlaridan olingan ma'lumotlar taxlil qilinib ular adabiyotlar ro'yxatiga kiritildi.

2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar.

Suzish to'garaklarida 15-16 yosh dagi suzuvchilarni texnik jixatdan tayyorlashda maxsus mashqlarni ahamiyatini aniqlash bo'yicha pedagogik kuzatuvlar olib borildi. Pedagogik kuzatuvlar butun tadqiqot davomida qo'llanildi va o'rganilayotgan ma'lumotlarni olishning eng muxim uslubi bo'lib xizmat qildi. Tajriba o'tkazilishining boshlang'ich bosqichida pedagogik kuzatuvlar mashg'ulotlarni tashkil qilinishi va o'tkazilishi, shug'ullanuvchilar tayyorgarligi va qiziqishlariga hamda unga qo'yiladigan pedagogik talablarga muvofiqligi to'g'riligi axborotlarni olish uchun qo'llanildi. Ishlab chiqilgan dasturni amalga oshirish mobaynida mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazilishi kuzatildi, shug'ullanuvchilarning kayfiyatlari, ularning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlari va egallagan bilim va ko'nikmalari, yuqori texnik-taktik natijalarga erishish istaklari o'rganildi.

2.2.3. Pedagogik –nazorat.

Nazorat sinovlarini tanlash ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma'lumotlari va nazorat mashqlarining taxlili asosida amalga oshirildi. Natijada shug'ullanuvchilarning texnik darajasini aniqlovchi testlar, Shuningdek, ularning texnik – taktik tayyorgarligini nazorat qilish uchun mashqlar tanlab olindi. Suzish mashg'ulotlariga doir maxsus testlardan foydalanildi. Mashg'ulot jarayonida jaroxatlanishni oldini olish va jismoniy yuklamalarni bajarishga tayyorlanish, testlash oldidan tayyorlov mashqlaridan foydalanildi.

2.2.4. Pedagogik tajriba.

Pedagogik tajriba suv sport turlariga ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabida suzish bilan shug'ullanuvchi sportchilar qatnashdi.

Shugʻullanuvchilar dastlabki texnik tayyorgarlik tavsiflarini aniqlashdan iborat boʻlgan dastlabki tekshiruvlardan oʻtdilar. Suzish mashgʻulotlari samaradorligini oshirishga xizmat qiladigan dars olib borish texnologiyalari asos boʻlib xizmat qildi.

Biz tomonimizdan tanlab olingan mashqlar maʼlum bir texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratildi va suzish texnikasini tezroq va osonroq egallab olishga yordam berdi.

Tadqiqot 2 ta bosqichda oʻtkazildi.

1-bosqichda; 15-17 yoshdagi (erkak) oʻquvchilarga kompleks metodda suzish texnikasiga oʻrgatish metodikasi ishlab chiqildi.

2-bosqichda; ushbu metod amalda qoʻllanildi va uning samaradorligini baholandi. Tadqiqotning ushbu bosqichida 15-17 yoshdagi dastlabki suzish koʻnikmasiga ega boʻlmagan oʻquvchilardan iborat 2 ta guruh qatnashdi.

Mashqlarning turli xil usullarda bajartirish bu har xil mushak guruxlariga taʼsir koʻrsatish imkonini berdi. Oʻrgatishning asosiy tamoyili –oddiydan murakkabga, lekin musobaqaga yaqin boʻlgan surʼatda. Mashgʻulotlar davomida yuksak emotsional holatni ushlab turishga harakat qilindi.

2.2.5. Matematik-statistik uslub

Tadqiqot natijasiga koʻra texnik harakatlarni xajm va sifat koʻrsatkichlari aniqlangan boʻlib, ularning asosan xsusiyatlari oʻrganilgan. Tadqiqotda yana olingan natijalarni oʻrtacha arifmetik koʻrsatkichlari aniqlangan. Tadqiqot natijalariga koʻra suzuvchilarni texnik koʻrsatkichlari aniqlanib, ularning xsusiyatlari oʻrganilgan.

2.3. Tadqiqotning oʻtkazilishi

Magistrlik ishida kuzatuvlar va tadqiqot ishlari 2018-2019 yillar Suv sport turlariga ixtisoslashtirilgan bolalar va oʻsmirlar sport maktabida suzish bilan shugʻullanuvchi sportchilar jamosida olib borildi.

II-bobning qisqacha xulosasi

Ilmiy –tadqiqotchilik faoliyati hozirgi davr fani muvaffaqiyatining garovidir. Bugungi kunda bizni o‘rab turgan jamiki narsalar-bu inson ilmiy faoliyatining amaliy Shakllari bo‘lib hisoblanadigan texnologiyalar va ishlab chiqarish jarayoni orqali moddiy boyliklarda mujassam bo‘lgan aqliy ish maxsulidir.

Mazkur ishning tadqiqot vazifalari va uni tashkil etilishi bobida tadqiqotning vazifalari, tadqiqot uslublari yoritilib ularga izox berildi. Ilmiy – uslubiy adabiyotlarning nazariy taxlilida futbol mashg‘ulotlarini tashkil etish va olib borishda texnik tayyorgarlik xolatlari, Shug‘ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, jismoniy tarbiya va sport bilan Shug‘ullanishga xoxish-istaklari muammolarini yorituvchi o‘quv – uslubiy va ilmiy adabiyotlar taxlil qilindi.

Pedagogik kuzatuvlar butun tadqiqot davomida qo‘llanildi va o‘rganilayotgan ma’lumotlarni olishning eng muxim uslubi bo‘lib xizmat qildi. Tajriba o‘tkazilishining boshlang‘ich bosqichida pedagogik kuzatuvlar futbol mashg‘ulotlarini tashkil qilinishi va o‘tkazilishi, Shug‘ullanuvchilar tayyorgarligi va unga qo‘yiladigan pedagogik talablarga muvofiqligi to‘g‘risidagi axborotlarni olish uchun qo‘llanildi.

Nazora sinovlarini tanlash ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma’lumotlari va nazorat mashqlarining taxlili asosida amalga oshirildi. Natijada Shug‘ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi darajasini aniqlovchi testlar, texnik-taktik tayyorgarlikni nazorat qilish uchun mashqlar tanlab olindi.

Tadqiqotlar jarayonida o‘rganilayotgan xar bir xodisa uning rivojlanishi jarayonida, o‘zaro aloqada va nisbatda tekshirildi.

Tadqiqotlar jarayonida o‘rtaga tashlangan nazariy qoidalar va farazlarning to‘g‘ri yoki noto‘g‘riligini aniqlash imkoni bo‘ldi. Shunday qilib, ushbu magistrlik dissertatsiya ishida ham ilmiy soxadagi umumiy usul va tamoyillardan foydalanildi.

III-BOB. PEDAGOGIK TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI.

3.1. 15-16 yoshli suzuvchilarning jismoniy tayorgarligini rivojlantirishda qo'shimcha mashqlarning ahamiyati.

Maxsus mashqlar yordamida aniq sifatlarni o'stirishga qaratilgan ayrim texnik usullarni vujudga keltirish mumkin. Buning uchun odatda maxsus mashqlardan bajarilish harakateri va strukturasi bir u yoki bu texnik usullarni yoki ularning ayrim elementlaridan foydalaniladi.

Oyoq mushaklari kuchini rivojlantirish uchun amaliy mashqlar.

1. Bir va ikki oyoqda o' tirib turish.
2. Og'ir shtanga bilan o' tirib turish.
3. Oyoq uchlarida turib tezlik bilan yarim o' tirib turish.
4. Yarim o' tirishda va o' torgan joyda sakrash.
5. Tizzalarni bukib sakrash.
6. Har xil balandlikdan skakalka bilan sakrash.
7. Biror predmet oldiga yugurib kelish yoki turgan joydan sakrash.
8. Yuqoriga osilgan predmetga sakrash.
9. Bir yoki ikki oyoqlab uzunlikka sakrash.
10. Predmetni ustiga turli balandlikdan sakrash.
11. Predmetga har xil balandlikdan chuqurlikka sakrash.
12. 3-5 kg yuk bilan sakrash.
13. Har xil sakrashlar va hokazo.

Mushaklarni bo'shashtira olishni rivojlantirish.

Mushaklarni shartli ravishda bo'shashtira olish odamning ish qobiliyatini oshiradi.

Mushaklarni bo'shashtirishni o'rganish maxsus mashqlardan boshlanadi.

Mushaklarni bo'shashtira olishni rivojlantirish uchun amaliy mashqlar:

1. Qo'llarni har xil turishda bilaklarni qimirlatish (pastda, yon tomonda, yuqorida)
2. Qo'llar yuqorida dastlabki holatda (oldingi yon tomonda) pastda turish.
3. Bir oyoqda erkin burilish.

4. Qo'llar bo'sh holda gavda bilan o'ng va chap tomonga erkin burilish.
5. Oyoqlar osilgan holda erkin burilish.
6. Qo'llar yuqorida dastlabki holatdan bilaklarni elka oldini, qo'l, bosh elkalarini pastga tushirib gavda bilan to'liq, o'tirishga o'tish.
7. Dastlabki holatdan – Qo'llarini bo'sh tutib va bo'sh gavda bilan oldinga engashib turish.
8. Bo'sh holda yugurish.
9. Boshqa oyoq va qo'llarini bo'sh tutib bir oyoqda sakrash.
10. Dastlabki holatdan beldan yotib gavda, oyoq, qo'l va elka mushaklarini bo'shashtirish.

3.2. Suzuvchilarni texnik jihatdan tayyorlashga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi

Quruqlikda bajariladigan mashqlar.

1. Asosiy turish. Yuqoriga sakrash va parvoz vaqtida tanaga havoda uchishga xos va startdagi sakrashda suvga kirishga xos holatni berish: qo'llar birlashtirilgan, bosh uzra ko'tarilgan, bosh qo'llar orasida, gavda kerilmagan, oyoqlar birlashtirilgan; qo'llar, gavda, bosh va oyoqlar bir to'g'ri chiziqda joylashgan.

2. Start uchun dastlabki holatni egallash. Bu holatdan yuqoriga 1-mashqda bayon etilganidek sakrash.

3. Start uchun dastlabki holatni egallash. "Marsh!" buyrug'i bilan muvozanatni yo'qotib, cho'nqayib o'tirish va polga qo'llar bilan tayanish.

4. Start uchun d.h. ni egallash. Boldir-kaft bo'g'imlari mushak-larini bo'shashtirish, muvozanatni yo'qotish va oldinga yiqila boshlash, ayni vaqtda bir oz cho'nqayib o'tirish. Muvozanatni yo'qotib, oyoqlar bilan 50-70 daraja burchak ostida yo'nalgan itarilishni boshlash, bunda qo'llarni oldinga harakatlantirish (xuddi startdagi sakrash vaqtida-gidek). Oyoqlar bilan kuchli itarilish kerak emas. Uning oxirida bir oyoq bilan oldinga keng qadam tashlash, oyoqni polga qo'yib, yiqilishning oldini olish.

Suvga kirish bilan bajariladigan mashqlar.

1. Basseyn qirg'og'ida suvga qarab asosiy turish. Oyoq barmoqlari qirg'oq chetini bir oz tutib turadi. Oldinga chap (yoki o'ng) oyoq bilan bir qadam tashlanadi, qo'llar gavadaga yopishib turadi. Parvoz vaqtida o'ng oyoqni chapi bilan birlashtirib, suvga oyoq bilan kiriladi.

2. Asosiy turish. Qo'llarni harakatlantirmasdan, ikki oyoq bilan itarilish bajariladi, suvga oyoq bilan kiriladi (qo'llar harakatisiz pastga oyoq bilan sakrab tushish).

3. Asosiy turish. Qo'llar bosh uzra ko'tariladi. Qo'llar harakatisiz pastga oyoq bilan sakrab tushiladi, qo'llar har doim bosh uzra ko'tarilgan.

4. Asosiy turish. Bir oz cho'nqayib, qo'llarni orqaga uzatish. Qo'llarni yuqoriga siltab, yuqoriga sakrash. Qo'llarni bosh uzra ko'targan holda suvga oyoq bilan kirish.

5. Basseyn qirg'og'iga o'tirib, tovonlar suv tushirila-digan tos chetiga qo'yiladi. Gavda va bosh imkon qadar oldinga egiladi, qo'llar suvga tomon uzatilib, birlashtiriladi. Oldinga engashib, qo'llar va bosh bilan suvga qo'lash bajariladi, bunda boshqa hech qanday qo'shimcha harakatlar qilinmaydi.

6. Basseyn qirg'og'iga turib, gavda va bosh imkon qadar oldinga egiladi, qo'llar suvga tomon uzatilib, birlashtiriladi, tizzalar bukil-maydi. Muvozanatni yo'qotib, qo'llar va bosh bilan suvga qulash bajariladi. Qulash paytida oyoqlar tizza bo'g'imida bukilmaydi va oyoqlar bilan itarilish ham mumkin emas (egilgan holatdan oldinga qulash).

7. Start qutisidan 1, 2, 3, 4 va 6-mashqlar takrorlanadi.

8. Start qutisi chetiga turib, oyoqlar bir-biridan 10-15 *sm* masofada parallel holatda qo'yiladi, oyoq barmoqlari quti chetini bir oz tutib turadi. Qo'llar yuqoriga ko'tarilib, rostlanadi va bosh ustida birlashtiriladi. Bir oz cho'nqayib o'tiriladi. Shu holatda qotib turiladi va oldinga qulash boshlanadi. Muvozanatni yo'qotib, oyoqlar bilan qutidan itarilish bajariladi, itarilish so'ngida qo'llar va bosh bilan ko'krak tomon sezilarsiz harakat amalga oshiriladi. Yarim aylanish bajarilib, suvga bosh bilan kiriladi.

9. Buyruqsiz startdagi sakrash bajariladi. "Marsh!" buyrug'i bilan startdan sakrash.

Eng ko'p tarqalgan nuqsonlar va ularni bartaraf etish yo'llari.

1. Suvga kirish vaqtida gavda kerilgan, bosh orqaga tashlangan – quruqlikda 1 va 2-mashqlar. Suvga tushish bilan bog'liq start qutisidan 4, 6, 8-mashqlar.

2. Suvga yassi turib qulash yoki tos-son bo'g'imlari bukilgan holda suvga kirish – 8-mashq hamda startni bajarish. Itarilish avvalida bosh bir oz orqaga tashlanadi, oxirida esa bosh va qo'llar bilan ko'krakka tomon harakat bajariladi.

3. Suvga haddan tashqari katta burchak ostida tushish – 8-mashq va tsartni bajarish. Itarilish boshida bosh bir oz oldinga egiladi, oxirida esa bosh bilan orqaga harakat qilinadi, parvoz vaqtida bosh dastlabki holatga qaytariladi.

4. Itarilish burchagi kichkina, suzuvchi suvga juda yaqindan kiradi – 8-mashq va startni bajarish. Suzuvchi itarilish burchagini kattalashtirishi uchun uning oldida tayoq ustidan uchib o'tishi va unga tegib ketmasligi zarur.

5. Itarilish burchagi katta. Suzuvchi yuqoriga haddan ortiq uchib chiqadi, lekin havoda ozgina masofani bosib o'tadi – start qutisidan 6-mashq; 8-mashq hamda itarilishni boshlashdan avval yiqilish bosqichi kattalashtirilgan startlarni bajarish.

6. “Marsh!” buyrug'idan so'ng suzuvchi o'zini orqaga tashlaydi va oldinga harakat boshlaydi – quruqlikdagi 3 va 4-mashqlar. 8-mashq va startlarni bajarish, bunda “Marsh!” buyrug'iga ko'ra boldir-kaft bo'g'implari mushaklarini bo'shashtirishga va muvozanatni yo'qotishga diqqatni qaratish.

3.3. Suzuvchilarni texnik va jismoniy tayyorgarlik testi bo'yicha sinov o'tkazish natijalari

Bizning tadqiqot o'tkazishimizdan maqsad, yuqori sinf o'quvchilariga kompleks metodda suzish texnikasiga o'rgatishni ishlab chiqish, baxolash va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot 2 ta bosqichda o'tkazildi.

1-bosqichda: 15-17 yoshdagi (erkak) o'quvchilarga kompleks metodda suzish texnikasiga o'rgatish metodikasi ishlab chiqildi.

2-bosqichda: ushbu metod amalda qo'llanildi va uning samaradorligini baholandi. Tadqiqotning ushbu bosqichida 15-17 yoshdagi dastlabki suzish ko'nikmasiga ega bo'lmagan o'quvchilardan iborat 2 ta guruh qatnashdi. Tadqiqot guruhi (T.G-72 o'quvchi) va nazorat guruhi (N.G-63 o'quvchi). Nazorat guruhida mashg'ulotlar hozirgi vaqtda suzish texnikasiga o'rgatishda keng qo'llaniladigan parallel-ketma ketlik metodikasi asosida o'tkazildi. Tadqiqot guruhida suzish texnikasiga o'rgatishda biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodika qo'llanildi va uning ilmiyligini asoslash uchun biz tomondan taklif qilingan an'anaviy parallel-ketma ketlikda o'rgatish metodikasini taqqoslash tahlili bajarildi. Ushbu holatda samaradorlik me'zonlari quyidagi ko'rsatkichda namoyon bo'ldi: Sportcha suzish usullari texnikasi 1000-1500 m masofaga, kuch ko'rsatkichlari, shuningdek, nazorat masofani vaqtga suzish.

Tadqiqot jarayonida yuqori sinf o'quvchilariga 3 blokdan iborat dastlabki suzish texnikasiga o'rgatish metodikasi ishlab chiqildi:

1) o'quvchilarni suzish harakatlariga o'rgatish asosida jismoniy tayyorlash, tezkor-kuch sifatlari va egiluvchanlik, mushak kuchlarini rivojlantirish;

2) quruqlikda o'quvchilarni suzish texnikasi elementlarini o'zlashtiriga texnik tayyorlash, brass usulida oyoq va qo'l harakati maromini o'zlashtirish, chalqancha va ko'krakda krol usulida, brass usulida oyoq va qo'l harakati texnikasini bajarish ritmini o'zlashtirish, shuningdek, chalqancha va ko'krakda krol usulida.

3) brass usulida oddiy harakatlar bilan sportcha suzish usullari texnikasini majmuaviy o'rgatish, oyoqlarni bukish va yozish, oyoq va qo'l harakatlarini ayrim

bajarish, engil sharoitda(basseyn tubiga tayanib, yoki dastakni ushlab) oyoq va qo'l harakatlarini ayrim bajargan holda, to'liq koordinatsiya bilan suzish.

Ushbu metodikani qo'llash suzish malakasini 3 bosqichda o'rgatishni nazarda tutadi;

1-bosqichda dastlab egiluvchanlik va tezkor-kuch sifatlarni suvdagi mashg'otlarga tayyolanadi, mushak kuchlarini rivojlantirish barobarida jismoniy tayyorgarlik takomillashtiriladi.

2-bosqichda quruqlikda suzish texnikasi elementlari o'zlashtiriladi, suzuvchining ishchi holati va sportcha suzish texnikasiga majmuali o'rgatishda brass usuli texnikasiga yondoshgan holda tayanch eshish fazasiga, qo'l harakati, brass texnikasi imitatsiyasi, chalqancha va ko'krakda qrol usulida nafas olishni moslashtirish, shuningdek, o'quvchilar suzish harakatida temp va ritmga e'tibor qaratildi.

2-bosqichda suvda suzish harakatlariga o'rgatish, dastlab brass usuli texnikasi, keyinchlik chalqancha va ko'krakda qrol usuli texnikasi qo'shilgan holda bajarish.

Tadqiqot jarayonida suzish mashqlarini turgan joyda, ketma-ketlikda, keyinchalik tayanch nuqtasini kamaytirib va qiyinchilikni oshirib borish metodi tavsiya qilindi, basseynida tik turib oyoq va qo'l harakatlari, basseynida harakatlanish, siljish, qo'l va oyoq harakatida siljish, taxtacha yordamida va to'liq koordinatsiya bilan suzish.

Biz ishlab chiqqan metodika samaradorligini baholashda quyidagilar aniqlandi:

Nazorat va tadqiqot guruh ko'rsatkichlari o'rganish jarayoni oxirida ko'rsatkichlar ishonarliligi farq qildi. Olingan ma'lumotlar (1-jadval) bo'yicha shuni ko'rsatdiki, uch usulda suzish texnikasin o'zlashtirigan yoshlar (chalqancha va ko'krakda krol, brass) tadqiqot guruhida jami shug'ullanganlarni 86,5; 88,9 va 92,6 %, nazorat guruhi-45,3; 58,7 va 71,% ni tashkil qildi. Sportcha suzish usullariga o'rgatishda (2-jadval) tadqiqot ishi jarayoni ohirida suzish texnikasini baholashda tadqiqot guruhi shug'ullanuvchilar ko'satkichlari ishonarlilik darajasi ($p<0,001$)dan yuqori. Nazorat guruhi shug'ullanuvchilariga nisbatan ular 50 m ko'krakda krol usuli ($p<0,001$) va 50 m brass usuli ($p<0,001$) ancha sifatli

o'zlashtirdilar. Suzish texnikasiga o'rgatishdan keyin (3-jadval) tadqiqot va nazorat guruhida shug'ullanuvchilarda yuqori ($p < 0,05$) ni tashkil qildi.

Suzish malakasi mustahkamligini to'liq namoyon qilish jarayonida tadqiqot va nazorat guruxlarida 25 m.ga chalqancha va ko'krakda krol usulida nazorat masofa vaqti aniqlandi,(4-jadval) shuningdek, brass usulida musobaqa vaqti bilan suzish taklif qilindi. Tadqiqot guruhi shug'ullanuvchilarida ishonarlilik ($p < 0,05-0,01$) tadqiqot usullarida taklif qilingan 25 m masofaga suzishdagi eng yaxshi vaqt nazorat va tadqiqot guruhidagi 15-17 yoshli shug'ullanuvchilarda eshishni kinematik tadqiqot tavsifi sportcha suzish usullarining (oyoq va qo'llar yordamida shuningdek, to'liq koordinatsiya bilan) suzish malakalarini o'zlashtirishda tadqiqot guruhi shug'ullanuvchilari turli tezlikda suzishda ustunlikni ko'rsatdi. Tadqiqot guruhi shug'ullanuvchilarida amalda bir xil tempda suzishda suvda tortishish kuchi, harakatlanish "qadam" yuqori ko'rsatkich egallaganini ko'rsatdi. Tadqiqot guruhi shug'ullanuvchilari suzish tezlik ishonarliligi ($p < 0,05$) ekanligini ya'ni, nazorat guruhidan ustun ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot guruhi shug'ullanuvchilarida oyoqlar yordamida tortishish kuchi ishonarli darajada (34-65%)ga o'sdi va nazorat guruhidagi 15-16 yoshli shug'ullanuvchilarga nisbatan (5-jadval) va 16-17 yoshdagilar (6-jadval) ($p < 0,001$)ga oshdi. Bularning barchasi shundan dalolat beradiki tadqiqot guruhi shug'ullanuvchilari harakatlarni kam kuch sarflab yaxshi bajardilar, yuqori sinf o'quvchilari chalqancha krol usulini ko'krakda krol usuliga nisbatan sifatli o'zlashtirdilar, bu o'z navbatida "qadam" uzunligi va suzish tezligi ko'rsatkichlarini yuqorililigin tasdiqladi. Ushbu holat shug'ullanuvchilarga chalqancha krol usuli texnikasini o'rganishni taklif qildi. Bizga ma'lumki, suvda tayanch holati yo'qligi qo'rquv va ishonchsizlikni yuzaga keltiradi. Ushbu vaziyat o'rgatish jarayonini qiyinlashtiradi. Katta yoshdagi o'quvchilarni dastlabki suzishga o'rgatish metodikasida tayanch holatiga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq. Aniqlandiki, 50 m. Masofaga suzish vaqtida tezlik va "qadam" uzunligi ishonarliligi ($p < 0,05$)ni ko'rsatdi, eshishni tayanch tempi o'zgarmadi. Suzish tezligini oshishi eshish harakatini sifatli bajarishdan darak beradi. Bu holat suzishda "qadam" uzunligin tasdiqlaydi. Tadqiqot guruhi

shugʻullanuvchilari 14- mashgʻulotga kelib, chalqancha krol usulida 100 metr masofaga suzdilar va guruxlararo musobaqada ishtirok qildilar. Tadqiqot guruhi shugʻullanuvchilari oʻrtacha suzish tezligi nazorat guruhidan 6-27% ($p < 0,001$)ga oshdi. 15-mashgʻulotda nazorat va tadqiqot guruxlari shugʻullanuvchilarining masofani suzish tezligining ishonarlilik farqi ($p < 0,05$) ekanligi kuzatildi. Tadqiqot guruhida suzish tezligi qoʻl harakati tempi hisobiga emas, balki suzish “qadam” oshishi hisobiga ($p < 0,001$)ga oshdi. Nazorat guruhida suzish “qadam” tezligi oʻzgarmadi. Barcha tadqiqot guruxlarida tortishish kuchi ($p < 0,05$)ga oshdi, lekin, tadqiqot guruhi shugʻullanuvchilari nazorat guruhidan ushbu koʻrsatkich boʻyicha ($p < 0,05$)ga ustunligi namoyon boʻldi. 50 metr masofani koʻkrakda krol usulida suzishda koʻrsatilgan tezlik 15-mashgʻulotda tadqiqot guruhi ($p < 0,05$)ga nazorat guruhiga nisbatan ustunligi maʼlum boʻldi. Tadqiqot guruhi shugʻullanuvchilari suzish tezligi ustunligi “qadam” kattaligi hisobiga erishildi.

1-jadval.

Pedagogik tadqiqot oʻtkazilgandan keyin turli suzish usullarini oʻzlashtirgan tadqiqot va nazorat guruxlaridagi oʻquvchilar soni, $M \pm t$

Guruhlar	50 m masofaga suzish usuli	Suzish usullarini oʻzlashtirgan oʻsmirlar soni, %
Nazorat	Chalqancha krol usuli	45,3
Tadqiqot		86,5
Nazorat	Koʻkrakda krol usuli	58,7
Tadqiqot		88,9
Nazorat	Brass	71,1
Tadqiqot		92,6

2-jadval.

Tadqiqot oxiridagi nazorat va tadqiqot guruxlaridagi oʻsmirlarni suzish texnikasini taqqoslash koʻrsatkichlari, ballar ($M \pm t$)

Suzish usuli	Guruhlar		Farqi	Ishonarlilik farqi	
	Nazorat	Tadqiqot		t	p
Koʻkrakda krol usuli	3,47 ± 0,02	4,94 ± 0,01	1,47	65,74	< 0,001
Chalqancha krol usuli	3,56 ± 0,02	4,72 ± 0,03	1,16	32,17	< 0,001
Brass	3,11 ± 0,03	4,97 ± 0,02	1,86	51,59	< 0,001

3-jadval.

Tadqiqot va nazorat guruhlaridagi o‘smirlarning suvdagi tortishish kuchi, kg, $M \pm t$

Guruhlar	Suzish usuli	Suvda tortishish kuchi		
		To‘liq koordinatsiyada	Qo‘llar yordamida	Oyoqlar yordamida
Tadqiqot	Brass	18,2 ± 1,53	14,2 ± 1,14	8,8 ± 0,68
Nazorat		13,0 ± 1,49	10,9 ± 1,12	8,9 ± 0,47
Tadqiqot	Ko‘krakda krol usuli	15,2 ± 1,11	11,9 ± 1,09	7,2 ± 0,28
Nazorat		11,3 ± 1,16	8,2 ± 1,02	6,3 ± 0,24
Tadqiqot	Chalqancha krol usuli	12,2 ± 1,06	9,5 ± 0,46	6,0 ± 0,22
Nazorat		9,1 ± 1,12	7,7 ± 0,62	5,3 ± 0,21

4-jadval.

Tadqiqot va nazorat guruhlaridagi o‘quvchilarning nazorat masofaga 25 metrga (s) suzgan vaqti, $M \pm t$

Suzish usuli	Guruhlar		Farqi	Ishonarlilik farqi	
	Nazorat	Tadqiqot		t	p
Ko‘krakda krol usuli	27,0 ± 0,72	28,9 ± 0,53	1,9	2,13	< 0,05
Chalqancha krol usuli	29,5 ± 1,01	32,7 ± 0,94	3,2	2,32	< 0,05
Brass	30,3 ± 1,12	33,8 ± 0,89	3,5	2,45	< 0,01

5-jadval.

15-16 yoshdagi nazorat va tadqiqot guruhlarining 50 m masofaga brass usulida turli tezlikdagi eshishni kinematik tavsifi, $M \pm t$

Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi, n = 32		Tadqiqot guruhi n = 32	
	“Erkin” suzish	“Tez” suzish	“Erkin” suzish	“Tez” suzish
Tezlik, m/s	0,46 ± 0,02	0,62 ± 0,02*	0,63 ± 0,03	0,80 ± 0,02*
“Qadam”, m	0,82 ± 0,06	0,98 ± 0,05*	1,07 ± 0,04	1,11 ± 0,04
Marom, daqiqa	35,1 ± 2,1	38,5 ± 0,9	34,9 ± 1,7	42,2 ± 1,7*
Sikl vaqti, s	1,78 ± 0,10	1,57 ± 0,04*	1,81 ± 0,09	1,47 ± 0,06*

* - nazorat va tadqiqot guruhlari ko‘rsatkichlari orasidagi farqlar ishonarliligi.

16-17 yoshdagi nazorat va tadqiqot guruhlarining 50 m masofaga brass usulida turli tezlikdagi eshishni kinematik tavsifi, $M \pm t$

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi, n = 31		Tadqiqot guruhi n = 34	
	“Erkin” suzish	“Tez” suzish	“Erkin” suzish	“Tez” suzish
Tezlik, m/s	0,60 ± 0,03	0,74 ± 0,02*	0,55 ± 0,02	0,78 ± 0,02*
“Qadam” , m	1,12 ± 0,03	1,21 ± 0,03*	0,99 ± 0,04	1,15 ± 0,03
Marom, daqiqa	32,4 ± 1,5	37,2 ± 1,2*	33,9 ± 1,1	41,2 ± 1,4*
Sikl vaqti, s	1,92 ± 0,11	1,64 ± 0,05*	1,82 ± 0,06	1,50 ± 0,05*

* - nazorat va tadqiqot guruhleri ko'rsatkichlari orasidagi farqlar ishonarliligi.

XULOSA

Adabiyotlar tahlili, pedagogik tajriba natijalari hamda ularning qiyosiy tahlili quyidagi xulosa va tavsiyalarni e'tirof etish imkonini berdi:

1. Pedagogik tadqiqot davomida olib borilgan mashg'ulotlar (maxsus mashqlar va vositalar) nafaqat texnik tayyorgarlikni samarali rivojlantirishga olib keldi, balki suzish texnikasini kompleks o'rgatishga ijobiy ta'sir qildi.
2. O'rgatish jarayonida suzishga kompleks o'rgatish metodikasi ishlab chiqilganligi va asoslanganligi 15-16 yoshli o'quvchilarda mustaxkamlash malakasini egallaganligini, sportcha suzish texnikasini ishonarli o'zlashtirishga sharoit yaratdi.
3. Ushbu yoshdagi o'quvchilarni chalqancha va ko'krakda krol, brass usullarini tez o'zlashtirishlari shundan dalolat beradiki, nazorat masofalarni yaxshi ($p < 0,05-0,01$)ga suzib o'tdilar.
4. Tadqiqot guruhi o'quvchilarining tengdoshlariga nisbatan an'anaviy metodda fiziologik ko'rsatkichlar yuqoriligi qayd qilindi. Bular (o'pkani tiriklik sig'imi, kaft kuchi dinometriyasi), harakat faolligi va jismoniy ishchanligi (kuch, tezkorlik, tezkor-kuch fazilatlar, chidamlilik).

ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi qonuni (yangi tahrir). “Xalq so‘zi” gazetasi, № 174(6357) soni, 2015yil 5 sentyabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘grisida”gi PQ-3031-son Qarori. “Xalq so‘zi” gazetasi № 111(6805) 2017-yil 6-iyun.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-son Qarori. “Xalq so‘zi” gazetasining № 79 (6773) soni, Toshkent, 2017 yil 20 aprel.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ma’lumotli mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishda iqtisodiyot sohalari va tarmoqlarining ishtirokini yanada kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3151-son Qarori. Toshkent. 2017 yil 27 iyul. (O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y., 30-son, 729-modda).
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son Farmoni. Toshkent. 2018 yil 5 mart. (Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 06.03.2018y., 06/18/5368/0851-son).
6. Korbut.V.M Isroilova R.G.. Suzish o‘quv qo‘llanma T.2011yil -119 b
7. Булгакова. Н.Ж. Плавание М. 2003 г. 21с.
8. Тангиров Ю. Ливицкий А.Н. Сузиш Т. “Медицина” 1986 й. 100б.
9. Собирова О. Сузиш саънатини ўрган. Т. “Медицина” 1989 й.18б.
10. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Тошкент 2005 й. 27-31б.
11. Korbut.V.M Isroilova R.G. O‘yinlar orqali suzishni o‘rganamiz. Toshkent. 2009 yil -115 b.
12. Korbut.V.M Isroilova R.G. Suzish texnikasi va unga o‘rgatish uslublari Qo‘llanma. Toshkent. 2010 yil. 135 b.
13. Ганчар И.А. Плавание как учебная спортивная и педагогическая дисциплина // Теория и практика физическая культура. 2000 г., №3 С 24.

14. Голубев Г.Ю. Нормирование тренировочных нагрузок в годовой подготовке высококвалифицированных пловцов: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М.: 2000 г.-23с.
15. Запорожанов В.А. Комплексный контроль в современном спорте. /Теория и практика физической культуры. Москва, 1982. №2 ст. 41-43.
16. Керимов.Ф, Умаров.М. Спортда прогношлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Тошкент 2005 г. -156.
17. Керимов Ф.А. Спорт соҳосидаги илмий тадқиқотлар. –Т. Zar qalam, 2004 г. 334 б.
18. Курбанов Ш., Сейтхалилов Э.А. Национальная программа по подготовке кадров: Влияние на развитие общества. Т., 1999 г. Ст. 103.
19. Курамшин Ю.Ф.Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения. 1998 г. Ст.189.
20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебник –М., 1997 г. Ст.387.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учеб. Пособие. –К., 1999 г. Ст.317
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. –М, 1991г. Ст.543.
23. Под ред Г.П., Алешина., В. Б. Гилязовой. Плавание. - М.: ВФП, 1997 г. Ст.64.
24. Плавание / Под ред Л.П. Макаренко – М.: Фис, 1988 г.-127с.
25. Корбут В.М, Ливицкий А.Н. Программа и учебное пособие. Т., Лидер Пресс, 2007 г.-68с.
26. Козлов А.В. Прикладное плавание. – СПб., 1998 г. – 47 с.
27. Краснова Г.М. Формирование профессиональных знаний и умений по плаванию у студентов института физической культуры. Автореферат дисс. на соискание ученой степени к.п.н., 2009 г.-45с.
28. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК: Учебник для ИФК М., Фис, 1991г.-129 с.

29. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001г. – 400 с.
30. Садыков А.Г. Интенсификация процесса подготовки юных пловцов учебно-тренировочных групп 13-15 лет. Автореферат дисс. на соискание ученой степени к.п.н., 2009 г.-201с.
31. Садыков А.Г. Планирование тренировочных нагрузок избирательной направленности в спортивном плавании. Методические рекомендации. Т., Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2008 г.-135с/
32. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. М, Высшая школа, 1990 г,-191с.

Internet saytlari:

1. www.turkiston.uz
2. www.ziyonet.uz
3. <http://mt.uz/ru/>
5. <http://www.uzmu2al.uz>
6. <http://lib.sportedu.uz>
7. <http://lex.uz>

Урганч давлат университети 5A112001-Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари назариси ва методикаси мутахассислиги 2-боскич магистри Сапарбоев Мирзабек Шавкат ўглининг “15-16 ёшдаги ўқувчиларга сузиш техникасини комплекс ўргатиш методикаси” мавзусида ёзган магистрлик диссертация ишига
Тақриз

Спортда юқори спорт натижаларига эришиш омили техник-тактик усулларнинг самарадорлиги билан бевосита боғлиқ. Бинобарин юқори маҳоратли спортчиларни тайёрлашда машгулот жараёнида техник-тактик усулларни ўргатишга алоҳида эътибор қаратиш муҳим аҳамият касб этади. Дастлабки ўргатиш босқичида техник ва тактик тайёргарликни ривожлантирувчи машқларни ўрнида қўллаш педагогик жараённинг энг асосий томонларидан биридир. Чунки, ҳар бир спорт тури техникаси ва тактикасини ўргатувчи машқларни танлаб қўлланилмаса нуфузли мусобақалар жараёнида кутилган натижани бермаслиги мумкин. Аксинча нотўғри ёки меъёридан кам даражада қўлланиладиган машқлар техник малакаларни ривожланмаслигига олиб келиши шубҳасисдир. Ушбу муаммонинг ечимини нуфузли мусобақаларни таҳлил қилиш ва спорт техникасини ривожлантирувчи восита ва услубларни жорий қилиш эвазига амалга ошириш мумкин. Ана шундагина сузувчи спортчиларнинг техник-тактик имкониятини ошириш, уларнинг техник тайёргарликларини ошириш таъминланади. Сузувчи спортчиларнинг кенг турли-туман техник-тактик ҳаракат фаолияти мусобақа жараёнидаги қийин вазифаларни ижобий ҳал қилишга ёрдам беради. Ёш сузувчиларга сузиш техникасини комплекс ўргатиш билан бир қаторда, барча таянч сифатларини ўз ичига оладиган, техник-тактик ҳаракатларни муваффақиятли эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний тайёргарлигига эътибор қаратиш лозим. Биринчи навбатда эътиборни шуғулланувчиларнинг, техник-тактик ҳаракат фаолияти негизини ташкил қиладиган фазилат ва маҳоратларини ривожлантиришга йўналтирилади. Сузувчи ҳаракат фаолиятини мақсадли амалга оширишда мусобақа жараёнидаги узлуксиз тез ўзгарувчан вазиятларда атрофни тез чамалаш фазилатларига эга бўлиши керак.

Сузувчиларни ёши улгайиши билан уларни машгулот жараёнида сузиш техникасини комплекс эгаллашларида ҳаракат фаолиятларига ишонч ортади. Ушбу ҳолат бир томондан махсус жисмоний имкониятларни ривожлантиришга, иккинчи томондан дарвозани ишончли химоя қилишни таъминловчи техник усулларни шаклланишига боғлиқ.

Муаллиф томонидан танланган ушбу "15-16 ёшдаги ўқувчиларга сузиш техникасини комплекс ўргатиш методикаси" мавзуда ўқувчи сузувчиларга сузиш техникасини комплекс ўргатишда машқларнинг аҳамиятини асослашга қаратилган долзарб муаммо кўтарилган.

Магистрлик диссертация иши кириш, учта боб, хулосалар, адабиётлар рўйхтидан иборат бўлиб, магистрлик диссертация ишларини тайёрлаш Низоми асосида мавзуга оид илмий адабий манбалар маълумотлари билан ёритилган.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, ишнинг натижалари илмий- назарий ва илмий-методик тавсияномалар сифатида тайёрланган. Магистрлик диссертация иши материалларининг баёни этилиш тили тушунарли ва равои ҳамда ёритилиш соҳаси илмий. Магистрлик диссертацияси ишларини расмийлаштириш талабларига тўлиқ риоя этилган.

М.Сапарбоевнинг "15-16 ёшдаги ўқувчиларга сузиш техникасини комплекс ўргатиш методикаси" мавзусидаги магистрлик ишида сузувчиларга сузиш техникасини комплекс ўргатишда махсус машқлардан фойдаланишга доир ишлаб чиқилган услубияти спорт машгулотлари тизимини янада такомиллаштиришни таъминлайди ва яқунланган илмий-тадқиқот иши бўла олади деб ҳисоблайман.

Мазкур илмий иш Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги магистрлик диссертацияси ишларига қўйилган барча талабларга жавоб беради. Ушбу магистрлик диссертацияси ишини УрДУнинг Давлат Аттестация Комиссияси кенгашида химоя қилишга тавсия қиламан.

ЎзДЖТСУ "Яккакураш спорт турлари" факультети декани:

п.ф.и., доц. И.Б.Алиев

**Urganch davlat universiteti 5A112001-Jismoniy tarbiya va sport
mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 2-bosqich magistri
Saparboev Mirzabek SHavkat o'g'lining "15-16 yoshdagi o'quvchilarga
suzish texnikasini kompleks o'rgatish metodikasi" mavzusida yozgan
magistrlik dissertatsiya ishiga**

Taqriz

Bolalar sportini rivojlantirish va ularni sport turlariga saralashning zamonaviy usullarini ishlab chiqish bo'yicha chuqur ilmiy izlanishlar olib borish zarurati O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2017 yil 20 apreldagi 2909-sonli Qarori bilan tasdiqlangan 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori asosida 2017-2021 yillarda "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada kengaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3151-sonli Qarorida belgilab berilgan bo'lib, bu soha mutaxassislari oldiga yanada yangi talablar qo'yadi. YUrtimizda bolalar va o'smirlar sportiga qaratilayotgan jiddiy e'tibor tufayli, yosh avlodni jismonan etuk qilib tarbiyalash, salomatligini mustahkamlash hamda turli miqyosdagi musobaqalarda natijalarga erishishlari uchun keng imkoniyatlar mavjud bo'lib, bularning barchasi bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati sohasidagi qator muammalarning har tomonlama hal etilishini talab qiladi. Natijada jismoniy tarbiya va sport o'quvchi yoshlarning kundalik xayotiy extiyojiga aylanib bormoqda. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda katta sport mavkeini ko'tarishga xam ustuvor axamiyat qaratilmoqda.

Suzuvchi sportchlarning keng turli-tuman texnik-taktik xarakat faoliyati musobaqa jarayonidagi qiyin vazifalarni ijobiy xal qilishga yordam beradi. YOsh suzuvchilarga suzish texnikasini kompleks o'rgatish bilan bir qatorda, barcha tayanch sifatlarini o'z ichiga oladigan, texnik-taktik xarakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarligiga e'tibor qaratish lozim. Suzuvchi xarakat faoliyatini maqsadli amalga oshirishda musobaqa jarayonidagi uzluksiz tez o'zgaruvchan vaziyatlarda atrofni tez chamalash fazilatlariga ega bo'lishi kerak. Muallif tomonidan tanlangan ushbu "15-16 yoshdagi o'quvchilarga

suzish texnikasini kompleks o'rgatish metodikasi" mavzusida darvozabonlarni texnik-taktik tayyorlashda maxsus mashqlarning axamiyatini asoslashga qaratilgan dolzarb muammo ko'tarilgan.

Magistrlik dissertatsiya ishi kirish, uchta bob, xulosalar, adabiyotlar ro'yxtidan iborat bo'lib, magistrlik dissertatsiya ishlarini tayyorlash Nizomi asosida mavzuga oid ilmiy adabiy manbalar ma'lumotlari bilan yoritilgan.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ishning natijalari ilmiy- nazariy va ilmiy- metodik tavsiyanomalar sifatida tayyorlangan. Magistrlik dissertatsiya ishi materiallarining bayon etilish tili tushunarli va ravon xamda yoritilish soxasi ilmiy. Magistrlik dissertatsiyasi ishlarini rasmiylashtirish talablariga to'liq rioya etilgan.

M.Saparboevning "15-16 yoshdagi o'quvchilarga suzish texnikasini kompleks o'rgatish metodikasi" mavzusidagi magistrlik ishi suzuvchilarni texnik jixatdan tayyorlashda maxsus mashqlardan foydalanishga doir ishlab chiqilgan uslubiyati sport mashg'ulotlari tizimini yanada takomillashtirishni ta'minlaydi va yakunlangan ilmiy-tadqiqot ishi bo'la oladi deb xisoblayman.

Mazkur ilmiy ish O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi magistrlik dissertatsiyasi ishlariga qo'yilgan barcha talablarga javob beradi. Ushbu magistrlik dissertatsiyasi ishini UrDuning Davlat Attestatsiya Komissiyasi kengashida ximoya qilishga taviya qilaman.

**Jismoniy madaniyat nazariyasi
va metodikasi kafedrasida dotsenti:**

S.U.Ko'palov

