

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**Қўлёзма ҳуқуқида
УДК - 797.21**

РАСУЛЕВ ДИЛШОД ХУСНИТДИНОВИЧ

**“ 13-15 ёшли ўқув – тренировка гуруҳ сузувчиларида умумий ва махсус
жисмоний сифатларини ривожлантириш.**

5А810201 - Спорт фаолияти (Сузиш бўйича)

Магистр академик даражасини олиш учун ёзилган диссертасия

**Илмий раҳбар :
Педагогик фанлари номзоди
А.Ғ.Содиқов**

ТОШКЕНТ - 2012

МУНДАРИЖА

Кириш	3
I. БОБ. АДАБИЁТЛАР ШАРҲИ.....	5
1.1. Жисмоний тайёргарлик сифатлари ва уларни ривожлантириш.....	5
1.2. Сузувчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда босқичли назоратнинг аҳамияти.	10
1.3. Ёш сузувчилар махсус жисмоний тайёргарлигининг тавсифномаларининг тузилиши таъмоиллари.....	17
1.4. Умумий ва махсус жисмоний тайёрлик.	26
1.5. Махсус жисмоний иш қобилиятини аниқлаш.....	35
II. БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛИЯТЛАРИ ВА УЛАРНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ.	47
2.1. Тадқиқотларни вазифалари.....	47
2.2. Тадқиқотнинг услублар.....	47
2.2.1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили.....	48
2.2.2. Педагогик тажриба	48
2.2.3. Педагогик кузатув.....	49
2.2.4. Математик статистика услублари	49
2.3. Тадқиқот ташкил қилиш	49
III. БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ	50
ХУЛОСА.....	70
АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ ...	71

КИРИШ.

Муаммонинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг ташаббуси ва доимий раҳнамолигида жисмоний тарбия ва спорт борган сари Давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида ривож топиб бормоқда (1). «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонун (2) ҳамда ушбу соҳа бўйича қабул қилинган ва айни кунда изчиллик билан ҳаётга татбиқ этилиб келинаётган қатор ҳукумат қарорлари бунга яққол мисол бўла олади. Айниқса, бу борада сузиш турининг ривожланишига алоҳида эътибор қаратилиши таҳсинга сазовордир.

Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб, вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг « Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жағармасини тузиш тўғрисида» ги Фармони, 2002 йил 30 октябрдаги Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» ги қарори ва бошқалар юртимизда жисмоний тарбия ва спортини ривожлантириш учун жуда муҳим асос бўлиб хизмат қилмоқда. (3).

Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган ўқув-тренировка жараёнини шакллантириш, унинг самарадорлигини оширишга қаратилган илғор педагогик технологияларни ишлаб чиқиш ҳамда амалий синовдан ўтказиш муаммолари илмий объект сифатида кўпгина олимлар эътиборини жалб қилиб келмоқда. Жумладан, Ю.В.Верхошанский (22,23), М.Я.Набатникова (88), В.Н.Платонов (106,107), В.П.Филин (146) каби етакчи мутахассис-олимларнинг тадқиқотлари кичик ва катта ёшдаги малакали спортчиларнинг жисмоний ҳамда махсус ҳаракат тайёргарлиги жараёнини шакллантириш мавзуларига қаратилган.

Ёш авлодни ҳар томонлама: ақлий, ахлоқий ва жисмоний жихатдан ривожланишида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллайди.

Сузувчиларни умумий ва махсус жисмоний сифатларини ривожлантириш орқали уларни соғлиғини мустахкамлашга, жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали келажакда ёшларимизда етук комил инсон бўлиб етишда муҳим ўрин эгаллайди.

Ишнинг мақсади: Сузувчиларни жисмоний ривожлантиришда восита усуллари кўллаш орқали жисмоний махсус тайёргарлигини оширишни амалда исботлашдан иборатдир.

Тадқиқотнинг мақсади

1. 13-15 ёшли ўғил болаларда жисмоний тайёргарлигини аниқлаш .
2. Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш сузувчиларни махсус жисмоний тайёргарлик давомида жисмоний сифатини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар мажмуаларини ишлаб чиқиш ва асослаш;
3. Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш сузувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш услубияти самарадорлигини педагогик тажриба асосида асослаш.

Тадқиқот объекти – дастлабки тайёргарлик босқичида шуғулланаётган ёш сузувчиларда.

Тадқиқот предмети – сузиш бўйича Тошкент шаҳрида фаолият кўрсатаётган ИБУОЗСМ №17 ва РБЎОЗСМ сузувчиларининг умумий ва махсус жисмоний сифатини ошириш жараёни.

I. БОБ. АДАБИЁТЛАР ШАРҲИ.

1.1. Жисмоний тайёргарлик сифатлари ва уларни ривожлантириш.

Тарихдан мавжуд бўлган жисмоний тарбия тизимларига инсоннинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялай олишига қараб баҳо берилган. Инсоннинг организмида турли даражада шаклланган куч, тезкорлик, чидамлилик, чакқонлик, тана бўғинлари ҳаракатчанлиги ва мускуллар эгилувчанлигини жисмоний сифатлар деб аташ қабул қилинган.

Инсон организмнинг шу сифатларини қандай намоён қила олишига қараб индивидга кучли, чакқон, тезкор ва ҳ.к. деб баҳо берганлар. Бу сифатлар ўлчовга эга, унинг кўрсаткичлари жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари деб аталади ва кўрсаткичлар орқали индивиднинг ижодий меҳнатга ва ватан мудофаасига тайёрлиги аниқланади. Масалан, индивид 100 кг оғирликдаги штангани елкага олиб фақат 3 маротаба ўтириб тура олса, бошқаси шу вазн билан 5 маротабадан ортиқ ўтириб тура олиши мумкин. Шу машқни икки марта ортиқ бажарганлиги учун иккинчи ўртоқнинг куч сифати ривожланган деб баҳоланади. Бу сифат организмнинг суяк, мускул ва бошқа аъзоларининг тўқималари, ҳужайралари ва ҳоказоларнинг ривожланганлигигагина боғлиқ бўлмай, маънавий-руҳий фазилатларига ҳам боғлиқ.

Шунинг учун ҳаракат сифатларини тарбиялаш маънавий-руҳий фазилатларни тарбиялаш иши билан чамбарчас боғлиқ ва тарбиянинг шу йўналишига восита бўлиб хизмат қилади (6, 15, 22, 23, 27).

Ҳаракат сифатларини тарбиялашга интилиш инсониятнинг азалий орзуси. Меҳнат қуроллари, ҳарбий анжом ва аслаҳа билан муомала қилишнинг самарадорлиги табиат инсонга инъом этган ва уни тарбия жараёнида ривожлантириш мумкин бўлган жисмоний фазилатларга боғлиқ тарбиялаш лозимлиги масаласини кўндаланг кўяди.

Жисмонан баркамол, ахлоқан пок, эстетик дидли, эътиқодли, садоқатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маънавий етук, жисмонан гармоник ривожланган кишини тарбиялаш ҳозирги кунгача давримизнинг асосий вазифаларидан бири деб ҳисобланиб келинди. Ҳозир ҳам бу дастур ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. У мамлакатимизда амалга оширалаётган «Соғлом авлод учун» дастурининг ўзагини ташкил этади.

Хулоса қилганда жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришни моҳиятининг юқорилиги ва салмоқчилиги кўзга яққол ташланиб турибди. Шунини қайд этиш керакки, жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ ва ҳоказоларнинг) барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни тарбия жараёни тақазо қилади.

Лекин спортнинг маълум бир турида муайян фазилат кучлироқ шаклланади, ривожланади ва у етакчи ҳаракат сифати тарзида намоён бўлади. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати тарзида намоён бўлиши мумкин. Масалан, спорт ўйинларидан теннисда асосан тезкорлик сифатини ривожлантиради деб ҳисобланса, чаққонлик ёрдамчи сифати тариқасида ривожланади.

Лекин теннис чидамлилиқни ҳам тарбиялашда асосий воситадир. Оғир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи фазилат саналади. «Силтаб кўтариш»ни кўп машқ қилиш эса тезкорликни ривожлантиради. Амалиётда бу машқлар орқали чидамлилиқ ва эгилувчанлик ҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини гувоҳимиз. Умуман, тезкорликни ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Аслида бу ўйинлар учун чаққонликнинг аҳамияти ҳам иккинчи даражали эмас.

Тезкорликни ривожлантириш эса тез ўзгарувчан ўйин шароитига мослаша билишни, кузатувчанликни, мўлжалга тўғри олишни, қисқа фурсат

ичида турли мураккаб вазиятда аниқ, тўхтамга келиш, уни ҳис қилиш ва ўз ҳаракатларини шу вазиятга мослай олишдек ҳаётий-зарурий амалий ҳаракат малакаларни шакллантиради (4,5,9,12,13,25).

Ҳар қандай ҳаракат бирор-бир конкрет ҳаракат вазифаси деб аталадиган вазифани ҳал қилишга қаратилади. Масалан, иложи борица баландроқ сакраш, тўпни илиб олиш, рақибни алдаб ўтиш, штангани кўтариш ва ҳоказо. Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги, бир вақтда ва кетма-кет бажариладиган ҳаракатларнинг уйғунлигига бўлган талаблар, ҳаракатлар координациясини тарбиялайди.

Бугунги спорт мусобақаларида юксак спорт натижаларига эришиш нафақат шаклланган техник-тактик маҳоратга, балки ўта ривожланган жисмоний тайёргарликка ҳам боғлиқдир.

Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи»га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик «кулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор-кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник-тактик чидамкорлик» ва ҳоказо) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард «мағизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратини шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради.

Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоби-реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар) нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олинishi шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир-бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- спортчини техник-тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;
- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг (108) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, «Катта» спортда бу ҳам зарур.

Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириши эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир

спорт турида кўпроқ куч-тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим «улуши» мавжуд бўлади.

Спорт соҳасига оид илмий-услубий адабиётларда ушбу муаммога алоҳида эътибор қаратилган. Сўнгги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг бир-бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормоқда.

Аввалдан исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчининг тайёргарлигига ижобий таъсир этади.

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир-бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор-куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор-куч сифати ҳал қилувчи муҳим манбаа бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан хужум зарбасини ижро этиш учун тезкор-куч сифати ушбу малака муваффақиятини таъминловчи омилдир; курашда эса мазкур сифат хужум ёки қарши хужум усуллари қисқа вақтда катта куч билан қўллашда аз қотади. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра кураш бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврўпа, Осиё ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришган аксарият курашчилар юксак даражада ривожланган тезкор-куч қобилиятига эга бўлганлар (14, 106, 23, 24, 34, 36, 40).

1.2. Сузувчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда босқичли назоратнинг аҳамияти.

Жисмоний тайёргарлик – спортчининг функционал имкониятлари даражасини кўтаришга қаратилган жисмоний қобилиятларни такомиллаштирувчи махсус жараён. Умумий ва махсус тайёргарликка ажратилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) спортчининг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига қаратилган. УЖТ атамаси, турли спорт турлари вакиллари учун бу жараённинг умумийлигини билдиради, лекин би-бирига айнан ўхшамайди. УЖТ тренировка самарасини тайёргарлик машқларидан асосийга ўтказиш қонуниятларини ҳисобга олиш асосида қурилади. Тезкорликни ривожлантириш учун, анъана билан сузиш, югуриш билан бир қаторда турли сакрашлар, сакраб тушишилар, баландликка сакраш, шу билан бирга қўл-оёқ ва гавда билан тезкор темпда ҳаракатланиш, сигнал бўйича тезликка реакция ва бошқалардан фойдаланилади.

Эгилувчанликни айниқса умуртқа поғонасининг ҳаракатчанлигини такомиллаштириш эгилувчанликни бошқаришни таъминловчи, тегишли мушак гуруҳларини мустаҳкамлаш билан бирга ташкил қлинади. Бу сифатни тарбиялаш учун мувозанат сақлаш ва ҳаракатнинг ёқимлилигини такомиллаштиришни доимо ҳисобга олинади.

Бу ерда давомлик, жадаллик ва такрорлашлар сони индивидуал тайёргарлик ҳама тренировка даврининг ҳисобга олиб ўзгартирилади.

Эпчилликни тарбиялаш спорт ва ҳаракатли ўйинлар арсеналининг турли-туман воситалари ёрдамида амалга оширилади. Бу вазифани амалга оширишда координацияни ривожлантирувчи гимнастика машқлари ва тўсиқларни енгиш билан боғлиқ турли эстафеталар бебаҳо хизмат кўрсатиш мумкин (7, 11, 16, 21, 24, 27, 30, 35).

Қўшимча спорт турлаидан спорт гимнастикаси, батутда сакраш, сувга сакраш, слалом, футбол ва бошқа турлар, мусобақа фаолияти мувоффақиятини аниқловчи эпчиллик сифатида тавсия этиш мумкин.

Сузиш спорти амалиётида, чет эл ва мамлакатимиз илғор тажрибалари ишонарли қилиб исботлайдики, спортчилар натижаларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини бошқариш системасини муваффақиятли ишлаб чиқиш ҳисобланади. Педагогик назорат мана шу системанинг бўлимларидан биридир.

Махсус жисмоний тайёргарлик бўлимида педагогик назорат, жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини спорт тури ва мусобақа фаолияти характери билан шартланган специфик (ўзига хос) намоён бўлишида аниқланишини кўзда тутди.

Шунинг учун, сузувчиларнинг махсус сифатлари даражасини назорат қилиш масаласига, кўпгина мутахассисларнинг диққат эътиборлари қаратилиш тушунарлидир.

Спортчиларнинг асосий жисмоний сифатлари ривожланиш даражасини баҳолаш ва ўлчов системасининг борлиги, тайёргарликнинг услубларида сузувчиларни тайёрлашнинг ҳар хил босқичларида вазифаларни тўғри қўйилиши учун имконият яратиб беради.

Бошқача сўз билан айтганда, сузувчилар махсус жисмоний тайёргарлигининг шахсий кўрсаткичларини босқичлардаги модели тавсифномалар билан солиштирилган машғулотлар ишини самарадорлигини баҳолашга, тайёргарлик жараёнини келгусидаги йўналишини аниқлашга, тўғри вазифалар қўйишга, жисмоний сифатларни ривожлантиришда адекват вазифа ва усулларни танлаб олишга ёрдам беради.

Спортчини тайёрлашнинг бошқаришдаги назорат уни мақсадга режалаштирилган спорт натижасига эришишни таъминловчи зарур кўрсаткичларга олиб чиқилди (3, 8, 10, 19, 30, 37, 40, 41).

Шунинг учун бошқаришда, ҳаёт томонидан улар олдига қўйилган вазифани муваффақиятли бажариш учун, инсон нима қилишни билмоғи керак деган таҳлилга асосланган зарурий нормалар айниқса муҳимдир.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг назорат кўрсаткичларида бурилиш ясалиши шундан иборатки, яъни сифатларнинг айрим нормативлари кўп йилик тренировка машғулотларини ҳозирги босқичи айтганда, бу принципнинг йиллик цикли босқичларини ҳар бирида асосий жисмоний сифатларни ривожланиш даражасидаги ортимал нисбатни таъминлашдаги талаб деб қараш керак, негаки улардаги ҳар қандай боғланишликни ҳам фойдали деб бўлмайди.

Ёш спортчиларни тайёрлаш системасининг шахсий қисмларини ишлаб чиқишда кейинги шу хил қоида бўлиб, фойдаланишнинг самарадорлиги принципи ҳисобланади.

Сузиш техник тайёргарликнинг борган сари шакллана бориши тренерлар ва тадқиқотчи-олимлар олдига спорт маҳоратининг асоси бўлмиш жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини табақалаштирилган меъёрий назорат остига олиш муаммоларини қўяди. 1960 йилларда умумий ва махсус жисмоний сифатларни назорат қилишга мўлжалланган меъёрий тест машқлари пайдо бўла бошлади.

Кўпгина шундай назорат машқлари таркибида кўп вақтни «олувчилари» ҳам мавжуд бўлиб, улар шу сабабли тренерлар назаридан четда қолиб келар эди. Шунинг учун қисқа муддатли тезкор тест машқларини яратиш устида тадқиқотлар ўтказила бошлади.

Сўнгги йилларда тестлар назарияси спорт фанида мустақил йўналиш сифатида шаклланиб келмоқда. Турли спорт ихтисосликлари доирасида ўтказилган тадқиқотларда тестлар назарияси педагогик назорат тизимини асослаш ва жисмоний сифатларни баҳолаш мақсадида қўлланилган (24,25,51,58).

Тестлар назарияси – бу ҳаракат қобилиятлари ҳақида олинадиган ахборотлар софлиги ва аниқлигини белгиловчи манбадир.

Биобарин, у жисмоний тарбия жараёнини илмий асосда бошқариш имкониятини яратади (21,29). Тестлар назариясининг асосий услублари – математик статистика ва эҳтимоллар назариясидан иборатдир.

«Тест» атамаси қисқа ва чегараланган муддатда ижро этишга мўлжалланган стандартлаштирилган синовни англатиб, қиёсланадиган ўзаро индивидуал кўрсаткичларни акс эттирувчи махсус қобилиятлар даражасини аниқлашга қаратилган (24,25,49). Ҳаракатни баҳолаш билан боғлиқ бўлган тестлар ҳаракат тестлари деб аталади .

В.М.Зациорский (24,49) спортчиларнинг ҳаракат хусусиятига қараб, тестларни уч хил турга айирган: 1) назорат машқлари; 2) функционал синовлар; 3) максимал функционал синовлар. Унинг таъкидлашича, тест сифатида қўлланиладиган ўлчов бирликлари қуйидаги талабларга мос бўлиши шарт: стандартлик, баҳолаш тизимининг мавжудлиги, ишончлилиқ (мукаммаллик) ва информатив хусусиятга эга бўлиш.

Мазкур тадқиқотчи-олим ўз ҳаммуаллифлари (128) билан биргаликда шу нарсага эътибор қаратадики, тестлар назариясига оид вазифалар икки шартни ўз ичига олиши даркор: энг яхши тестлар мажмуасини танлаш ва тестларни бажариш натижаларини баҳолаш.

Илмий-услубий адабиётларда тестларни танлашнинг икки йўли мавжудлиги қайд этилади (49). Биринчиси ҳаракатларнинг муайян муддатда (вақт бирлигида), муҳит – ораликда ижро этилиши, анатомик-физиологик ва бошқа кўрсаткичларни ўлчаш (аниқлаш) ёрдамида уларни биомеханик жиҳатдан чуқур таҳлил қилиш ва шу асосда машғулоти воситалари ва назорат усуллари танлаш билан ифодаланади (19,25).

Иккинчиси – турли ҳаракат малакалари билан мезон сифатида олинган айрим кўрсаткичлар ўртасидаги статистик зичликни аниқлаш (19).

Тестларнинг математик назариясида шундай асосий мезонлар ишлаб чиқилганки, ушбу мезонлар асосида назорат машқларининг оптимал миқдори танланади. Бу мезонларга: информативлик, ишончлилиқ, холислиқ, эквивалентлик, тежамкорлик белгилари киради (19,24, 25,49).

Тестнинг информативлик мезони шу тест ёрдамида бирор сифатни (қобилият, фазилят, хислат ва ҳ.к.) ўлчаш аниқлигини ифода этади.

Тестнинг информативлиги жорий ташхис қўйиш ва олдиндан чамалаш (башорат учун) билан изоҳланади.

В.М.Зациорский (24,49) фикрига кўра информативлик даражаси тажриба кўртсаткичлари (эмпирик информативлик) асосида миқдор билан ва вазиятни мазмуний таҳлил қилиш (мантикий информативлик) асосида сифат билан баҳоланиши мумкин.

Эмпирик информативлик икки хил кўринишга эга:

- тест натижаларини қиёсловчи ва тестга боғлиқ бўлмаган ўлчов мезони мавжуд бўлади;

- бундай мезон бўлмайди.

Биринчи ҳолатда муайян тестда кўрсатилган натижалар билан ва мезон ўртасидаги боғлиқлик (корреляция) коэффиценти ҳисобланади. Мезон – спорт натижаси, яъни асосий спорт машқининг қандайдир миқдорий кўрсаткичи ёки информативлиги исбот қилиниб бўлган бошқа тест натижалари; йиғма мезон, масалан, гимнастик кўпкураш бўйича баллар йиғиндиси.

Тестнинг информативлигини аниқлашда мезонни танлаш масаласи энг аҳамиятлидир (19).

Спортда аксарият ҳолларда мезон: 1) спорт натижаси; 2) мусобақа жараёнининг қандайдир миқдорий ифодаси (масалан: югуришда қадам узунлиги, сакрашда депсиниш кучи ва ҳ.к.); 3) информативлиги исботланган бошқа тест (агар тест – мезон мураккаб бўлса ва бошқа оддий тест бўлса.

Масалан: газ алмашиниши ўрнига ЮҚЧ аниқланса). Бу ҳолат рақобатли информативлик тести деб юритилади; 4) муайян гуруҳга тааллуқли бўлса. Масалан: спорт усталари билан қуйи малакали спортчиларни қиёслаш, бир гуруҳга тааллуқлилиги мезон бўлиб ҳисобланади; 5) йиғма мезон, масалан кўпкураш бўйича баллар йиғиндиси.

В.М.Зациорский (24,49) ташхислаш (баҳолаш) учун информативлиги 0,3 дан кам бўлмаган тестлардан фойдаланиш мумкин, деган ғояни илгари суради. Унинг фикрича, вазиятни олдиндан аниқ башорат асосида баҳолаш учун тестларнинг информативлиги 0,6 дан кам бўлмаслиги лозим.

Тестларни танлашнинг бошқа бир мезони ишончлиликидир. Бу кўп марта бир хил текширилувчилардан олинadиган тест натижаларининг бирига мос келишидир.

Тестларнинг ишончлилигини баҳолашда қуйидаги 4 та услубдан фойдаланилади: «кайта тестлаш» услуби, «жуфтлаштириш» услуби, параллел қўлланиладиган тестлар, дисперсион таҳлили асосланган услуб.

Тестлар ишончлилигини баҳолашда қуйидаги мўлжалларга асосланиш лозим: 0,99-0,95 – аъло; 0,91-0,90 – яхши; 0,89-0,80 – қўллаш маъқул; 0,79-0,70 – ёмон; 0,69-0,60 – қониқарсиз.

Тестнинг учинчи аҳамиятли хусусияти – бу унинг объективлиги (ҳолислиги) – барча тадқиқотчиларда тестнинг бир хил натижа бериши.

Тестнинг навбатдаги хусусияти – унинг эквивалентлиги. Бунинг мантикий маъноси: одамнинг муайян қобилиятини аниқлашда бир неча тестдан фойдаланиш мумкинлигидир.

Бундай ҳолатларда шу тестлардан биттаси ёки иккитасини танлаш лозим. Эквивалентликни баҳолаш учун тестлар ёрдамида олинган натижаларнинг боғлиқлик коэффиценти аниқланади (бир хил сифатлар). Агар бир неча тестлар бир-бирига эквивалент бўлса, унда энг информатив тест танланади (17,18).

Спорт натижаларининг очколар йиғиндиси асосида баҳоланиши чегараланган ўлчов (шкала асосида баҳолаш) деб аталади (19).

Жисмоний тарбия ва спорт амалиётига хос бўлган 4 та шкалани эътироф этади.

Биринчиси – бир хил нисбатдаги (пропорция) шкала. Тенг ўсган натижаларга бир хил миқдорли очколар берилади.

Иккинчиси – пастга қараб ўлчанадиган (регресс) шкала. Натижанинг бир хилда ўсиши, спорт натижасининг юксалиши сари камайиб борадиган очколар миқдори.

Учинчиси – ўсиб борадиган (прогресс) шкала. Спорт натижаси канчалик ўсиб борса, очколар миқдори шу ўсишга нисбатан ортиб боради.

Тўртинчиси – сигмасимон шкала – бунда спорт кўрсаткичлари паст ва юқори чегарада намоён бўлиб, натижалар яхшилана борса, ўрта чегарадаги натижалар энг кўп очко билан баҳоланади. Бундай ҳолат спорт амалиётида деярли учрамайди.

Меъёрларнинг яроқлилигини қуйидагича изоҳлайди: 1) релевантлик – яъни фақат муайян гуруҳга мўлжаллаб ишлаб чиқилган бўлса, шу гуруҳда қўлланилиши; 2) репрезентативлик – яъни кўп гуруҳлар ичида энг мақбул сифатида танланган гуруҳ учун қўлланилиши; 3) замонавийлиги – яъни меъёрнинг бугунги авлод имкониятига мос келиши.

М.Я.Набатникованинг (88) эътироф этишига қараганда, ёш спортчиларнинг тайёргарлик жараёнини бошқаришда устувор аҳамиятга эга бўлган меъёр – бу асл хусусиятли меъёрдир.

“Меъёр” нинг моҳиятини англаш учун ва ундан оғиш ҳолларини фарқлашда, қандай бўлмасин, баҳолаш мезонларини танлашда турли шкалалар (ўлчов жадвали) ёки қуйидаги услублардан фойдаланилади:

- 1) ўрта миқдор ва стандартлар услуби;
- 2) динамик кузатиш услуби.

Ушбу услуб ёрдамида қатор циклик спорт турлари учун асл меъёрлар ишлаб чиқилган (19,20,33).

Шу билан бир қаторда, мураккаб ҳаракат координациясига хос спорт турларида ўртача кўрсаткич ва стандарт оғиш хусусиятига эга меъёрлар ишлаб чиқилган ва амалда қўлланилиб келяпти .

1.3. Ёш сузувчилар махсус жисмоний тайёргарлигининг тавсифномаларининг тузилиши таъмоиллари.

Махсус жисмоний тайёргарлиги, асосан умумий жисмоний тайёргарлигига ва амалий ҳолда режалаштирилади ва амалий томондан унинг махсуслашган давоми ҳисобланади.

Собиқ иттифоқ даврида жуда таниқли ва кузга қўринган мутахасис бўлиб ҳисобланган, жуда кўп кучли сузувчиларни тарбия қилиб вояга етказган мураббийлардан С.М.Вайцеховский асосан «Хюттел» - номли тренажёрдан фойдаланиб келишган. Куруқликдаги махсус куч тайёргарлиги биринчи навбатда жисмоний тайёргарлик дастурига киритилган сузиш ҳаракатларига мос уч хил машқлар ҳисобига амалга оширилади, аммо сузиш жараёнига солиштирилганда, куруқликдаги машқлар қаршилиги бир мунча оширилган бўлади.

Бундай машқлар шодасига мисол бўлиб, қўл ва оёқларда эшиш ҳаракатларини резинали амортизаторни тортиш билан амалга ошириш ҳисобланади ёки махсус кучли мослашган тренажерларни («Миниджи», Экзерджени», Хюттел ва бошқалар) қўллаш мумкин.

Кўпгина муаллифларнинг фикрларга кура, жисмоний тайёргарлик куч ва тезкорлик куч сифатларини ривожлантиришда купқиррали характерли булиши лозим (28,72,134 ва бошқалар).

Кўпгина мутахасислар ва муаллифлар шундай фикр билдирадилар, яъни сузувчилар тайёргарлик даврини боришга 1.5 - 3 ой мобайнисада жисмоний тайёргарлик билан шуғулланишлари лозим.

Жисмоний тайёргарликда куйидаги восита ва усуллар тавсия этилади:

- а) асбоб – анжомларсиз умуривожлантирувчи машқлар.
- б) резинали амортизаторлар ва блокки курилмаларни қўллаган ҳолдаги машқлар.

в) қаршилиқ ва юк билан амалга ошириладиган машқлар.

г) изометрик машқлар .

д) тўлдирилган тўплар ёрдамида амалга ошириладиган машқлар .

Тадқиқотлар машқлар «тезкор» ва «сул» ҳаракат бирлигидан иборат эканлигини кўрсатади. Шунинг учун ҳам тренировканинг йўналиши у ёки бу гуруҳнинг толалари фаоллигига таъсир этиши, оқибатда эса куч потенциали ортқча бўлиб қолиши мумкин.

Нисбий кучларнинг юксак даражаси киши жадал ҳаракатларда қисқа вақт мобайнида шу кучни намоён қила олгандагина самарали бўлади.

Шундай қилиб, спортчиларда куч ва тезкорликни уйғунлаштиришга эришиш ва бунда координацион имкониятларни ёмонлаштирмаслик ҳамда чидамлилиқни сусайтирмасликка эришиш учун тренировканинг шундай восита ва услубларидан фойдаланиш зарурки, улар ҳаракат фаолияти талабларига мувофиқ бўлсин. Куч ва тезкорликни тарбиялашнинг энг оқилона воситалари булар урин бўшатиш – енгиб утиш характеридаги комбинациялашган дианмик ишлардир.

Тренировка жараёнида спортчи таянч билан қатнашишни тезроқ бажаришига эътибор қилиш керак.

Қушимча таъсир этувчи услубнинг моҳияти шундаки, жисмоний сифатларни ривожлантириш машқларни бажариш техникасини такомиллаштириш билан узвий боғлиқ, холда олиб борилади. Спортда бу услубни техника, тактика ва уйин машқларини такомиллаштириш жараёнида қўллаш мумкин.

Техник – тактик ҳаракатларни бажараётганда спортчи вазнинг 3 – 5% ига тенг белбоғ ёки нчадан фойдаланилади. Табиқи, бутун тренировка мобайнида машқларнинг ҳаммасини огир нарсаларни қўллаган холда бажарилиши шарт эмас (24,48).

Дарсдан кузланган мақсадга караб нагрузкаларни кўпайтириш ёки озайтириш, оғир нарсалар билан машқ бажаришни машғулотнинг бошида, охирида ёки ўртасида қўллаш мумкин.

Харакат тезлиги мазкур машқларни бажаришда асосий шарт бўлиб қолади. Сузувчилар энг катта тезликка нихоятда жадаллик билан эришишга қилишларини кузатиб бориш керак.

Машқлараро дам олишни 2 минутдан 3 минутга етказиш керак, чунки машқлар оғир ва бир уринишда 6 – 10 марта бажарилади. Машқлар 1 серияли услуб билан ёки тренировканинг давра принципида бажарилиши мумкин. Машқни бажаришда ҳар бир ўриниш орасидаги, шунингдек, сериялар орасидаги дам олишга алоҳида эътибор бериш лозим.

Юқори натижаларга эришиш учун жисмоний тарбиянинг барча воситалари: жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ва табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, шунингдек, машғулотлар давомида воситаларнинг кенг ишлаб чиқарилган системаси қўлланилади.

Мусобақалашуш машқлари – бу спорт турига хос бўлган муайян спорт турининг талабларига биноан бажариладиган яхлит ҳаракат фаолиятидир.

Кўпгина мусобақалашув машқлари ҳаракат тузилиши бўйича чекланган ва қисқа йўналишга эга бўлади: бўлар моноструктурали машқлардир.

Бунга тезкор – куч машқлари (сакрашлар, улоқтириш, оғирликни кўтариш, спринт) ва чидамлилиikka хос субмаксимал, катта ва уртача зур бериладиган циклик ҳаракат (югуриш ва бошка)лар киради.

Мусобақалашуш машқлари машғулотларда катта вариативлиги билан ажралиб туриш зарур. Махсус тайёргарлик машқлари мусобақалашуш ҳаракатлари, шакли ва характериға ухшаш ҳаракатларни ўз ичига олади.

Спорт машғулотининг қайд қилинган воситалари фақатгина жисмоний воситалар бўлибгина қолмай, балки спортчи техник, тактик ва иродавий тайёрлаш воситаси ҳамдир (26,45,89,138,152,171,178).

Юқори спорт маҳоратига эришишга қаратилган барча воситалар спорт машғулоти методларига киради.

Харакат фаолиятига ўргатиш методлари жисмоний назарияси ва методикасининг умумий асосларидан сизга маълумдир. Бу ерда уларни спорт машғулотида нисбатан аниқлаштиришга тўғри келади. Усулларнинг асосий мақсади ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбияланишга қаратилган.

Харакат сифатларини ва организмнинг функцияларини такомиллаштиришда мақсадга мувофиқ танланган машқлар комплекси, интервал машқ қилиш усули, узлуксиз машқ қилиш ва юқорида қайд қилинган турли хил усуллар қўлланилади.

Бир методнинг ўзи кенг вазифаларни ҳал қилишда ва спортчини тайёрлашда асос бўлиб хизмат қилиши мумкин, масалан, югуришда ўзгарувчан машқ қилиш усули ёрдамида бир вақтнинг ўзида чидамлилиқни тарбиялаш, югуриш техникасини такомиллаштириш, масофа буйлаб кучни тақсимлашнинг тактик вариантларини машқ қилиш мумкин ва ҳоказо, яъни бир усул орқали спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини амалга ошириш мумкин.

Мусобақаланиш усулининг асосини фақат рақиб билан куч синаш эмас, балки ўз-ўзи билан ҳам мусобақаланиш ташкил қилади. Шунинг билан бирга машғулотга киритилган уйин усуллари ёрдамида юқори рухий кўтаринкиликка эришилади, фикрлаш қobiliяти, қўйилган мақсадга эришиш иродаси ва қатъийлиги ривожланади.

Машғулот жараёни муайян спорт турида максимум натижаларга эришишга қаратилган. Юқори спорт камолотига эришиш – кўп қиррали ва жуда мураккаб жараёндир. У спортчининг ўзини ҳар томонлама функционал, жисмоний.

Техник ва тактик тайёрлаш орқалигина эмас, унинг натижасининг ўсишига таъсир қилувчи бошқа омиллар таъсирида ҳам амалга оширилади.

Бу омилларга биринчи уринда тренернинг ҳар томонлама тайёргарлигини киритиш лозим.

Шундай қилиб, спортчи рекорд ўрнатишида унга юзлаб кишилар ёрдамлашади, улар уни шахс ва спортчи сифатида шакллантиришади.

Ҳозирги даврда спорт машғулоти спортчининг жисмоний ва ахлоқий сифатларини ривожлантиришга, унинг билим даражасини тўхтовсз кенгайтиришга қаратилган ҳолда ҳар томонлама тарбиялаш жараёнини ташкил қилгандагина тўлиқ педагогик натижага эришилади.

Спорт машғулоти икки йғналишни: умумий ва махсус тайёргарликни таркибан бирлаштиради. Умумий тайёргарлик жисмоний фаолят жараёнида органлар, системалар ва функцияларни умумий ривожлантириш асосида ихтисосига мавжуд шарт-шароитларни яратади, кенгайтиради, шунингдек, унинг турли хил ҳаракат, кўникма ва малакалари муносабатини бойитади.

Махсус тайёргарлик эса, муайян спорт тури учун хос бўлган сифат қобилиятларни ривожлантиришни таъминлайди, шунингдек. Унга хос техника ва тактика билан қўроллантиради.

Умумий тайёргарликни ҳам, махсус тайёргарликни ҳам машғулот жараёнидан олиб ташлаб ёки бирини иккинчиси билан алмаштириб бўлмайди.

Чунки умумий ва махсус тайёргарликнинг орасида ўзаро зич боғлиқлик мавжуд бўлиб, улар ўртасида чегара ўтказиш мумкин эмас. Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жиҳатларини ажратмасликни таклиф қиладилар.

Махсус тайёргарлик спорт ихтисосининг муҳим омилидир, умумий тайёргарлик эса спортчи ривожланишининг у ёки бу томонлари орасидаги ҳар хил алоқалар орқали ихтисослашиш жараёнига билвосита таъсир қилувчи омилдир (46, 69, 120,135,150,162).

Умумий ва махсус тайёргарлик спорт машғулоотида ҳар доим, куп йиллик спорт машғулотлари жараёнида жавомида қўлланилиши керак. Кўпгина муаллифлар спортчининг маҳорати ортиб бориш билан УЖТ

машқларнинг сони ва унга ажратиладиган вақтни камайтириш керак деб тасдиқламикчи буладилар. Спортчининг маҳорати ортиб борган сари организм кўпроқ озуқа талаб қила бошлайди.

Жисмоний тайёрлашнинг мазмунини: куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва қайишқоқликни тарбиялаш ташкил қилади.

Жисмоний тайёргарлик спорт машғулоти мазмунинг пойдеворидир.

Мускул кучи икки хил режимда намоён бўлади:

- 1) статик ёки изометрик режимда бир ҳолатда зўр бериб ушлаб турилганда куч намоён бўлади,
- 2) динамик режимда. Бунда мускул узунлиги ўзгаради ва мускулнинг эластик таранглиги катта куч билан содир бўлади.

Динамик режимда қаршилиқни енгадиган иш бажарилиши мумкин (миометрик режим).

Ишнинг бундай фаолияти ауксотоник қисқариш деб белгиланади (нерв – мускул аппаратида ўзгариш содир бўлганда турлича куч талабига мувофиқ мускуллар қисқаради ва таранглашади), ва (плиометрик режимдаги иш) сакраб тушишларда, осилиш ва хоказоларда мускул узунлиги ошади.

Бу ерда мускулларнинг ауксотоник қисқариши сингари изотоник (нерв-мускул аппаратида таъсир қиладиган куч узгармаса мускул таранглиги бир хилда қолади) қисқариши ҳам мумкин.

Шундай воқеалар маълумки, кишида аффе́кт (вахма, курқув, ғазаб) ҳолатида ғоят катта куч ва тезлик пайдо бўлади.

Бу куч каердпн пайдо булади? Введенский ёзган эди : Хар бир ёш организм нормал шароитда ўзида жуда катта куч запаси ва имкониятларни саклаб юради.

Одатда, бу куч ва имкониятларнинг факатгина бир қисми ҳақиқатан амалга оширилади ва кишининг кейинги ҳаётида сарфланади ва кўпинча жуда оз қисми ишлатилади (46,71,90,104,149,172).

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида организмнинг иш қобилятини бошлангич юкламаларга жавоб бера олиши хусусияти унга

жавобан реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга узидаги мавжуд захираларини жалб қилиш орқали жавоб беради. Машқ бажариш давомида энергия ресурслари сарфланади, аста-секинлик билан чароқ хис қила бошланади.

Чарчок хосил булган машғулотдан сўнг иш қобиляти пасайган ҳолда қолади, сўнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди. Иш қобилятини тикланиши иш бошлангунгача бўлган ҳолатга етиб уни ортиши давом этаверади (бу физиологик қонун), шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жихатдан сарфланганини тиклаб улгуради.

Бундай юқори тикланишда иш қобилятини ошган фазаси вужудга келади. Бу фаза бир оз вақт ичида ушланиб туради ва сўнг дастлабки ҳолатга пасаяди.

Шундай қилиб жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларидан сўнг организмни ҳолатида урта фазани кузатиш мўмкин: чарчаш, дастлабки ҳолат даражасигача тикланиш, иш қобилятини дастлабки даражадан юқорироқ ортиши.

Агарда кейинги машғулот чарчаш фазасига тўғри келиб қолса чарчокни устма - уст тўпланиши содир булиб у толишга айланади.

Шуғулланиш организмнинг энергия ресурсларини тикланиш фазасига тўғри келса иш қобиляти айтарли даражада ошмаслиги, иш қобилятини юқори даражадалигига тўғри келса организм жисмоний юкга тайёргалиги, катта ҳажмда машқ бажаришни уддалай олишлиги амалиётда ва фанда исботланган.

Жисмоний тарбия жараёнининг — жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг узлуксизлиги жисмоний камолотга эришиш учун оптимал шароит яратади. Нагрузкани интенсивлиги ва ҳажми, дам олиш билан шуғулланишни тўғри навбатлашувини тизимлилиги бузилиши, жуда ҳам юқори ёки паст юклама танлаш, машғулотлардан кутилган натижага олиб келмаслигига сабаб бўлиши мумкин ва у амалда исботланган (31,50,73,94,109,124,151,173,180).

Куч қобилияти муайян даражада ҳаракатлар тезлигини белгилайди ва чидамлилик ҳамда чакқонликни талаб қилувчи амалларда катта аҳамиятга эга бўлади. Спортчиларда турли мушак гуруҳлари кучининг ортиши бир меъёردа бўлмайди ва 11 – 16 ёшда юқори шиддатга эришади.

Бундай спорт тури билан шуғулланиш куч сифатлари топографиясига, яъни турли мушак гуруҳларининг максимал кучи нисбатига уз муҳрини босади. Мушак гуруҳлари кучининг топографияси ҳақидаги маълумот тренерлар томонидан спортчилар тайёрлашни рационаллаштириш учун қўлланилади.

Тезлик – куч тайёргарлигида барча мушак гуруҳлари (гарчи улардан айримлари кўпроқ, бошқалари камроқ жисмоний юкломани бажарса ҳам) иштироқ этади.

Спорт билан чуқур шуғулланиш босқичида 14 – 16 ёш организмнинг юқори ишчанлик қобилиятини таъминловчи функционал тизимларнинг шаклланиши асосан тугалланади.

Айрим куч машқларида қўлланиладиган оғирликларнинг қиймати шуғулланувчининг ўз тана оғирлигига нисбатан 100% ни ташкил этади.

Куч сифатлари ривожланиш даражаларининг махсус талабларга мувофиқлигини сақлаш учун оёқнинг нисбатан бушроқ букувчи мушакларини ривожлантиришга жиддий аҳамият бериш зарур. Бунинг самарали воситаси – тренажёр қурилмаларидаги алоҳида бериладиган машқлардир.

Спорт такомиллашувчи босқичида 17 – 20 ёш спортчиларнинг организми ўз функционал имкониятларига кўра катта одам организмидан деярли фарқ қилмайди. Куч сифатлари кўрсаткичлари юқори даражада этади. Сон, болдир, кафтнинг ростловчи ва букувчи мушаклари куч орасидаги нисбат кичрайиш томон узгара бошлайди.

Спортчилар куч сифатларини ривожлантиришнинг энг самарали восита ва усулларини қўллай бошлайдилар

Машғулот воситаларининг хажми ҳамда шаддати максималга якинкатталикларга эришади.

Олий спорт махорати боскичида 21 – 26 ёш ҳаракат фаолиятининг морфологик ва функционал таркибий қисмлари ривожланишидаги суръат пасаяди. Бундаги энг муҳим вазифа – спортчининг рекорд натижалар даражасига кутарилиши ва шу даражани имкон қадар узоқроқ муддат тутиб туришдан иборат.

Ёш спортчилар жисмоний тайёргарлигининг модели тавсифномаларини аниқлашда иккита бир бирига боғлиқ бўлган омилларни ҳисобга олиш ҳисобланади: бор имкониятлардан фойдаланганлик даражаси ва сифатларнинг ривожланишида ёшга ва малакага бўлган динамикасининг хусусиятлари.

Шу билан бирга методологияда жисмоний тайёргарликни модели тавсифномаларини аниқлашда масалага талайгина ёндошиш, маълум даражада уларга аниқлик киритишга қўйилган талабаларнинг бирлигини таъминлашда қийнчилик туғдиради (47,53,76,98,110,125,139,154,166, 174,181).

1.4. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Умумий тайёргарликни ҳам, махсус тайёргарликни ҳам машғулоти жараёнидан олиб ташлаб ёки бирини иккинчиси билан алмаштириб бўлмайди. Чунки умумий ва махсус тайёргарликнинг орасида ўзаро зич боғлиқлик мавжуд бўлиб, улар ўртасида чегара ўтказиш мумкун эмас.

Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жиҳатларини ажратмасликни таклиф қиладилар. Махсус тайёргарлик эса, муаян спорт тури учун хос бўлган сифат қобилиятларини ривожлантиришни тامينлайди, шуниндек. Унга хос техника ва тактика билан қуроллантиради. Махсус тайёргарлик спорт ихтисосининг муҳим омилидир, умумий тайёргарлик эса спортчи ривожланишининг у ёки бу томонлари орасидаги ҳар хил алоқалар орқали ихтисослашиш жараёнига бевосита таъсир қилувчи омилдир.

Спортчининг умумий тайёргарлиги ихтисос хусусиятини ҳам акс эттириши лозим, чунки алоҳида жисмоний машқлар давомида ижобий ва шуниндек, салбий таъсирлар учраб, умаумий тайёргарлик ҳар хил спорт турларида бир хил бўлишни чеклаб туради.

Умумий ва махсус тайёргарлик спорт машғулотида ҳар доим, кўп йиллик спорт машғулотлари жараёнида давомида қўлланиши керак. Кўпкина муаллифлар спортчининг маҳорати ортиб бориш билан УЖТ машқларнинг сони ва унга ажратиладиган вақтни камайтириш керак деб тасдиқламоқчи бўладилар.

Спортчининг маҳорати ортиб борган сари организм кўпроқ озуқа талаб қила бошлайди. Махсус жисмоний тайёргарлиги, асосан умумий жисмоний тайёргарлиги, асослашган ҳолда режалаштирилади ва амалий ҳолда режалаштирилади ва амалий томондан унинг мутахасислашган давоми ҳисобланади (38,54,63,74,80,95,126,137,143,155,163,170).

Кўкракдаги махсус куч тайёргарлигини асосий кўриниши бўлиб, машғулотларда «Минджи ва Хюттел » каби тренажерлардан фойдаланиш хисобланади. Одатда уч хил турдаги тренировка машғулотлари қўлланилади:

1. Чидамлилиikka бўлиш тренировка машғулотлари.
2. Махсус чидамлилиги бўлиши тренировка машғулотлари.
3. Чидамлик ва тезкорлик ривожланишга қаратилган комплекс тренировка машғулотлари.

Спорт машғулотлари икки йўналишни: умумий ва махсус тайёргарликни таркибдан бирлаштиради. Умумий тайёргарлик жисмоний фаолият жараёнида органлар, системалар ва функциялари умумий ривожланиш асосида ихтисосга мавжуд шарт-шароитларни яратади, кенгайтиради, шуниндек, унинг турли хил ҳаракат, кўникма ва малакалари муносабатини бойитади. Махсус тайёргарлик эса, муайян спорт тури учун хос бўлган сифат қобилиятларини ривожлантиришни таъминлайди, шуниндек. Унга хос техника ва тактика билан қуроллантиради.

Умумий тайёргарликни ҳам, махсус тайёргарликни ҳам машғулот жараёнидан олиб ташлаб ёки бирини иккинчиси билан алмаштириб бўлмайди. Чунки умумий ва махсус тайёргарликни орасида ўзаро зич боғлиқлик мавжуд бўлиб, улар ўртасида чегара ўтказиш мумкун эмас.

Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жиҳатларини кўп йиллик тренировкаларни чуқур режалаштиришда бу кўрсаткичлар жуда зарур. Спорт натижаларини ўсиш темпи ёш сузувчининг ёнига қараб, спортнинг перспектив критерияси, унинг спортга меҳнатсеварлиги ва имкониятига хизмат қилади.

Шундай қилиб, сузувчининг спорт натижасини ўсиш темпи, ёнига қараб, кўп йиллик машғулот жараёни, келажагидан мувоффақиятли ва унинг маҳоратини қилишда зарур (42,51,60,66,76,97,111,115,121,127,140).

Машғулотнинг ўсиш динамикасининг икала миқдорий параметри (интенсив, сузишнинг умумий объёми). С.У.Н. қадар разрядан разрядгача ўсади. Бундан келиб чиқадики бутуниттирофик спорт классификациясини бажариш учун жуда кўп машғулот нагрускаси керак бўлади. Юқори кўрсатган сузувчиларнинг машғулот параметрини аниқлашда, хар-хил квалификациясидаги сузувчиларни нагрускасини амалиётда самалиятида хизмат қилади.

Машқ жараёнинг асосий мақсади –спорт натижаларини оширишдан иборат, бу натижалар эса жисмоний ривожланишдан тартиб то жисмоний сифатларга боғлиқ равишда орлиб боради. Машқ жараёнида шуғуланувчининг бошқа жисмоний сифатларга боғлиқ равишда олиб боради. Машқ жараёнида шуғуланувчининг бошқа жисмоний сифатлари ва жисмоний ривожланишга мос келадиган эгилувчанлик ҳам такомиллашиб боради. Кўпгина мутахассислар болаларда эгилувчанлик кўпроқ бўлишини таъкидлашган. Бу эгилувчанликнинг ривожланиши каттароқ мактаб ёшдаги болаларникига қараганда икки баробар самарадарлик бўлади.

Хар қандай спортдаги сузиш техникаси маълум қоидага асосланган ҳаракат ва ҳолатлар мажмуасидан иборат экан. Махсус жисмоний тайёргарлиги, асосан умумий жисмоний тайёргарлиги, асослашган ҳолда режалаштирилади ва Амалий ҳолда режалаштирилади ва амалий томондан унинг махсуслашган давоми ҳисобланади.

Махсус куч тайёргарлигини бош вазифалардан бўлиб, бу сузишда асосий гуруҳ мускуллари кучини ошириш ҳисобланади.

Маълум бўлишга сузиш пайтида спортча фақатгина озгина ўзини куч имкониятларини сарфбор қилар экан, шунинг учун қуруқликдаги махсус куч тайёргарлигига бўлган эҳтиёжини ошириш фақатгина маълум пайтгача эшиш кучини ўстириб боради. Шу муносабат билан куч имкониятлардан фойдаланиш коэффициентини ошишда сувдаги куч машқлари каби воситалар истиқболли ҳисобланади.

Махсус куч тайёргарлиги умум жисмоний тайёргарлиги базасида режалаштирилади ва курилади ва амалий томондан уни ихтисослашган давоми бўлиб хисобланади.

Шундай қилиб сувдаги муваффиқияти атилетик тайёргарлик, куруқликда ҳам ҳар хил курилмаларни комплекс ҳолдаги иштирокда жамланиши лозим ва улардаги ҳаракатлар асосий малакалардаги ҳаракатлар формасига яқин бўлмоғи лозим.

Ҳозирги даврда спорт машғулоти спортчининг жисмоний ва ахлоқий сифатларини ривожлантиришга, унинг билим даражасини тўхтовсиз кенгайтиришга қаратилган ҳолда ҳар томонлама тарбиялаш жараёнини ташкил қилгандагина тўлиқ педагогик натижага эришади.

Спорт машғулотининг шундай йўналиши жисмоний тарбия системасининг умумий принципларига мос келади, бунда спорт қайд этилгандек, ягона мақсад бўлмасин қобилиятларни ҳар томонлама ривожлантирувчи, ижодий ва онгли фаолиятга тайёрловчи воситалардан биридир.

Спорт машғулоти икки йўналишли: умумий ва махсус тайёргарликни таркибдан бирлаштиради. Умумий тайёргарлик жисмоний фаолият жараёнида оргинлар, системалар ва функцияларни умумий ривожланиш асосида ихтисосига мавжуд шарт-шароитларни яратади, кенгайтиради, шуниндек, унинг турли хил ҳаракат ва малакалари муносабатини бойитади.

Махсус тайёргарлик эса, муаян спорт тури учун хос бўлган сифат қобилиятларини ривожлантириши таъминлайди, шуниндек. Унга хос техника ва тактика билан қуроллантиради.

Умумий тайёргарликни ҳам, махсус тайёргарликни ҳам машғулоти жараёнидан олиб ташлаб ёки бирини иккинчиси билан алмаштириб бўлмайди. Чунки умумий ва махсус тайёргарликнинг орасида ўзаро зич боғлиқлик мавжуд бўлиб, улар ўртасида чегара ўтказиш мумкун эмас. Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жиҳатларини ажратмасликни таклиф қиладилар (43,56,61,77,81,107,122,179).

Жисмоний сифатлар инсонни маълум ёшдан навбатдаги ёш категориясига ўтиши билан табиий равишда ўзгаради. Бундай ўзгариш ёш билан боғлиқ ривожланишлар ёки ўзгаришлар деб тушунилади. Ёш билан боғлиқ жисмоний сифатларни нисбатан секин ва нотекис боради.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида организмнинг иш қобилиятини бошланғич юкларга жалб бера олиши хусусияти унга жавобан реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга ўзидаги мавжуд захираларни жалб қилиш орқали жавоб беради.

Машқ бажариш давомида энергия ресурслари сарифланади, аста-секинлик билан чорак хис қила бошланади. Чорак ҳосил бўлган машғулотдан сўнг иш қобилчти пасайган ҳолда қолади, сўнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди. Иш қобилиятини тиклашни иш бошлангунча бўлган ҳолатга етиб уни ортиши давом этаверади (бу физиологик қонун), шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жихатидан сарифлангани тиклаб улгуради.

Бундай юқори тикланишда иш қобилиятини ошган фазоси вужудга келади. Бу фаза бир оз вақт ичида ушланиб туради ва сўнг дастлабки ҳолатга пасаяди.

Шундай қилиб жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларидан сўнг организмни ҳолатида учта фазани кузатиш мумкин: чарчаш, дастлабки ҳолат даражасигача тикланиш, иш қобилиятини дастлабки даражадан юқорироқ ортиши.

Агарда кейинги машғулот чарчаш фазасига тўғри келиб қолса чарчоқни устма-уст тўпланиши содир бўлиб у толишга айланади.

Шуғулланиш организмнинг энергия ресурсини тиклаш фазасига тўғри келса иш қобилияти айтарли даражада ошмаслиги, иш қобилиятини юқори даражадалигига тўғри келса организм жисмоний юкга тайёргарлиги, ката ҳажмда машқ бажаришини уддалай олишлиги амалиётида ва фанда исботланган.

Машғулот туркумида УЖТ ва МЖТ (махсус жисмоний тайёргарлик) нинг ўзаро муносабатига келсак, у қуйдагича ифодаланади: тайёргарлик

даврининг I босқичда айниқса пойдевор мезоциклида УЖТ устунлик қилади, кейинчалик аста-секин камаяди, тайёргарликнинг II босқичда ва мусобалақашиш даврида МЖТ ортади, бу даврда УЖТ актив дам олиш шаклида марказий ўрин эгаллайди.

Спорт машғулоти жараёнида юқори натижага эришиш учун, нагрукани динамик даражада максимумгача ошириш зарур. « Максимал нагруска » тушунчаси кўплар организм функционал имкониятларнинг нихоясига турган « ўрта оғир нагруска » билан чалкаштирадилар, агар спортчи шу нихоядан уста, бу нагрузка уни қийнаб қўяди, бунда нагрузга максимал бўлмай, балки оғир хисобланади. Максимал нагрузка нагруска эса организмга максимал талаб қўяди ва функциялар фаолиятининг ортишига ёрдамлашади.

Нагруканинг аста-секин ва максимал ошириши бир-бирига зид ҳам бўлиши мумкин. Нагрукани максимал оширишдан олдин организмни аста-секин бундай нагрузкага кўниктириш лозим. Организмни кўниктириш учун эса, машғулотнинг ҳар бир босқичда машқ қилишнинг максимал самарасига эришиш керак, фақат шундагина мослашув механизмлари эгилувчан ва ҳаракатчан бўлади.

Машғулот нагрукани ошириш давомида спорт турининг моҳиятига қараб унинг ҳажми ва шиддати ўзгаради. Нагрузка ҳажми қанчалик ката бўлса. Шуниндек изчил ўзгартиришлар киритилиши лозим. Бардошликни талаб қилувчи спорт турида нагрузка аста-секин ошиб бора, тезкор куч талаб қилувчи турларда тўлқинсимон ҳаракат характерлидир.

Нагрузка (ҳажми ва шиддати) нинг тўлқинсимон ўзгаришини Л.П. Матвеев « кечикувчи трансирмация » ходисаси деб тушунтирилади, яъни нагруканинг сон, сифат ва вақти ифодаланувчи томонларига қайта мослашиш бир вақтдасодир бўлмайди.

Бунда табиий биоритм, табиий муҳит, мусобақа календарива бошқаларни ҳисобга олиш зарур. Чунончи, ўрта ва айниқса катт « тўлқин » ларнинг бошланишда ҳажм кўрсаткичларни юқори кўрсаткичларга етади, кейин ҳажм барқарорлашади ва камайиб боради .

Кичик « тулкинларда » кўпинча хажм ва шиддатнинг қарама-қарши муносабатлари кузатилади: микроциклнинг биринчи ярмида иккинчи ярмига нисбатан машғулотлар ката шиддатда, лекин кичик хажмда олиб боради. Бу умумий муносабатлар машғулоти жараёнида у ёки бу машқларнинг ўрни ва аҳамиятга қараб турлича ифодаланади.

Жисмоний тайёрлашнинг мазмуни: куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва тарбиялаш ташкил қилади. Жисмоний тайёргарлик спорт машғулоти мазмунинг пойдеворидир. Мустақил кучи икки хил режимда номоён бўлади:

- 1) статик ёки изометрик режимда бир ҳолатда зўр бериб ушлаб турилганда куч номоён бўлади,
- 2) Динамик режимда. Бунда мустақил узунлиги ўзгаради ва мустақилнинг эластик таранглиги ката куч билан содир бўлади.

Ишнинг бундай фаолияти ауксотоник қисқартириш деб белгиланади (нерв-мускул аппаратида ўзгариш содир бўлганда турлича куч талабига мувофиқ мускуллар қисқаради ва таранглашади), ва (плиометрик режимдаги иш) сакраб тушишларда, осилиш ва хокозоларда мустақил узунлиги ошади. Бу ерда мускулларнинг ауксотоник қисқариши сингари изотоник (нерв-мускул аппаратида таъсир қиладиган куч қзгармаса мустақил таранглиги бир хилда қолади) қисқариши ҳам мумкун.

Одатда, бу куч ва имкониятларнинг фақатгина бир қисми ҳақиқатдан амалга оширилади ва кишининг кейинги ҳаётида сарифланади ва кўпинча жуда оз қисми ишлатилади. Мухим масала шундан иборатки, организмдани кучнинг катта запасларидан имконияти борица қандай қилиб тўлиқроқ толаларининг жами кучи 30минг кг га яқиндир, суякларнинг чизилишга нисбатан мустаҳкамлиги эса, чуянинг мустаҳкамлигига тенгдир. Кишининг куч қобилиятлари организмнинг шахсий ривожланишига зич боғланган ва ундан фойдаланиш масаласи мақсадга мувофиқ йўналтирилган бўлиши керак.

Махсус куч тайёргарлигини бош вазифалардан бўлиб, бу сузишда асосий гуруҳ мускуллари кучини ошириш ҳисобланади (44,58,62,83,99,112,128,141,167,177).

Маълум бўлишга сузиш пайтида спортча фақатгина озгина ўзини куч имкониятларини сарифлаб қилар экан, шунинг учун қуруқликдаги махсус куч тайёргарлигига бўлган эҳтиёжини ошириш фақатгина маълум пайтгача эшиш кучини ўстириб боради. Шу муносабат билан куч имкониятлардан фойдаланиш коэффициентини оширишда сувдаги куч машқлари каби воситалар истиқболли ҳисобланади.

Махсус куч тайёргарлиги умум жисмоний тайёргарлиги базасида режалаштирилади ва кўрилади ва Амалий томондан уни ихтисослашган давоми бўлиб ҳисобланади.

Шундай қилиб сувдаги муваффиқиятли атлетик тайёргарлик, қуруқликда ҳам ҳар хил қурилмаларни комплекс ҳолдаги иштирокида жамланиши лозим ва улардаги ҳаракатлар асосий малакалардаги ҳаракатлар формасига яқин бўлмоғи лозим.

Оммавий ва мунтазам равишда сузувчилар томонидан кўшимча куч тайёрлаш машқлари олдин қуруқликда олдин қуруқликда, сўнг сувда кўллашлари 60- йилгача тўғри келади. Ҳозирги замонавий тренировка машғулотлари усулияти қурилишни олгунча мутахасис ва спортчилар томонидан билдирилган фикрлар жуда хилма-хилдир.

Махсус чидамлилиқни ривожланиш аниқлашда кўпгина ишларда исботланган 6 x 50м асосий усулда 50м масофага нисбатан 90% шиддат билан ва 10'' ораликда сузиб ўтиш тестидан фойдаланилди. Тестнинг бажарилиш шароити, зўриқишнинг шиддатлилигини спортчининг тезлик сифатларини чарчоқни ортиб бориши шароитида вазифани илгаридан сифатли бажариш давом эттириш имкониятларини ҳисобга олади.

Н.Я. Набатникова (88) муаллифлар билан биргаликда кўллаган усул, яъни махсус чидамлилиқ коэффициенти деб ном олган ва нисбий бирликларда ифодаланувчи усулдан фарқли, биз олти марта 50м масофа бўлагини сузиб ўтишдаги ўртача қийматни аниқлаш билан чегараландик.

Одатдаги разминкадан сўнг текширилувчи депсиниш ҳолатидан ўзига хос максимал тезликда 50м масофани асосий усулда сузиб ўтди.

Шундан сўнг сузувчига эркин дам олиш тавсия этилди. Масофа бўлагига сузиб ўтганликка нисбатан 90%ли шиддат ҳисоблаб чиқилди, яъни тестда текширулувчига 50м максимал тезликка нисбатан 110%га тенг вақт берилди. (52,67,79,96,113,129,142,156,168,176).

1.5.Махсус жисмоний иш қобилиятини аниқлаш.

Спортчиларнинг жисмоний ҳолатига баҳо бериш ва уларни бошқариш учун стандарт тренировка воситалари имкониятларидан фойдаланиш спортча сузишда тренировка жараёнини такомиллаштириш масаласи бўйича ишлаётган кўпчилик муаллифлар кўрсатиб ўтадилар.

Ёш сузувчиларни тайёрлаш системаси норматив кўрсаткичларини ишлаб чиқишда асосийларидан бири бўлиб перспектив нормативларни танлаш ҳисобланади ва уларга нисбатан ёшларни кўрсаткичларнинг нисбатни келтириш керак.

Спортчиларнинг жисмоний ҳолатига баҳо бериш ва уларни бошқариш учун стандарт тренировка воситалари имкониятларидан фойдаланиш спортча сузишда тренировка жараёнини такомиллаштириш масаласи бўйича ишлаётган кўпчилик муаллифлар кўрсатиб ўтадилар.

Ёш сузувчилар жисмоний тайёргарлигининг босқичма босқич нормативларини ишлаб чиқиш учун “ базовий миқдор” ва “ сифатлардан фойдаланганликнинг самарадорлиги” принципларидан фойдаланиш зарур.

Ишга бундай ёндошиш йиллик тренировка циклининг айрим босқичларида назорат машқларининг кўрсаткичга эришишда унга боғлиқ ҳолда тўғридан тўғри қўйилади.

Юқори натижаларига эришишга спортчилардан жуда катта куч маҳорат, ирода, ахлоқий – иродавий сифатлар талаб этилади. Шунга мувофиқ спорт тренировка машғулотлари тартибида қуйидаги тайёргарлиқ турлари алоҳида ажралиб кўрсатилади.

Жисмоний тайёргарлиқ сузувчилар организмни ҳар томонлама ривожланишга қаратилган : соғлиқни мустаҳкамлаш , жисмоний сифатларни такомиллаштириш, шу билан бирга спорт ихтиложи учун мустаҳкам пойдевори яратиш.

Жисмоний тайёргарлиги жараёнида умум ривожлантирувчи ва махсус жисмоний машқлар, сувдаги махсус машқлар, сузишда ҳамма усулларда сузиш, бошқа спорт турлари билан шуғулланиш : югуриш, эшкак эшиш ,

спорт ўйинлари. Бажарилаётган машқларни таъсир йўналиш бўйича сузувчиларни жисмоний тайёргарлигини умум ва махсус тайёргарлигига бўлинади.

УЖТ спортчиларни организмни ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган бўлиб, у қўйидаги вазифалари ҳал қилади:

1. Куч, чидамлилиқ, тезлик, 'гилувчанлик, чаққонлик сифатлар даражасини оширишга қаратилган бўлиб ва бунини асосида спорт такомиллаштириш учун функционал базасини ўзгартириш.
2. Чиниқтириш.
3. "Алромиш ва Барчиной" амалий норматив ва талабларини бажариш.

УЖТ ҳам қуруқликдаги, ҳам сувда олиб борилади.

Қуруқликда қуиуидаги асосий воситалар ишлатилади:

Қучни тарбиялаш учун: бойуи, қўл, тана, оёқлар учун умум ривожлантириш машқлар, сакраш, улоқтириш, оғирликлар билан машқлар .

Чидамлилиги тарбиялашда : юриш, югуриш, эшак эшиш ва ҳ.к.

Тезликни ривожлантиришда: баскетбол, волейбол, футбол, тезлик билан югуриш.

Эгилувчанлигини ривожлантиришда: бўғинлар ҳаракатларни ошириш усул машқлар, максимал амплитуда ҳаракатлар.

Чаққонликни ривожлантиришда: акробатик элементлар – умбалок ошиш стойкада туриш, ререкатлар, гимнастик снарядда машқлар, спорт ўйинлари баскетбол, волейбол, қўл тўри.

Сувда УЖТ жараёнида қуйидаги машқлардан фойдаланилади: оёқ ҳаракати ёрдамида ҳар хил усулларда сузиш, қўл ҳаракатлари ёрдамида ва тўлиқ координасияда сузиш, аралаш усулида сузиш, нафасни ушлаб сузиш, шўнгиш сувга сакраш, чуқаётганларни қутқариш усуллари, ҳаракатли ўйинлар, сув тўпи (55,64,82,100,114,130,144,157,169).

МЖТ сузувчиларни махсус жисмоний сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратилган бўлиб, қуйидаги вазифалари ҳал қилади:

1. Танланган усул билан сузганда асосий юкламаларни бажарувчи мускулларни кучини ва махсус чидамлилигини ривожлантириш.

2. Специфик сифатларни ривожлантириш тезлик, эгилувчанлик ва чаққонлик, қачонки булар старт ва бурилишлари бажаришда ва танланган усул билан сузиш зарур ҳисобланади.

МЖТ ҳам қуруқликда, ҳам сувда олиб борилади. Сузувчини махсус сув томонидан жуда катта қаршиликларга учрайди. Шунинг учун ешиш раиутида ундан жуда катта куч талаб қилади. Юқори натижаларни ва юқори тезликни кўрсатиш учун эса, мушак кучига эга болиш лозим.

Қуруқликда махсус кучни ошириш учун ҳар хил огирлик билан ишлаш, амартизаторлари қўллаш, блокли қурилмалари, тренажёрлар бу машқларни бажаришда сузувчи танаси мумкин қадар сувдаги ҳолатга яқинорқ бўлиш лозим.

Абсолют кучни ривожлантириш жараёнида катта қаршилик билан бажариладиган машқлар, штанга кутариш, брусда қўлни букиб ёзиш, машқларни бажаришда, такрорлашлар орасида дам олиш вақти 2 дақиқа бўлиши лозим. 7 – 10 ёшларда абсолют кучни ривожланишда асосан болаларни ўз огирлигини енгиб ўтиш машқларни қўлланилади; тортиш, арқонга чиқиш, осилиб туриш, таяниб туриш, сакрашлар.

Сувда. Махсус кучни ривожлантириш учун қуйидаги машқлардан фойдаланилади: лопаткалар, тормоз қуринималар, тормозли парашут, бириктирилган амортизатор.

Сузувчиларни чидамлилигини ривожлантириш. Сузувчиларни чидамлилиги деб масофани сузиб отишда чарчоққа қаршилик тура олиш натижасига айтилади.

Спорт амлиётида асосан умум ва махсус чидамлилик ажратилади.

Машғулот туркумида УЖТ ва МЖТ (махсус жисмоний тайёргарлик) нинг ўзаро муносабатига келсак, у қуйдагича фойдаланади: тайёргарлик даврининг I босқичда айниқса пойдевор мезоциклида УЖТ устунлик қилади, кейинчалик аста-секин камаёди, тайёргарликнинг II босқичда ва

мусобалақашиш даврида МЖТ ортади, бу даврда УЖТ актив дам олиш шаклида марказий ўрин эгаллайди.

Спорт машғулоти жараёнида юқори натижага эришиш учун, нагрускани динамик даражада максимумгача ошириш зарур. « Максимал нагрузка » тушунчаси кўплар организм функционал имкониятларнинг нихоясига турган « ўрта оғир нагрузка » билан чалкаштирадилар, агар спортчи шу нихоядан уста, бу нагрузка уни қийнаб қўяди, бунда нагрузкага максимал бўлмай, балки оғир хисобланади.

Максимал нагрузка нагруска эса организмга максимал талаб қўяди ва функциялар фаолиятининг ортишига ёрдамлашади.

Нагрузканинг аста-секин ва максимал ошириши бир-бирига зид ҳам бўлиши мумкин. Нагрузкани максимал оширишдан олдин организмни аста-секин бундай нагрускага кўниктириш лозим.

Организмни кўниктириш учун эса, машғулотнинг ҳар бир босқичда машқ қилишнинг максимал самарасига эришиш керак, фақат шундагина мослашув механизмлари эгилувчан ва ҳаракатчан бўлади.

Машғулот нагрускани ошириш давомида спорт турининг моҳиятига қараб унинг ҳажми ва шиддати ўзгаради. Нагрузка ҳажми қанчалик ката бўлса.

Шуниндек изчил ўзгартиришлар киритилиши лозим. Бардошликни талаб қилувчи спорт турида нагрузка аста-секин ошиб бора, тезкор куч талаб қилувчи турларда тўлқинсимон ҳаракат характерлидир.

Чунончи, ўрта ва айниқса катт « тўлқин » ларнинг бошланишда ҳажм кўрсаткичларни юқори кўрсаткичларга етади, кейин ҳажм барқарорлашади ва камайиб боради. Кичик « тулқинларда » кўпинча ҳажм ва шиддатнинг қарама-қарши муносабатлари кузатилади: микроциклнинг биринчи ярмида иккинчи ярмига нисбатан машғулотлар ката шиддатда, лекин кичик ҳажмда олиб боради (29,32,39,75, 91,105,123,161,164,180).

Бу умумий муносабатлар машғулот жараёнида у ёки бу машқларнинг ўрни ва аҳамиятга қараб турлича ифодаланади. Жисмоний тайёрлашнинг

мазмунни: куч, тезкорлик, чидамлилики ва тарбиялаш ташкил қилади. Жисмоний тайёргарлик спорт машғулоти мазмунинг пойдеворидир.

Мустақил кучи икки хил режимда номоён бўлади: Статик ёки изометрик режимда бир ҳолатда зўр бериб ушлаб турилганда куч номоён бўлади, Динамик режимда. Бунда мустақил узунлиги ўзгаради ва мустақилнинг эластик таранглиги ката куч билан содир бўлади.

Динамик режимда қаршилиги енгадиган иш бажариши мумкин. Ишнинг бундай фаолияти ауксотоник қисқартириш деб белгиланади (нерв-мускул аппаратида ўзгариш содир бўлганда турлича куч талабига мувофиқ мускуллар қисқаради ва таранглашади), ва (плиометрик режимдаги иш) сакраб тушишларда, осилиш ва хокозларда мустақил узунлиги ошади.

Бу ерда мускулларнинг ауксотоник қисқариши сингари изотоник (нерв-мускул аппаратида таъсир қиладиган куч қзгармаса мустақил таранглиги бир хилда қолади) қисқариши ҳам мумкин.

Шундай воқеалар маълумки, кишида аффе́кт (ваҳма, қўрқув, ғазаб) ҳолатида ғоят ката куч ва тезлик пайдо бўлади.

Бу куч каердпи пайдо бўлади? Введенский ёзнаг эди : Хаар бир ёш организм нормал шароитда ўзида жуда ката куч запаси ва имкониятларини сақлаб юради.

Одатда, бу куч ва имкониятларнинг фақатгина бир қисми ҳақиқатдан амалга оширилади ва кишининг кейинги ҳаётида сарифланади ва кўпинча жуда оз қисми ишлатилади. Мухим масала шундан иборатки, организмдани кучнинг катта запасларидан имконияти борица қандай қилиб тўлиқроқ толаларининг жами кучи 30минг кг га яқиндир, суякларнинг чизилишга нисбатан мустаҳкамлиги эса, чуяннинг мустаҳкамлигига тенгдир.

Кишининг куч қобилиятлари организмнинг шахсий ривожланишига зич боғланган ва ундан фойдаланиш масаласи мақсадга мувофиқ йўналтирилган бўлиши керак.

Махсус куч тайёргарлигини бош вазифалардан бўлиб, бу сузишда асосий гуруҳ мускуллари кучини ошириш ҳисобланади. Маълум бўлишга сузиш

пайтида спортча фақатгина озгина ўзини куч имкониятларини сарифлаб килар экан, шунинг учун куруқликдаги махсус куч тайёргарлигига бўлган эҳтиёжини ошири фақатгина маълум пайтгача эшиш кучини ўстириб боради.

Шу муносабат билан куч имкониятлардан фойдаланиш коэффициентини ошишда сувдаги куч машқлари каби воситалар истиқболли ҳисобланади.

Махсус куч тайёргарлиги умум жисмоний тайёргарлиги базасида режалаштирилади ва кўрилади ва Амалий томондан уни ихтисослашган давоми бўлиб ҳисобланади.

Шундай қилиб сувдаги муваффиқиятли атлетик тайёргарлик, куруқликда ҳам ҳар хил қурилмаларни комплекс ҳолдаги иштирокида жамланиши лозим ва улардаги ҳаракатлар асосий малакалардаги ҳаракатлар формасига яқин бўлмоғи лозим.

Оммавий ва мунтазам равишда сузувчилар томонидан қўшимча куч тайёрлаш машқлари олдин қуриқликда олдин қуриқликда, сўнг сувда қўллашлари 60- йилгача тўғри келади. Ҳозирги замонавий тренировка машғулотлари усулияти қурилишни олгунча мутахасис ва спортчилар томонидан билдирилган фикрлар жуда хилма-хилдир.

Болаларда ва усмирларда кучни тарбиялаш. Мускул кучини тарбиялаш ушиб келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама ривожланиши учун муҳим аҳамиятга эга. Барча мускулларни гармоник ривожлантириш билан маълум ҳаракат фаолиятларида кучни курсата билиш қобилиятини бараварига ривожлантириш муҳимдир, бунда мактаб ёшидаги болаларда мускул кучи ривожланишининг физиологик ва ёш хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Турли ёшда мускул кучининг ривожланиш масалалари буйича анчадан бери қўлаб тадқиқотлар олиб борилмоқда. Кўп муаллифлар ёш улғайиши билан кучнинг ошиб бориши ва 15–18 ёшда жадал ривожланишини таъкидлайдилар. Шу ёшга келиб мускул фаолиятининг нерв системаси орқали бошқарилиши мукаммаллашади, мускулларнинг биохимик ва гистологик тузилиши ўзгаради (59,65,68,84,87,92,101,116,133,136).

Куч 8 ёшдан 18 ёшгача мускул массасининг ортиши ҳисобига уса бошлайди деб ҳисоблайди. Кучнинг усиши, айниқса болаларнинг жинсий болагатга етиши даври билан боғлиқ булади, чунки бу ёшда мускулларнинг қисқариш ва шунингдек, узоқ вақт статик зур бериш қобилияти ошади.

Спорт машғулотлари жараёнида болаларда бутун ҳаракат аппаратини ривожлантириш зарур. Бунинг учун динамик ва статик машқлар қўлланилади.

Динамик куч машқлари уз навбатида икки гуруҳдан иборат:

- 1) шахсий – куч машқлари (жим, силташ, рывок, ракибни кўтариш ва ушлаб туришда беллашиш усуллари, арконга тирмашиб чиқиш ва х.к.)
- 2) тезкор куч машқлари, бунда кучнинг ривожланиши оғирлиқ ёки снарядни (гантеллар, тошлар билан машқлар, сакрашлар ва бошқаларни) улоқтириш ҳаракатини тезлаштиришга боғлиқ бўлади.

Тезкор куч машқларини қўллаш мумкинлиги масаласи ҳеч қандай муно- зара талаб этмаса, хусусий куч машқларини қўллаш катта шубҳа туғдиради. Айрим муаллифлар статик машқларни факат штанга ва гирялар билан бажарибгина қолмасдан, қаршилиқ кўрсатиш машқлари, снарядларда бажариладиган гимнастика, эшкак эшишилардан ҳам фойдаланиш зарур деб ҳисоблайдилар.

Факат 1 – 1,5 йилдан кейингина 14-18 ёшда машғулотга штанга билан машқлар киритиш мумкин, лекин ортикча зўриқиш ёки зур бериш 3 –5 секунддан ортик давом этмаслиги, кутариладиган оғирликлар ута катта бўлмаслиги ва иш вақтида бир йула жуда катта мускул группалари катнашмаслигига эҳтиёткорлик билан эътибор бериш лозим.

Машқлар орасида танаффус 2-2,5 минутдан кам бўлмаслиги керак. 6 – 8 ой машқдан кейин максимал нагрузкаларга ўтиш мумкин. Аммо, ҳафталик циклда статик зур беришларнинг ҳажми 55-60 минутдан ошмаслиги керак.

Хар қайси индивид ташқи таъсир ёки қаршилиқни енгиш учун ўз жисмидаги маълум сифатни намоён қилади.

Статик режимда ва секинлаштирилган ҳаракатларда намоён буладиган шахсий – куч кобилиятлари ва тезлик – кучи ҳисобига содир буладиган куч (динамик куч), тез бажариладиган ҳаракатларда қулланилади. Бошқачасига буни шиддат кучи деб ҳам амалади. Бунга қиска вақт ичида энг қўп даражада куч намоён қила олиш кобилияти деб қаралади. Портлаш кучи сакрашларда депсиниш орқали сакровчанлик тарзида намоён бўлади.

Мускулнинг ута зуриқишини оптимал йўналиши. Мускул кучи белгиланган фаолиятнинг йўналишига иложи борица яқинлаштирилиши, мослаштирилиши лозим.

Кучнинг таъсир этиш вақти қанчалик оз бўлса, ҳаракат тезлиги шунча юқори бўлади. Гавда қия қизик бўйлаб тезлик оладиган бўлса шунча қўп таъсир кучи қерак бўлади.

Тугри қизик бўйлаб ҳаракат тезлиги учун қия қизик бўйлаб ҳаракат тезлигига нисбатан таъсир кучи оз талаб қилинади.

Куч оширилишнинг узлуксизлиги ва бирин кетинлиги. Бу қоида Ньютоннинг иккита (инерция ва тезланиш) қонунидан қелиб қикади. Энг қатта куч ҳаракатни бошлаш учун, тинч инерцияни енгилш учун қерак бўлади.

Ҳаракатларнинг узлуксизлиги ва давомийлиги техник тайёргарлиги юқори бўлган спортчиларда, айниқса улоқтирилш, сакраш, сузишнинг барча турларида яққол қўзға ташланади ва ҳаракат самарасига таъсир қилади. Инсоннинг куч намоён қила олишдаги асосий фактор – мускул зуриқиши, лекин унинг танасининг массаси (вазни) ҳам маълум даражада роль уйнади. Шунга қўра, абсолют ва нисбий қч деб ҳам фарқланади. Биринчисида инсоннинг танаси вазнини ҳисобига олмай, қандайдир бир ҳаракатда куч намоён қила олиши тушунилса, иккинчисида, унинг тана вазнининг қар бир қилограмммига тугри қеладиған қилиб намоён қилинадиған кучнинг меъёри тушунилади(86,93,101,117,132,145,159,160,175)..

Жисмоний тайёргарликнинг ортиши билан қўпроқ, меъёрдаги ва меъёрга яқин оғирликлардан фойдаланади.

Меъёрга етмаган зурикишни қўллаш уз камчиликларга эга. Энергия сарфлашда меъёрдан ортик – мускул бутунлай бажара олмай қоладиган даражада ишлаш самара бермайди.

Кучни ривожлантириш нуктаи назаридан айтарлаи ахамиятга эга бўладигани асосан охирги уринишлар бўлиб, толикиш хисобига ута зурикиш сусаяди, ишга купрок ҳаракат бирлиги кўшила боради ва кўтарилаётган огирлик меъёрига якин бўла бошлайди. Лекин бу ўринишлар ярим шарлар пустлоги функциясининг сусайгвнлиги фонида бажарилади.

Бундан ташқари, такрорлаш сонини кўп маротабалилиги шуғулланувчиларда бефарклиликни уйғотади ёки фаолиятга муносабати салбийлашади, албаттга, улар машк самарасининг пасайишига олиб келади. Машклар тезлик кучини ривожлантиришга йўналтирилса машкдаги статик компонентлар чегараланишини ахамияти муҳимдир. Лекин уни бутунлай чиқариб ташлаб бўлмайди.

Чунки статик ҳолатларни қўллаш, айниқса, қоматнинг тарбиялашнинг етакчи воситалари хисобланади ва уни қўллаш самаралидир. Ёш ўтиши билан бу машклар кенгрок қўлланилади. Лекин албатта нафас олишнинг назорати кучайтирилиши керак. Чунки нафасни зурикиш пайтида узоқрок ушлаш, айниқса, қизларда салбий таъсирга олиб келиши, хатто уларнинг ҳушдан кетиб қолишларидек ҳолатлар содир қилиши мумкин.

Жисмоний сифатлар инсонни маълум ёшдан навбатдаги ёш категориясига ўтиши билан табиий равишда узгаради. Бундай ўзгариш ёш билан боғлиқ ривожланишлар ёки узгаришлар деб тушунилади. Ёш билан боғлиқ жисмоний сифатларни ривожланиши нисбатан секин ва нотекис боради.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида организмнинг иш қобилятини бошлангич юкламаларга жавоб бера олиши хусусияти унга жавобан реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга узидаги мавжуд захираларини жалб қилиш орқали жавоб беради. Машк бажариш давомида энергия ресурслари сарфланади, аста-секинлик билан чарчоқ хис

кила бошланади. Чарчоқ хосил бўлган машғулотдан сўнг иш қобиляти пасайган ҳолда қолади, сунг у аста секинлик билан тиклана бошлайди. Иш қобилятини тикланиши иш бошлангунгача бўлган ҳолатга етиб уни ортиши давом этаверади (бу физиологик қонун), шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жихатдан сарфланганини тиклаб улгуради.

Бундай юқори тикланишда иш қобилятини ошган фазаси вужудга келади. Бу фаза бир оз вақт ичида ушланиб туради ва сунг дастлабки ҳолатга пасаяди.

Шундай қилиб жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларидан сўнг организмни ҳолатида урта фазани кузатиш мумкин: чарчаш, дастлабки ҳолат даражасигача тикланиш, иш қобилятини дастлабки даражадан юқорироқ ортиши.

Агарда кейинги машғулот чарчаш фазасига тўғри келиб қолса чарчоқни устма - уст тўпланиши содир бўлиб у толишга айланади (85,103,118,147).

Шуғулланиш организмнинг энергия ресурсларини тикланиш фазасига тўғри келса иш қобиляти айтарли даражада ошмаслиги, иш қобилятини юқори даражадалигига тўғри келса организм жисмоний юқга тайёргалиги, катта ҳажмда машқ бажаришни уддалай олишлиги амалиётда ва фанда исботланган.

Шунга кўра тренировкalar организмни юқори ишчанликка эга бўлган фазаларда утказилса шуғулланганлик даражаси доим усиши кузатилмоқда. Масалан, куч талаб қиладиган машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг частотаси қатор факторларга, хусусан шуғулланувчиларнинг тайёрланганлигига боғлиқ.

Тажрибада исботланишича шуғулланишни эндиgina бошлаганларда машғулотларни ҳафтада уч маротаба ўтказиш 1, 2 ёки 5 маротабали машғулотлар ҳам юқори самара берган, юқори малакали спортчиларда эса машғулотлар частотаси кўпроқ.

Шуғулланганлик фақат тизимли машғулотлардаgina ортади ва уни тўхтатиш билан шуғулланганликни кескин пасайиши кузатилади. Жисмоний

тарбия жараёнида танаффусларга йўл қуйилмайди. Чунки машғулоти ижобий эффементи йуколади. Ижобий эффемент фони мухимдир. Зарарли ўзгаришлар танаффусининг

5 – 7 кунларидаёқ кескин намоён бўлади. Мушкул кучи озаяди, ҳаракат тезлиги сусаяди, чидамлилиқ ёмонлашади.

Жисмоний тарбия жараёнининг – жисмоний сифатларни ривожлантиришининг узлуксизлиги жисмоний камолотга эришиш учун оптимал шароит яратади.

Нагруккани интенсивлиги ва ҳажми, дам олиш билан шуғулланишни тутри навбатлашувини тизимлилиги бузилиши, жуда ҳам юкори ёки паст юклама танлаш, машғулотлардан кутилган натижага олиб келмаслигига сабаб бўлиши мумкин ва у амалда исботланган.

Куч қобилияти муайян даражада ҳаракатлар тезлигини белгилайди ва чидамлилиқ ҳамда чакконликни талаб қилувчи амалларда катта аҳамиятга эга бўлади.

Маълумки сузиш пайтида , спортчи фақат, қисман ўз куч имкониятларини сарф этади, шунинг учун куруқликдаги махсус куч тайёргарлигининг ошиб бориши, фақатгина эшиш кучини маълум вақтгача оширади. Шу мунособат билан куч имкониятларини ишлатиш коэффициентини оширишда сувдаги куч мушаклари қўлланиши перспектив воситалар бўлиб ҳисобланади.

Сувдвги махсус куч тайёргарлигини хилма – хил қилиш усули , шундай оддий бир воситани тавсия этади, яъни ховузнинг узунлигига қараб 25 ва 50 м капрон шнурлар ва бир қанча блоклар.

Катта ёшдаги сузувчилар билан куч тайёргарлигини олиб борган, асосий методик принциплардан бири бўлиб, кинематик ва динамик характеристикаларининг динамик мос келиш принципи ҳисобланади . Куч тайёргарлиги йўналишида специфик сузиш машқларининг ишлатилиши 11-12 ёшли сузувчиларда рационал, махсадга мувофиқ эшиш ҳаракатлари структурасини ва сузиш тезлигини оширишни келтириб чиқаради.

Кучга сузиш – бу суъний муракабблаштирилган шароитда сузишдир, бу эса сузувчидан оддий сузишга нисбатан кучайтирилган ҳаракатларни талаб қилади.

Хулоса қилиб айтганда, куч тайёргарлигига муваффақиятга эришиш учун машқлардан комплекс фойдалана билиш, ҳаракатларда эса асосий малака формасига яқинлик бўлиши, бироқ қурилаётган ҳаракат характери бўйича бир – биридан фарқ қилиш керак (102,119,132,146,148,158,160).

II. БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛИЯТЛАРИ ВА УЛАРНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ.

2.1. Тадқиқотларни вазифалари.

2. 13-15 ёшли ўғил болаларда жисмоний тайёргарлигини аниқлаш .
2. Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш сузувчиларни махсус жисмоний тайёргарлик давомида жисмоний сифатини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар мажмуаларини ишлаб чиқиш ва асослаш;
3. Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш сузувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш услубияти самарадорлигини педагогик тажриба асосида асослаш.

2.2. Тадқиқотнинг услублари.

Тадқиқотни ташкил қилишда қуйидаги услублар қўлланилади:

1. Илмий-услубий адабиётларнинг қиёсий таҳлили;
2. Антропометрик ўлчамлар;
3. Педагогик тест синовлари ўтказиш;
4. Педагогик тажриба;
5. Математик статистика услубини қўллаш.

2.2.1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили

Адабиётларни таҳлил қилиб ўрганиб чиқишда қуйидаги масалалар ўрганилиб чиқилди: жисмоний тайёргарлик, ўқув-тренировка ва мусобақа юкламасининг таркиби, болалар ва ўсмирлар спортида тренировка жараёнини шакиллантиришни асосий йўналишлари, спортчиларни адаптацион имкониятларини аниқлаш бўйича илмий ҳолат , юкламалар

таҳлили, сузувчи спортчиларни ҳар тамонлама тайёргарликларини баҳолаш ва хаказо.

2.2.2. Педагогик тест синовлари

Назорат машқлари адабиётларда берилган тавсиялар, машқлар таҳлили, таснифий дастурлар ҳамда Тошкент шаҳри БЎСМ ва БЎОЗСМ тренерлари билан ўтказилган суҳбат натижалари асосида танланди. Сузиш машқлар хусусиятига мос равишда танлаб олинган назорат машқлари текширилувчилар ёшларига қараб сараланди ва қуйидаги гуруҳларга ажратилди:

1. Тисланувчи мушак ҳаракати ҳамда тирсак, қўл ва гавдани букувчи ва ёзувчи мушак ҳаракатлари махсус чидамкорлигини ривожлантирувчи машқлар.

2. Стандарт тартибда қўл ва гавданинг тезкорлик-куч тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар. Таҷрибадан аввал назорат ва таҷриба гуруҳларида жисмоний тайёргарлик, спортчиларнинг малакаси ва техник маҳорати кўрсаткичлари ишончли фарққа эга бўлмади.

3. Тос-сон, елка ва умуртқа бўғимлари қайишқоқлигини ифода этувчи фаол ва сусти эгилувчанлик машқлари.

4. Эгилувчанлик қобилиятларни ривожлантирувчи машқлар.

Барча гуруҳ машқлари бўйича таҷрибадан аввал ва кейин сузувчиларнинг техник кўрсаткичлари ҳамда махсус ҳаракат тайёргарлиги натижалари ўрганилди.

2.2.3. Педагогик таҷриба

Педагогик таҷриба бир йил давомида ўтказилди. Таҷрибани ташкил қилишда бир хил тайёргарликка эга болалар саралаб олинди. Дастлаб ёш сузувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги ва умумий жисмоний тайёргарлиги даражаси қиёсий таҳлил этилди. Ёш ўғил болалардан иборат назорат ва таҷриба гуруҳлари (ҳар гуруҳда 10 тадан бола) тузилди.

2.2.4. Математик статистика услублари

Қуйидаги статистик кўрсаткичлар аниқланди. $(\bar{x})$ – ўртача арифметик, $(\pm m)$ – ўртача арифметик кўрсаткич хатоси, (δ) – ўртача арифметик оғиш.

Ушбу кўрсаткичлар Pentium-IV Microsoft Excel дастури (47) ёрдамида ҳисобланди.

2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш.

Тадқиқотлар 2010 йил октябрь ва ноябрь ойида Тошкент шаҳрида фаолият кўрсатаётган ИБУОЗСМ №17 ва РБЎОЗСМ шуғулланувчи болалар иштирокида ўтказилди.

III. БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА ТАХЛИЛИ.

Тадқиқот ишлари РБҶОЗСМ ва ИБУОЗСМ №17 хавзаси қошида ярим йилда давомида 2 маротаба октябрь ва ноябрь ойларида умумий ва махсус жисмоний таергарлик буйча тест натижалари олиб борилди.

Тадқиқот жараёнида 20 та сузувчи ўғил болалар қатнашди. Уларни ёши 13 – 15 . Тадқиқотда қатнашган ўғил болалар сузувчиларни икки гуруҳга бўлиб чиқдик : тажриба ва назорат гуруҳларга. Ҳар бир гуруҳда 10 сузувчи қатнашган.

Назорат гуруҳи БҶСМ дастури асосида машғулотларда қатнашиб келдилар. Тажриба гуруҳи эса тавсия этилган махсус комплекс машқлар машғулот давомида бажариб келдилар.

Сузишга ўргатиш давомида жисмоний сифатларни аниқлаш учун махсус тестлар аниқланди ва улар орқали тахлил қилинди.

1. Умумий жисмоний сифатларни аниқлаш учун

(курукликда ўтказиладиган) тестлар орқали аниқлаш.

тестлар асосида ўтказилган:

- 1.Тезлик сифатини аниқлаш учун 60м га югуриш.
2. Эгилувчанлик сифатини аниқлаш учун :кўлларни олди ҳолатдан орқага олиб ўтиш.
- 3.Куч сифатини аниқлаш учун : ўнг ва чап кўлларни динамометр билан
4. Динамометр орқали гребок кучини ўлчаш курукликда.
5. Чидамлилиқ сифатини аниқлаш учун : Кросс1000м югуриш.

**2. Махсус жисмоний сифатларни аниқлаш учун сувда
ўтказиладиган махсус тестлар орқали аниқлаш.**

1. 50 м масофани сузиб ўтиш; 2. 100 м масофани сузиб ўтиш; 3. 400 м масофани сузиб ўтиш; 4. 800 м масофани сузиб ўтиш; 5. 1500 м масофани сузиб ўтиш; 6. 10 секунд давомида (сувда тортиш кучини ўлчаш) тўлиқ координацияда сузганда.

**Октябр ойида тажриба гуруҳининг сузувчиларнинг антропометрик
кўрсаткичлари**

1 – жадвал

№	Ф.И.Ш.	Туғилган йил	Буйи	Вазни	ЎТС нафас олганда	ЎТС нафас чиқарганда
1	Ни.Р	1996	152	50	98	94
2	Хон. А	1996	158	55	102	100
3	Шин. М	1997	160	65	100	98
4	Курбанов. А	1998	162	59	106	101
5	Борцов. В	1997	164	61	103	100
6	Турсунов Б	1996	157	59	96	94
7	Турсунов. Э	1998	168	69	100	97
8	Кан. Д	1996	165	62	102	99
9	Авазов. Ф	1996	158	55	100	96
10	Дониев. Д	1996	169	72	105	99
	Х		146	60.7	101.2	97.8

**Октябрь ойида назорат гуруҳининг сузувчиларнинг антропометрик
кўрсаткичлари** **2 – жадвал**

№	Ф.И.Ш.	Туғилган йил	Буйи	Вазни	ЎТС нафас олганда	ЎТС нафас чиқарганда
1	Никитенко К	1996	152	49	99	96
2	Цой А	1996	159	56	101	97
3	Богданов А	1997	162	65	102	99
4	Усманов Х	1997	160	58	104	100
5	Санакулов Д	1997	164	60	100	98
6	Таджибаев Ж	1996	158	59	98	96
7	Фазлетдинов Н	1998	170	69	102	100
8	Пак М	1996	166	63	101	99
9	Геворкян Д	1996	158	56	102	100
10	Мельников К	1996	169	70	104	100
	Х		146.7	60.5	101.3	98.5

Ноябрь ойида тажриба гуруҳининг сузувчиларнинг антропометрик кўрсаткичлари

3 – жадвал

№	Ф.И.Ш.	Туғилган йил	Буйи	Вазни	ЎТС нафас олганда	ЎТС нафас чиқарганда
1	Ни.Р	1996	154	52	105	98
2	Хон. А	1996	160	56	108	101
3	Шин. М	1997	166	65	111	105
4	Курбанов. А	1997	164	63	110	103
5	Борцов. В	1997	166	61	105	100
6	Турсунов Б	1996	159	59	100	96
7	Турсунов. Э	1998	168	67	103	99
8	Кан. Д	1996	170	63	109	101
9	Авазов. Ф	1996	160	58	104	99
10	Дониев. Д	1996	169	71	108	102
	Х		163,6	61,5	106,3	100,4

Ноябрь ойида назорат гуруҳининг сузувчиларнинг антропометрик кўрсаткичлари

4 – жадвал

№	Ф.И.Ш.	Туғилган йил	Буйи	Вазни	ЎТС нафас олганда	ЎТС нафас чиқарганда
1	Никитенко К	1996	156	51	104	98
2	Цой А	1996	164	61	109	100
3	Богданов А	1997	165	60	103	100
4	Усманов Х	1997	163	61	105	101
5	Санакулов Д	1997	167	62	104	99
6	Таджибаев Ж	1996	161	61	103	98
7	Фазлетдинов Н	1998	170	67	105	101
8	Пак М	1996	166	65	102	99
9	Геворкян Д	1996	160	57	103	100
10	Мельников К	1996	169	68	104	100
	Х		164,1	61,3	104.2	99.6

Биринчи ва икинчи жадвалда келтирилган натижалар сузувчиларнинг 2011 йил октябр назорат ва тажриба гуруҳи урта арифметик натижалари буйча тахминам бир бирига якин натижалар курсатилган. Лекин ноябрь ойида натижалар тажриба утказилгандан кейин бир хил натижалар курсатилган учинчи ва туртинчи жадваларда масалан тажриба гуруҳида огирлик вазнида, ЎТС нафас олганда ва нафас чиқарганда тажриба гуруҳида нисбатан назорат гуруҳида узгарди леки спортчиларнинг буйида эса назорат гуруҳида узгаришлар яхшироқ нисбатан тажриба гуруҳига. Масалан сузувчиларнинг антропометрик кўрсаткичларини: тажриба гуруҳида бўйи узунлиги ўртача октябрда 146см, ноябрь эса 163,6 см га тенг. Вазни ўртача октябрда 60,7кг, ноябрьда эса 61,5 кг га тенг. ЎТС нафас олганда ўртача октябрда 101,2см, ноябрьда эса 106,3 см га тенг. ЎТС нафас чиқарганда ўртача октябрда 97,8см, ноябрьда эса 100,4 см га тенг. Сузувчиларнинг антропометрик кўрсаткичларини: назорат гуруҳида эса бўйи узунлиги ўртача октябрда 146,7 см, ноябрьда эса 164,1 см га тенг. Вазни ўртача октябрда 60,5кг, ноябрда эса 61,3 кг га тенг. ЎТС нафас олганда ўртача октябрда 101,3см, ноябрда эса 104,2 см га тенг. ЎТС нафас чиқарганда ўртача октябрда 98,5см, ноябрда эса 99,6 см га тенг

Жисмоний тайёргарликнинг дастлабки I босқичининг асосий вазаифаси
(3 хафта давомийлиги):

1. Бошқариладиган жисмоний машқларга қизиқувчанлик даражасини ошириш.
2. Сувда ва ҳаводаги турли хилдаги совутишда организмни турғунлик даражасини ошириш.
3. Умумий иш қобилияти ва жисмоний тайёргарликни ҳар томонлама даражасини ошириш.
4. Қуруқликда сузувчининг гимнастикасини махсус машқларни эгаллаш, ҳамда крол усулида сузишни техник элементларини уйғунлаштирувчи машқларни ҳам эгаллаш.

Асосий воситалар: енгил югуриш билан юриш, югуриш, умумривожлантириш комплекслари, куруқликда сузувчининг махсус гимнастик ва имитацион машқлар, нафас олиш машқлари, тобланиш муолажалари, жисмоний машқларнинг қўшимча турлари.

II босқич (давомийлиги 3 – 4 ҳафта) , машғулотлар сувда ва куруқликда ўтказилади. Асосий вазифалар:

1. Қисқа масофаларда танланган усулда сузиш ҳаракат техникасини ва сувда нафасни олишни такомиллаштириш, эркин темпда сузиш, 100м масофани тўхтамасдан сузиб ўтишни ўрганишнинг аста секин ишлаб чиқиш, бир машғулотда сузиш юкламанинг умумий хажмини 300 – 400м га етказиш.
2. Куруқликда сузувчининг махсус гимнастика машқларини кенг эгаллаш.

Асосий воситалар : 50 – 100м масофани тўхтовсиз сузиш, тўла координация ҳаракатида, фақат қўллар, фақат оёқлар ҳаракати ёрдами билан қисқа масофани қайта сузишда нафас олиш машқлари, куруқликда сузувчининг гимнастик махсус машқлари комплекси, жисмоний машқларидан соғломлаштиришнинг қўшимча турлари (югуриш, юриш).

Бир ҳафтали машғулотлардан бирини мазмуни қуйидаги: куруқликда 20 дақиқа.

1. Енгил югуриш ва умумривожлантирувчи машқлар.
2. Сузувчини махсус гимнастик комплекси.

Сувда 15 дақиқа давомида:

1. Тўлиқ нафас олиш ва ҳаракат техникасига диққатни жамлаб, тинч темпда танланган услубда 4 x 20 – 25м сузиш.
2. Қўл ёки ҳаракатлари ёрдами билан 2 – 3 x 15 – 20 м сузиш.
3. Эшиш ҳаракатидан сўнг олдинга сирғаниш ва тўлиқ нафас олиш, ҳаракатларни эркин бажаришда диққатни жалб тинч темпда 50м сузиш
4. Узоқликка кўкракда сирпаниш ва нафас олиш машқлари (сузиш юкламаси умумий хажми 200м).

5 - 8 жадвалларда октябр ойидан ноябрь ойларда жисмоний сифатларни куруқликда ўтказилган тест натижалари келтирилган.

- 1.Тезлик сифатини аниқлаш учун 60м га югуриш.
2. Эгилувчанлик сифатини аниқлаш учун :қўлларни олди ҳолатдан орқага олиб ўтиш.
- 3 .Куч сифатини аниқлаш учун : ўнг ва чап қўлларни динамометр билан
4. куруқликда тортиш кучини аниқлаш
- 5 . Чидамлилиқ сифатини аниқлаш учун : Кросс1000м югуриш.

**октябр ойида тажриба гуруҳининг сузувчиларнинг куруқликда
олинган жисмоний
сифатларни натижалари.**

5 – жадвал

№	Ф.И.	60м югуриш (с)	қўлларни олди ҳолатдан орқага олиб ўтиш (см)	Куч сифатини ўлчаш		куруқликда тортиш кучини аниқлаш (кг)	Кросс 1000м (мин)
				Ўнг (кг)	Чап (кг)		
1	Ни.Р	9,5	25	15	14	8	5,30
2	Хон. А	9,7	28	14	14	9	5,40
3	Шин. М	9,6	26	14	13	7	5,35
4	Курбанов. А	9,7	29	15	15	9	5,41
5	Борцов. В	9,9	30	14	13	6	5,45
6	Турсунов Б	9,8	27	15	14	7	5,37
7	Турсунов. Э	9,9	29	14	12	6	5,48
8	Кан. Д	9,6	26	14	13	7	5,20
9	Авазов. Ф	9,7	28	14	13	7	5,42
10	Дониев. Д	9,7	27	11	11	6	5,40
	х	9.7	27.5	14	13,2	7.2	5,37

**октябрь ойида назорат гуруҳининг сузувчиларнинг қуруқликда
олинган жисмоний
сифатларни натижалари.**

6 – жадвал

№	Ф.И.	60м югуриш (с)	қўлларни олди холатдан орқага олиб ўтиш (см)	Куч сифаини ўлчаш		куруқликда тортиш кучини аниклаш (кг)	Кросс 1000м (мин)
				Ўнг (кг)	Чап (кг)		
1	Никитенко К	9,7	26	15	15	9	5,30
2	Цой А	9,5	27	13	12	8	5,38
3	Богданов А	9,7	25	15	14	7	5,37
4	Усманов Х	9,6	28	14	15	8	5,35
5	Санакулов Д	9,8	28	15	14	7	5,44
6	Таджибаев Ж	9,8	29	15	14	6	5,40
7	Фазлетдинов Н	9,7	28	14	13	7	5,32
8	Пак М	9,6	27	15	13	6	5,28
9	Геворкян Д	9,8	27	15	14	8	5,39
10	Мельников К	9,6	28	13	11	7	5,37
	х	9.6	27.3	14.4	13.5	7.3	5,36

**ноябрь ойида тажриба гуруҳининг сузувчиларнинг қуруқликда
олинган жисмоний
сифатларни натижалари.**

7– Жадвал

№	Ф.И.	60м югури ш (с)	қўлларни олди холатдан орқага олиб ўтиш (см)	Куч сифаини ўлчаш		куруқликда тортиш кучини аниклаш (кг)	Кросс 1000м (мин)
				Ўнг (кг)	Чап (кг)		
1	Ни.Р	9,4	23	18	15	9	5,15
2	Хон. А	9,6	25	17	15	10	5,17
3	Шин. М	9,5	24	16	14	8	5,28
4	Курбанов. А	9,6	27	17	16	9	5,35
5	Борцов. В	9,7	28	16	15	7	5,40
6	Турсунов Б	9,6	25	15	14	8	5,32
7	Турсунов. Э	9,6	26	16	14	7	5,34
8	Кан. Д	9,4	25	17	15	7	5,13
9	Авазов. Ф	9,5	25	15	14	8	5,31
10	Дониев. Д	9,6	26	16	14	7	5,33
	х	9.5	22.8	16.3	14,6	8	5,27

**ноябрь ойида назорат гуруҳининг сузувчиларнинг курукликда
олинган жисмоний
сифатларни натижалари.**

8– Жадвал

№	Ф.И.	60м югуриш (с)	қўлларни олди холатдан орқага олиб ўтиш (см)	Куч сифаини ўлчаш		курукликда тортиш кучини аниклаш (кг)	Кросс 1000м (мин)
				Ўнг (кг)	Чап (кг)		
1	Никитенко К	9,3	24	16	13	8	5,23
2	Цой А	9,4	25	16	14	8	5,26
3	Богданов А	9,5	26	15	13	9	5,23
4	Усманов Х	9,3	26	16	15	9	5,30
5	Санакулов Д	9,5	27	17	14	7	5,35
6	Таджибаев Ж	9,6	25	15	13	7	5,32
7	Фазлетдинов Н	9,7	25	16	15	6	5,40
8	Пак М	9,5	24	16	13	6	5,29
9	Геворкян Д	9,5	26	15	14	6	5,31
10	Мельников К	9,6	25	16	13	8	5,30
	х	9.49	25.3	15.8	13.7	7.4	5.30

**октябрь ва ноябрь ойида сузувчиларнинг тажриба ва назорат
гурухларнинг қуруқликда олинган
жисмоний сифатларни кўрсаткичлари. Ўртача қийматини
динамикасини таққослаштириш.**

9– Жадвал

	Гурухлар	60м югуриш (с)	қўлларни олди холатдан орқага олиб ўтиш (см)	Куч сифаини ўлчаш		куруқликда тортиш кучини аниклаш (кг)	Кросс 1000м (мин)
				Ўнг (кг)	Чап (кг)		
октябрь	Тажриба	9.7	27.5	14	13,2	7.2	5,37
	Назорат	9.6	27.3	14.4	13.5	7.3	5,36
ноябрь	Тажриба	9.5	22.8	16.3	14,6	8	5,27
	Назорат	9.49	25.3	15.8	13.7	7.4	5.30

Бешинчи ва олтинчи жадвалда келтирилган натижалар сузувчиларнинг октябр назорат ва тажриба гуруҳи ўрта арифметик натижалари бўйча тахминам бир бирига яқин натижалар кўрсатилган.

Лекин ноябрь ойида натижалар тажриба ўтказилгандан кейин бир хил натижалар кўрсатилган етинчи ва сакизинчи жадваларда масалан тажриба гуруҳида 60 метр югуришида тажриба гуруҳда спортчи болаларнинг натижаси азгинча сустрок лекин, қолган тест синовларда тажриба гуруҳидаги спортчиларни натижалари анча баландрок булардан : қўлларни олди ҳолатдан орқага олиб ўтиш, қўл кучини аниқлаш (ўнг ва чап), курукликда кучини тортиш улчаш, кросс 1000метр масофасида.

Масалан ўртача кўрсатган натижалари тажриба гуруҳ спортчиларида: олди ҳолатдан орқага олиб ўтиш (22,8см), қўл кучини аниқлаш (ўнг ва чап) (16,3-14,6кг), курукликда тортиш кучини аниқлаш (8кг), кросс 1000метр масофасида (5,27), назорат гуруҳида эса: олди ҳолатдан орқага олиб ўтиш (25,3см), қўл кучини аниқлаш (ўнг ва чап) (15,8-13,7кг), курукликда тортиш кучини улчаш (7,4кг), кросс 1000метр масофасида (5,30).

10 – жадвалда октябр ва ноябрь ойида жисмоний сифатларни сувда ўтказилган махсус тест натижалари келтирилган .

Назорат гуруҳдаги ёш сузувчиларни тадқиқотдан олдин жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари. 11-жадвал

№	Ф.И.	50 м масофани вақтга сузиш (сек)	100 м масофани вақтга сузиш (сек)	400 м масофани вақтга сузиш	800м масофа ни вақтга сузиш	1500м масофани вақтга сузиш	Сувда тортиш кучи ўлчаш тўлиқ координация да (кг)
1	Никитенко К	32,2	1.10.04	5.08.04	10.09.00	20.06.02	14.7
2	Цой А	33,0	1.13.17	6.02.00	11.06.06	20.11.05	15.3
3	Богданов А	33,9	1.10.18	5.06.12	10.08.11	21.08.00	15.0
4	Усманов Х	32,4	1.10.08	6.03.04	10.09.10	20.10.08	14.6
5	Санакулов Д	33,7	1.12.05	5.07.14	11.05.06	22.06.05	15.2
6	Таджибаев Ж	33,3	1.11.01	5.08.02	10.08.16	20.04.00	14.5
7	Фазлетдинов Н	32,8	1.10.03	5.06.00	11.04.06	20.05.05	15.5
8	Пак М	32,4	1.10.03	5.08.04	10.08.02	20.08.02	15.2
9	Геворкян Д	33,5	1.11.05	5.06.02	10.09.06	21.02.00	15.5
10	Мельников К	32,6	1.10.08	5.05.02	10.09.05	22.08.05	14.7
х		33.1	1.10.04	5.06.02	10.9.06	20.13.00	15.2

Назорат гуруҳдаги ёш сузувчиларни тадқиқотдан кейин жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари. 12-жадвал

№	Ф.И.	50 м масофани вақтга сузиш (сек)	100 м масофани вақтга сузиш (сек)	400 м масофани вақтга сузиш	800м масофани вақтга сузиш	1500м масофани вақтга сузиш	Сувда тортиш кучи ўлчаш тўлиқ координацияда (кг)
1	Никитенко К	29,0	1.07.02	4.92.02	10.07.00	20.06.02	15
2	Цой А	32,0	1.10.04	5.02.20	10.04.02	20.11.05	16
3	Богданов А	31,0	1.09.01	5.06.12	10.05.01	21.08.00	16
4	Усманов Х	29,3	1.07.04	5.13.24	10.06.08	20.10.08	15
5	Санакулов Д	30,2	1.10.02	4.94.08	11.00.12	22.06.05	16
6	Таджибаев Ж	31,0	1.10.00	4.98.02	10.07.14	20.04.00	15
7	Фазлетдинов Н	29,4	1.07.03	4.96.00	10.09.16	20.05.05	16
8	Пак М	29,2	1.09.00	4.80.06	10.06.00	20.08.02	16
9	Геворкян Д	30,0	1.10.02	4.95.22	10.07.16	21.02.00	15
10	Мельников К	29,4	1.0.7.08	4.95.12	10.06.00	22.08.05	16
х		29.6	1.07.02	4.93.33	10.07.22	19.86.66	16.3

Тажриба гуруҳдаги ёш сузувчиларни тадқиқотдан олдин жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари. 13-жадвал

№	Ф.И.	50 м масофани вақтга сузиш (сек)	100 м масофани вақтга сузиш (сек)	400 м масофани вақтга сузиш	800м масофани вақтга сузиш	1500м масофани вақтга сузиш	Сувда тортиш кучи ўлчаш тўлиқ координацияда (кг)
1	Ни.Р	32,2	1.16.06	5.06.01	11.10.00	20.04.00	14
2	Хон. А	33,0	1.15.09	6.02.00	11.08.06	20.10.02	15
3	Шин. М	33,9	1.16.10	6.04.02	11.48.11	20.28.00	14
4	Курбанов. А	32,4	1.17.16	5.23.14	11.19.08	20.15.07	15
5	Борцов. В	33,7	1.16.06	5.57.04	11.15.04	20.02.00	15
6	Турсунов Б	33,3	1.16.09	5.28.02	11.28.06	20.01.00	14
7	Турсунов. Э	32,8	1.17.00	5.26.00	11.24.06	20.03.06	15
8	Кан. Д	32,4	1.17.03	5.16.04	11.08.02	20.02.00	14
9	Авазов. Ф	33,5	1.16.02	5.09.02	11.19.00	20.42.00	15
10	Дониев. Д	32,6	1.16.06	5.15.05	10.29.00	20.14.02	15
х		32.4	1.17.09	5.02.35	11.10.08	20.02.15	15

Тажриба гуруҳдаги ёш сузувчиларни тадқиқотдан кейин жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари. 14 жадвал

№	Ф.И.	50 м масофани вақтга сузиш (сек)	100 м масофани вақтга сузиш (сек)	400 м масофани вақтга сузиш	800м масофани вақтга сузиш	1500м масофани вақтга сузиш	Сувда тортиш кучи ўлчаш тўлиқ координацияда (кг)
1	Ни.Р	29,0	1.15.00	4.06.02	10.07.00	18.46.00	18
2	Хон. А	32,0	1.16.02	5.02.20	10.04.02	18.51.06	19
3	Шин. М	31,0	1.16.21	5.06.12	10.05.01	18.28.00	19
4	Курбанов. А	29,3	1.15.08	5.13.24	10.06.08	18.30.04	20
5	Борцов. В	30,2	1.16.12	4.94.08	11.00.12	19.05.08	21
6	Турсунов Б	31,0	1.17.20	4.98.02	10.07.14	18.14.00	20
7	Турсунов. Э	28,4	1.16.13	4.96.00	10.09.16	18.33.06	21
8	Кан. Д	28,2	1.16.05	4.80.06	10.06.00	18.38.04	19
9	Авазов. Ф	29,0	1.16.00	4.95.22	10.07.16	18.42.00	20
10	Дониев. Д	28,4	1.16.04	4.95.12	10.06.00	18.28.04	21
х		26.6	1.16.13	4.06.27	10.18.34	18.40.08	21

Назорат ва тажриба гуруҳлари ёш сузувчиларида уртача курсаткичлар кийматини такомиллаштиришга динамикасини ва ҳақонийлиги ўртасидаги фарқлар.

Назорат ва тажриба гуруҳлари ёш сузувчиларида ўртача кўрсаткичлар.

15– Жадвал

№ п/ п	Курсаткичларн и номи	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи		
		Дастлаб ки холат	Якуни й текши рув	t хисоби	Дастлабк и холат	Якуний текширув	t хисоби
1.	50м масофа ни сузиш вакти	32,4±3, 16	29,6± 2,5	1,7	33,1±3,2 4	26,0±2,1	3,6
2.	100 м масофа ни сузиш вакти	69,4±7, 4	64,2± 5,3	1,22	70,4±4,7 2	59,4±4,0	3,12
3.	400 м масофа ни сузиш вакти	304±27	296±2 7	0,81	302±31, 3	278±23,3	2,21
4.	800 м масофа ни сузиш вакти	658±60	642±5 9	2,88	665±53, 2	608±41,9	2,34
5.	1500 ммасофа ни сузиш вакти	1208±7 3,9	1192± 79,34	0,8	1214±81 ,08	1101±63, 3	2,63
6.	Сувда тортиш кучи ўлчаш тўлиқ коорди нацияда (кг)	15,2±2, 92	16.3± 3,42	0,7	15±3	21,4±3.3	2,35

Октябр ва ноябрь ойида жисмоний сифатларни сувда ўтказилган махсус тест натижалари келтирилган

Тезлик сифатни аниқлаш учун тажриба гуруҳдаги 50, 100, 400, 800 1500 м масофани сузиб ўтиш кўкракдаги кроль усулида ўртача натижалари ўсиши: 50м -3,6; 100м – 3,12; 400м – 2,21; 800м – 2,34; 1500м – 2,63; сувда тортиш кучи – 2,35 тенг.

Назорат гуруҳида эса 50, 100, 400, 800 1500 м масофани сузиб ўтиш кўкракдаги кроль усулида ўртача натижалари ўсиши 50м – 1,7; 100м- 1,22; 400м – 0,81; 800м – 2,34; 1500м – 0,8; сувда куч торти – 0,7 тенг.

Педагогик тажриба натижалари шу нарсани исботладики УЖТ ва МЖТ ривожлантириш қўлашда самарадорлиги услубияти еш сузувчиларнинг укув-тренировка жараенида амалга оширилди. Тажриба гуруҳи сузувчиларда умумий ва махсус жисмоний таергарлик бўйича кўрсаткичларни ўсиши назорат гуруҳига нисбатан 20% гача ва уни ҳақонлилиги ($P<0,05$) ташкил этган.

ХУЛОСА.

1. Махсус адабиётларни таҳлил қилиш бўйича материала ва кўрсатилган натижалар бизга қуйдаги хулосаларни чиқариш имконини берди. Яъни умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича чуқурулаштирилган махсус тайергарликни оширилиши унинг самарадолиги билан аниқланади.

2. Ўтказилаган педагогик тадқиқот ўсмир ёшдаги сузувчи болаларнинг тайергарлик жараенида юкламаларни тўғри танланганлиги ҳамда уларни жисмоний тайергарлигини аниқлашда ахборот ва диагностика усулар орқали олинган маълумотлар асосида машғулотларни ташкил қилиш жисмоний сифатларни ривожланишига хизмат қилади.

3. Тажриба йўли билан шу нарса аниқкландики еш сузувчиларни спорт техник ва жисмоний тайергарлик ҳолати тўғрисида юқори даражадаги ахборотга бой маълумотлар бўулиб асосан контрол тестлар ҳисобланади.

- масофани сузиб ўтиш вақти 50 м, 100 м, 400 м, 800 м и 1500 м;

- 10 секунд давомида (максимал юклама куватида)сувда тортиш кучини ўлчаш ;

4. Педагогик тажриба натижалари шу нарсани исботладики УЖТ ва МЖТ ривожлантириш қўуллашда самарадорлиги услубияти еш сузувчиларнинг ўқув-тренировка жараенида амалга оширилди. Тажриба гуруҳи сузувчиларда умумий ва махсус жисмоний тайергарлик бўйича, ҳамда спорт натижалари бўйича кўрсаткичларни ўсиши назорат гуруҳига нисбатан 20% гача ва уни ҳақонлилиги ($P < 0,05$) ташкил этган

АДАБИЁТЛАР ШАРХИ

1. Каримов И.А. Баркамол Авлод - Ўзбекистон тараккиятининг пойдевори – Т.: «Шарк» - 1997-63 б.
2. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги конунни 1992 йили 14 январь.
3. Каримов И.А. Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш тўғрисидаги конуни 2002 й.
4. Абрамов Н, Кочергин А, Логинова А, Перстнев В, Путилов В. Измерение силы тяги в плавательных тренажерах управляемого взаимодействия с внешней средой / В сб. «Человек в мире спорта» - тез. докл. межд. конгр. – М. 1998 Т-1 С. 39-40.
5. Абсалямов. Т.М, Рогозкин В.А. Европейская спортивная наука в начале нового века // Теория и практ физ культ. 2001, №10 С 57-61.
6. Абсалямов Т.М. Роль и место науки в подготовке спортсменов высокого класса. // Теория и практ физ культ, 2003, №10 С 17-19.
7. Алфимов Н.И., Солодков А.С., Морозько П.Н. Спортивная деятельность в информационно вероятностной интерпретации // Теория и практ физ культ. 2004, №11 С 20-25.
8. Аруин А.С., Зациорский В.М. Эргономическая биомеханика. – М.: Машиностроение, 1988 256 с.
9. Астранд П.О. Факторы обуславливающие выносливость спортсмена. // Наука в Олимпийском спорте – 1994 №1 С. 43-47.
10. Бальсевич И. Новые направления в развитии теории и технологии физического воспитания и спортивной подготовки / В сб «Человек в мире спорта» - тез. докл межд. конгр.- М.: 1998 – Т1 С. 209-210.
11. Бисембаева Д.У. Готовность к соревнованиям по педагогическим и психологическим показателям высококвалифицированных пловцов: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М.: 1990 – 22 с.

- 12.Блеер А.Н., Чистова Н.А., Кузнецова Т.И., Павлов С.Е. Профессиональный взгляд тренера на цели, задачи и проблемы спортивной медицины. // Теория и практ физ культ. 2001, №12.С 28-32.
13. Боуш Р. Исследование влияний водной среды на скорость движений человека / В сб «Человек в мире спорта»- тез докл межд. конгр.- М.: Т1 С 43-44.
14. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учеб для Вузов физ. Культ – М.: Фон 1996 – 430с.
15. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт 1999-220с.
16. Булгакова Н., Чеботарева И. Анализ концепций и эффективность подготовки спортивного резерва в плавании за период 1970-1990годов / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: 1998 Т1 С 283-284.
17. Булгакова Н.Ж., Волков Н.И., Попов О.Н., Самборский А.Г. Нормирование тренировочных нагрузок с использованием показателей энергетической стоимости упражнений // Теория и практ физ культ. 2003, №5 С 23-26.
18. Булатова М. Научно- теоретические и методические основы формирования реализация функциональных резервов системы энергообеспечения / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: 1998 Т1 С 79-80.
- 19.Быков В.А. Технология ускоренного обучения плаванию // Теория и практ физ культ. 2000, №6 С 41-42.
20. Быков В.А. Модификация программы начальной плавательной подготовки студенток высших учебных заведений физической культуры // Теория и практ физ культ. 2005, №7 С 52-57.
21. Вайцеховский С.М. Система спортивной подготовки пловцов к Олимпийским играм (теория, методика, практика): Автореф. дисс... докт. пед. наук.- М.: 1985-52 с.
- 22.Верхошанский Ю.В. Программирования и организация тренировочного процесса – М.: ФиС 1985 - 76 с ил

23. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: Блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практик физ культ. 2005, №4 С 2-14.
24. Викулов А.Д. Реологические свойства крови у спортсменов разной квалификации // Теория и практик физ культ. 1999, №1 С 39-41.
25. Водяникова Н.А., Никитушкин Н.Н. Практика применения модульного обучения в системе повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту // Теория и практик физ культ. 2004 №12 С 41-44.
26. Войтенко Ю.Л. Динамика тренировочных нагрузок и работоспособность юных пловцов: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М.:–1985 24 с.
27. Волков Н.И. Биохимия спорта //Биохимия/ Под ред В Меньшикова и Н. Волкова – М.: Фис 1986 С 267-383.
28. Волков Л.В. Система управления развития физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: Автореф. дисс... докт. пед. наук.- М.: 1989-38с.
29. Волков В.Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте - Монография - Челябинск: Факел 2001 – 252с.
30. Волков В.Н. Спортивная тренированность: Парадоксы диагностики// Теория и практик физ культ. 2002, № 10 С10-13.
31. Волков Н.И., Несен З.И., Осипенко А.А. и др. Биохимия мышечной деятельности – Киев.: Олимпийская литература – 2000 - 593с.
32. Волков Н., Попов О. Оценка биоэнергетических показателей на основе эргометрических зависимостей в спортивном плавании / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: 1998 Т1 С 82-83.
33. Воробушкова М.В. Ранняя диагностика изменений сердечно – сосудистой системы у пловцов и их профилактика: Автореф дисс...канд пед наук – Иваново.: 1992 -27с.

34. Воробьева Е.В. Технология проектов – инновационные направления в подготовке специалистов среднего звена // Теория и практик физ культ. 2003, №9 С 6-7.
35. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов – М.: Изд-во Госкомспорта СССР 1990 – 54с.
- 36.Высочин Ю.В., Денисенко Ю.В. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок//Теория и практик физ культ.2002, №7 С 2-6
37. Ганчар И.А. Плавание как учебная спортивная и педагогическая дисциплина // Теория и практик физ культ. 2000, №3 С 24.
- 38.Гилев Г., Абсалямов Т., Попков Л. Зависимость силовых проявлений от скорости движения на примере спортивного плавания / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл между конгр – М.: 1998 Т1 С 46-47.
39. Глущенко.Е.Н. Оптимизация методики специальной силовой подготовки квалифицированных пловцов: Автореф дисс...канд пед наук – Киев.: 1984-22с.
40. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дисс... докт. пед. наук.- М.:1982.-42с.
41. Голубев Г.Ю. Нормирование тренировочных нагрузок в годовой подготовке высококвалифицированных пловцов: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М.: 2000-23с.
42. Гольберг Н.Д., Морозов В.Н., Рогозкин В.А. Метаболические реакции организма при адаптации к мышечной деятельности // Теория и практик физ культ. 2000, №2 С 46-49.
43. Гордон С.М., Ильин А.Б. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических игровых видов и спортивных единоборств) // Теория и практик физ культ. 2004, №2 С 46-49.

44. Губа В. П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта // Теория и практик физ культ. 2000, №9 С 28-31.
45. Давыдов В.Ю., Прыткова Е.Г. Оптимизация построения тренировочных нагрузок в процессе подготовки квалифицированных пловцов // Теория и практик физ культ. 2002, №7 С 32-36.
46. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б., Карпов В.Ю. Отбор и контроль в плавании на этапах многолетней подготовки спортсменов/ Учебно метод пособие – М.: изд “Теория и практика физ культ” 2003 – 101 с ил.
47. Дубровский В.И Реабилитация в спорте – М.: ФиС. 1991 206 с ил.
48. Ермолова Н.В. Критерии обучаемости в системе отбора перспективных пловцов в учебно-тренировочные группы спортивных школ: Автореф. дисс...канд. пед. наук. – М.: 1991 22 с.
49. Ершов В.А. Нормирование специальной работоспособности пловцов различной специализированности с учетом биоэнергетических показателей: Автореф. дисс...канд. пед. наук. М.: 1980 24 с.
50. Желязков Ц. О критериях спортивной формы высокоразрядных спортсменов / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: 1998 Т1 С 227-228.
51. Жинкин Н.Д. Модельные характеристики технической и физической подготовленности квалифицированных пловцов – брассистов: Автореф. дисс...канд. пед. наук.– М.: 1986-26 с.
52. Жисмоний Тарбияни ривожлантириш давлат дастури – Тошкент.: “Шарк” – 2001-17 б.
53. Журавик Анджей (РП) Оценка срочного тренировочного эффекта специальных плавательных упражнений по биоэнергетическим показателям: Автореф. дисс...канд. пед. наук. – М.: 1990-22с.
54. Иорданская Ф.А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта // Теория и практик физ культ. 1999, №6 С 43-50.

55. Иорданская Ф.А., Юдинцев М.С. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики // Теория и практик физ культ. 1999, №1 С 18-24.
56. Искра Януш. Факторная структура тренировочных нагрузок бегунов на 400 м с барьерами // Теория и практик физ культ. 2001, №4 С 28-31.
57. Карпеев А.Г. Развитие координации скоростных циклических движений у лиц женского пола на этапе интенсивного онтогенеза (от 4 до 20 лет) // Теория и практик физ культ. 2000, №10 С 12-14.
58. Кашкин А.А. Критерии управления и основные тренировочные упражнения в годичном цикле подготовки пловцов: Автореф. дисс...канд. пед. наук. –М.: 1981 24 с.
59. Квашук П.В., Никитинская В.Н. Теоретические предпосылки индивидуального нормирования физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов / Метод реком – М.: 1999-20с
60. Климин В.М., Манин В.С., Конов С. П., Лыщик В.Ю. Проблема отбора на отделении плавания РУОР/ В сб «Соглом авлод йилига ва 2000 йил» Сиднейда булиб утадиган тайергарлик массалаларига багишланган V Республика илмий-амалий анжумани (илмий маколалар туплами) – Тошкент.: 2000й С 289-292.
61. Когиев Э., Уильямс Б. Метаболическая адаптация к физическим тренировкам направленных на развитие выносливости – В кн: Метаболизм в процессе физической деятельности (под ред М.П Харгривса) 1998 С 195-232.
62. Колупаев В. А., Дятлов Д. А., Окишор А. В., Мельников И.Ю. Влияние тренировочных нагрузок анаэробной и аэробной направленности на уровень физической работоспособности и адаптационные возможности спортсменов в различные сезоны года // Теория и практик физ культ. 2004, №5 С 2-6.
63. Колчинская А. З. Кислород , Физическое состояние, Работоспособность – Киев.: Наукова думка. 1991-206 с.

64. Колчинская А.З. Биологические механизмы повышения аэробной и анаэробной производительности// Теория и практ физ культ. 1998. №3 2-7с.
65. Конгеров С.В., Малинский К.К., Укстин А.В. Средства оперативного контроля за спортивно-технической подготовленностью высококвалифицированных пловцов // Теория и практ физ культ. 1984, №7 7-9с.
66. Конов С.П. Эффективные методы педагогического контроля в совершенствовании физической подготовленности юных пловцов: Автореф. дисс...канд. пед. наук. – М.: 1982 С 23.
67. Конов С.П., Плотников В.П., Лыщик В.Ю., Ливицкий А.Н. Определение силы тяги в плавании как метод контроля за специальной физической подготовленностью и техническим мастерством спортсмена / В сб «Соғлом авлод йилига ва 2000 йил» Сиднейда булиб утадиган XXVII тайергарлигига массалаларига бағишланган V Республика илмий амалий анжумани (илмий мақолалар туплами) – Тошкент 2000й 223-295с.
68. Коричко А.В. Дифференцирование упражнений в процессе обучения и совершенствования техники поворотов в плавании вольным стилем у школьников 8-17 лет: Автореф. дисс...канд. пед. наук. – Омск.: Сиб ГАФК 1994-24с.
69. Корженевский А.Н., Кващук П.В., Птушкин Г.М. Новые аспекты комплексного контроля и тренировки юных спортсменов в циклических видах спорта // Теория и практ физ культ. 1993, №8 С 28-33.
70. Корнеева И.Г., Поляков С.Д. Факторы риска развития хронического физического перенапряжения сердца у спортсменов (обзор литературы) // Теория и практ физ культ. 2001, №11 С 50-52.
71. Корнева И. Т., Полякова С.Д. Ортостатическое тестирование в оценке функциональной готовности юных спортсменов // Теория и практ физ культ. 2002, №2 С 9-12.
72. Корягина Ю.В., Вернер В.В. Особенности временных характеристик у занимающихся различными видами спорта // Теория и практ физ культ. 2004, №12 С 37-42.

73. Кочергин А. Изменение скорости плавания в подводной части старта высококвалифицированных пловцов при использовании тренажера «стартовая пневмо-тумба» / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл междунац конгр – М.: 1998 Т-1 с 27-29.
74. Куделин А.Б. Микроциклы с различной динамикой и преимущественной направленностью нагрузок в тренировке квалифицированных пловцов: Автореф. дисс...канд. пед. наук Киев.: 1983 24с.
75. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье- М.: Фон 1995 395 с.
76. Лазарева Э.А. Взаимообусловленность общей физической работоспособности и типов энергообеспечения мышечной деятельности легкоатлетов - спринтеров и стайеров // Теория и практ физ культ. 2003 №9 с 42-44.
77. Ливицкий А.Н., Карташов В.К., Краснова Г.М. Талабаларни сузиш услубларига ургатиш // Фан ва спорт , 1998, №1 36-37 б.
78. Ливицкий А. Н., Краснова Г.М. Экспериментальное обоснование целостного метода обучения плаванию кролем на груди // Педагогик таълим 2003 №2 с 55-54.
79. Лобанов М., Буреева Л. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность юных пловцов / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл междунац конгр – М.: Т-1 1998 с 175-176.
80. Лыщик В. Ю., Гаппаров З.Г. Индивидуальные - психологические особенности эмоциональной напряженности пловцов и её влияние на соревновательную деятельность / В сб «Соглом авлод йилиги ва 2000 йил» Сиднейда булиб утадиган XXVII тайергарлигига массалаларига багишланган V Республика илмий амалий анжумани (илмий маколалар туплами) – Тошкент 2000й с 285-295.
81. Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г., Якимов О.В. Построение годичного цикла тренировки юных пловцов с учетом индивидуальности развития их физических качеств // Теория и практ физ культ. 1994 №3 с 2-3.

82. Манин В.С. Цена победы / Учеб метод пособие по подготовке пловцов группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – Ташкент «Шарк» 2000-64с.
83. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практ физ культ. 1991 №12 с 11-20.
84. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования - М.: РГАФК 1997 307 с.
85. Методика психодиагностики в спорте.: Учеб пособие для студ пед ин-тов по спец. №2114 “Физвоспитание” / В.П Маришук., Ю.М Блудов., В.А Плахтиенко., К Серова. – М.: Просвещение 1984 – 191 с ил.
86. Морозов С.Н. Показатели основных сторон подготовленности пловцов–спринтеров и стайеров как критерии управления тренировочным процессом на этапе углубленной специализации: Автореф. дисс...канд. пед. наук – М.: 1989-24с.
87. Москатова А.К Физиологические методы и критерии оценки физической работоспособности и тренированности спортсмена / Учеб пособие к практич занятиям по спортивной физиологии для студ и препод. РГАФК М.: 1995 65 с
88. Набатникова М.Я., Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс// Современная система спортивной подготовки – М.: СААМ 1995 с 389-407.
89. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М Абсалямова, Т.С Тимаковой – М.: ФиС 1983 191с ил.
90. Нехвядович А.Н. Индивидуализация тренировки общей выносливости высококвалифицированных пловцов в годичном макроцикле: Автореф. дисс...канд. пед. наук -Минск 1994-26с.
91. Нехвядович А.Н. Новый подход к оптимизации тренировки в плавании по индивидуальным показателям анаэробного порога / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: Т-1 1998 с 234-235.

92. Никитушкин В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки юных спортсменов (в виде научного доклада): Автореф. дисс... докт. пед. наук – М.: 1996-86с.
93. Никитушкин В.Г. Формирование программно-нормативного обеспечения спортивных школ по Олимпийским видам спорта // Теория и практик физ культ – 2003 №10 с 35-37.
94. Николаева Ю.М. Общая теория и методология физической культуры: Контуры нового человеческого измерения // Теория и практик физ культ 2005 №11 с 9-14.
95. Нудельман Л.М. Интервальная гипоксическая тренировка в циклических видах спорта // Теория и практик физ культ 2006 №1 с 37-39.
96. Опарина О.Н. Измерение показателей внешнего дыхания при адаптации к физической нагрузке // Теория и практик физ культ 2003 №3 с 36-57.
97. Орлов Н.А. Время реакции как показатель координационной сложности физического упражнения // Теория и практик физ культ 2005 №3 с 54-58.
98. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практик физ культ 1999 №1 с 12-17.
99. Павлов С.Е. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты // Теория и практик физ культ 2000 №1 с 23-26.
100. Панарин Б. Устройство для тренировки пловцов на суше / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл между конгр – М.: Т-1 1998 с 59-60.
101. Парфенов В.А. Модельные характеристики структуры поворотов в брассе и баттерфляе и методика их усовершенствования: Автореф. дисс... канд. пед. наук – М.: 1988- 24 с.
102. Пигида К.С. Обучение технике гребковых движений в синхронном плавании на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс... канд. пед. наук – Краснодар.: – 1998 -24 с.
103. Плавание / Под ред Г.П., Алешина., В. Б. Гилязовой. - М.: ВФП, 1997-64с.
104. Плавание / Под ред Л.П. Макаренко – М.: Фис, 1988-127с.

105. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва – М.: Советский спорт 2004 – 216 с.
106. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира (методика спортивной тренировки) – М.: Физкультура и спорт 1990-304 с ил.
107. Платонов В.Н. Плавание – Киев.: Олимпийская литература 2000-290с.
108. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте – Киев.: Олимпийская литература 2000-496с.
109. Погребной А. Перспективы использования достижений биомеханики и психологии в практике обучения плаванию / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: Т-1 1998 с 64-65.
110. Попов О.И. Построение тренировочных программ квалифицированных пловцов на основе нормирования объема и интенсивности нагрузки: Автореф. дисс...канд. пед. наук М.: 1987 24 с.
111. Попов О.И. Определение времени проплывания отрезков в тренировочных упражнениях по результатам на соревновательных дистанциях / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: Т-1 1998 с 266-267.
112. Попов О.И. Эргометрический анализ динамики мировых рекордов в спортивном плавании на протяжении XX века // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80- летию академии – М.: 1997 – Т1 с 129-136.
113. Прилуцкий П.М. Построение тренировки квалифицированных пловцов спринтеров по динамике эргометрических показателей в годичном макроцикле: Автореф. дисс...канд. пед. наук – М.: 1985-20с.
114. Рахматов Н.А., Саидов Т.М. Узбекистон Республикаси Олимпиада уринбосларлари билим юрти сузиш булими укувчилардан энергия алмашилиш жараенларини урганиш натижалари / В сб «Соглом авлод йилига ва 2000 йил» Сиднейда булиб утадиган XXVII тайергарлигига массалаларига багишланган V Республика илмий амалий анжумани (илмий маколалар туплами) – Тошкент 2000й с 127-130.

115. Рубин В. Некоторые принципиальные положения совершенствования планирования и программирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: Т-1 1998 с 239-240.
116. Сайгин М.И. Специальная силовая подготовленность пловцов и особенности её проявления в спортивном плавании: Автореф. дисс...канд. пед. наук – Киев.: 1985 – 20с.
- 78) Садыков. А. Методика планирования однонаправленных нагрузок в процессе подготовки юных пловцов 13÷15 лет // Педагогика та фізкультура – Ташкент.: 2007, № 3. – С. 91-93.
118. Самборский А.Г. Современные инструментальные и компьютерные технологии оценки скоростно-силовых способностей спортсменов // Теория и практик фізкультури 2004 №11 с 11-12.
119. Саносян Х.А., Кочикян А.А., Сафарян. И.Г., Аракелян А.С. К вопросу совершенствования методологии прогнозирования задач спорта (на примере плавания) // Теория и практик фізкультури 2004 №3 с 22-24.
120. Сахарова М.В. Прикладные основы технологии проектирования макроциклов годового цикла в командно-игровых видах спорта // Теория и практик фізкультури -2004 №11 с 93-96.
121. Селуянов В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивно педагогических технологий // Теория и практик фізкультури 2003 №5 с 9-12.
122. Сейтхалилов Э.А. Совершенствование учебно-тренировочного процесса школьников 8-13 лет, специализирующихся в спортивных играх, на основе учета их двигательных и функциональных возможностей: Автореф. Дисс... канд. пед. наук.-М.,: ГЦОЛИФК 1983 – 24с.
123. Скворцов Ю.Ф. Динамика результатов физической работоспособности подготовленности под воздействием тренировочных упражнений у пловцов – кролистов: Автореф. дисс...канд. пед. наук – М.: 1980 20с.

124. Смирнов В.В. Построение годичного цикла тренировки квалифицированных пловцов на основе биомеханических показателей: Автореф. дисс...канд. пед. наук – М 1989 24с.
125. Смоленцева В.Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования // Теория и практ физ культ 2004 №2 с 41-45.
126. Современная система спортивной подготовки / Под ред Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина – М.: 1995- 446 с.
127. Соколов Г.Н. Построение тренировки пловцов с учётом динамики специальной работоспособности на этапах многолетних подготовки: Автореф. дисс... канд. пед. наук – Минск 1988 24с.
128. Солодков А. Проблема адаптации в спорте: состояние и перспективы развития / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: Т-1 1998 с 118-120.
129. Соломатин В.Р. Особенности воздействия тренировочных нагрузок различной направленности на юных пловцов: Автореф. дисс... канд. пед. наук – М.: 1981 22с.
130. Соломатин В.Р. Особенности физического и функционального развития пловцов 11-16 лет с различными типом биологической зрелости / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: Т-1 1998 с 119-120.
131. Соломина Т.В., Вовченко Л.И. Планирование тренировочного процесса пловцов на основе непрерывного контроля сердечного ритма // Теория и практ физ культ 2000 №4 с 28-30.
132. Сорванов В.А., Алексеева Ю.П. Поиск способов измерения специальной выносливости // Теория и практ физ культ 2005 №3 с 49-53.
133. Спортивная метрология / Учебное пособие
134. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта: Учеб пособие для УОР / Под ред Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова – М.: ТИП Воен издат 1997 415с.

135. Суслов Ф.П., Шепель С.П Структура годичного соревновательно - тренировочного цикла подготовки: реальность и иллюзии // Теория и практик физ культ 1999 №9 с 57-61.
136. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф Курамшина – М.: Советский спорт 2003 с 464.
137. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под общей ред. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт 2002 448с.
138. Тимакова Т.С. Критерии управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменов (циклические виды спорта): Автореф. дисс... докт. пед. наук - М.: 1999 60 с.
139. Ткаченко Б.Н. Основы физиологии человека. СПб 1994 с 554.
140. Туревский Н.М. Моделирование тренировки юных спортсменов разной направленности с позиции структуры психофизической подготовленности // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): материалы конф – М.: 1999 352-356с.
141. Туйчибаев М.У., Рахматов Н.А., Ливицкий А.Н. Влияние физической нагрузки на содержание мочевины в крови спортсменов–гребцов // Педагогик Таълим 2003 № 2 42-45с.
142. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки – Киев.: Олимпийская литература 1997 212 с.
143. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности / Перевод с англ Киев.: Олимпийская литература 1998 292 с.
144. Уэнберг. Р.С., Гоулд. Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Перевод с англ – Киев.: Олимпийская литература 1997 с 286.
145. Федулов В.А. Особенности развития выносливости у перспективных юных пловцов: Автореф. дисс... канд. пед. наук – М.: 1979 18 с.
146. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки – М.: СААМ 1995 с 351-389.
147. Фомичева. В. Оптимизация процесса технической подготовленности пловцов кролистов на основе выявления эффективности структуры

двигательных действий гребкового движения руками /В сб «Человек в мире спорта»-тез докл межд конгр – М.: Т-1 1998 с 315.

148. Фомиченко. Т., Уголькова. Н. Динамика силовых компонентов техники плавания на различных этапах подготовки пловцов / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: Т-1 1998 с 73-74.

149. Фомиченко. Т., Чистова. Н., Уголькова. Н Развитие специальных силовых способностей юных пловцов / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: Т-1 1998 с 315.

150.Ханкельдиев Ш.Х., Абдуллаева А.А. Проблема построения нормативных основ государственных стандартов по физическому воспитанию // “Фан ва спорт” – 2005 с 20-22.

151. Харитоновна Л.Г., Михалев В.И., Шкляев Ю.В. Теоретическое и экспериментальное обоснование типов адаптации в спортивном онтогенезе лыжников – гонщиков // Теория и практ физ культ. 2000г №10 с 24-28.

152. Хасанова Х.М., Нуруллаева Д.С., Умаров Д.А. О национальной модели физической культуры и спорта в Узбекистане / В сб «Соғлом авлод йилига ва 2000 йил» Сиднейда булиб утадиган XXVII тайергарлигига массалаларига багишланган V Республика илмий амалий анжумани (илмий маколалар туплами) – Тошкент 2000й с 282 - 284».

153. Христов В.В. Комплексный подход к отбору и поиску спортивно – одаренных детей в плавании на начальных этапах многолетней тренировки // Теория и практ физ культ. – 2005 №8 с 26-37.

154. Чепелев В.И. Оптимизация построения программ занятий в процессе тренировки пловцов высокой квалификации: Автореф. дисс... канд. пед. наук – Киев.: 1983 24 с.

155. Чернышева Е.И. Управление тренировочным процессом бегунов на короткие дистанции на основе учета индивидуальных особенностей // Теория и практ физ культ. 2000 №5 с 31-32.

156.Шапошникова В.И. Хронобиология, индивидуализация и прогноз в спорте // Теория и практ физ культ. 2002 №3 с 34-36.

157. Шевцов В.В., Короткова Е.А. Повышение качества учебных достижений студентов по дисциплине «плавание» на основе модульно – рейтинговой технологии обучения // Теория и практ физ культ. 2005 №3 с 19-23.
158. Шестаков М.П. Управление технической подготовкой спортсменов с использованием моделирования // Теория и практ физ культ. 1998 №3 с 51-54.
- 159 Ширковец Е., Евтух А. Новый подход к анализу нагрузок в циклических видах спорта / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: Т-1 1998 с 248-249.
160. Ширковец Е.А., Титлов А.Ю. Физическая активность и возрастная динамика факторной структуры работоспособности // Теория и практ физ культ. 2003 №10 с 56-59.
161. Энока Р.М. Основы кинезиологии / Перевод с англ – Киев.: Олимпийская литература 1998 386 с.
162. Якунин В.А. Педагогическая психология: /Учеб пособие – Европейский институт экспертов – СПб: изд-во «Полиус» -1998 639 с.
- 163 Яружный Н. Эргометрические и биохимические аспекты контроля креатинфосфатных возможностей спортсменов – игровиков / В сб «Человек в мире спорта» - тез докл межд конгр – М.: Т-1 1998 с 169-170.
164. Astrand P.O..Factors to be measured // Endurance in Sport Oxford Blackwell Scientific Publications -1992 P 189-191.
165. Bart B. und.and Trainingswissenschaft : Leistung/ Training / Wet-tkampf – Berlin : Sport-verlag 1994, 128 s.
166. Baranychev A., Zakusilo M., Kolchinskaya A.Z. et al. Interval hypoxic training // Hypoxia med J 1993. Edit in chiet A.Z Kolchinskaya №1 p. 27-37 №2 p 28-40.
167. Berger J/ Die Struktur des trainingsprozess // Trainingswissenschaft – Berlin : Sportverlag 1994 s. 419 -422.
168. Frey G. Problema della periodizzazione nel giochi sportivi e negli sport individualisds//Rivista di cultura spoptiva, 2000, №50 p.28-36.

- 169 Cullstrand L. Swimming as an endurance Sport// Endurance in sport – Oxford : Blackwell Scientific Publication 1992 p. 531-541.
170. Harre D. Ausdauerfähigkeiten //Trainingsswissenschaft-Berlin: Sportverlag, 1994 s. 181-191.
171. Harre D. Training der ausdauer //Trainingsswissenschaft-Berlin: Sportverlag, 1994 s. 349-365.
172. Hauptmann M. Training of Schnellig – Keit // Trainingswissenschaft – Berlin Sportverlag 1994 s 181-191.
- 173 Hegedus J/ La ciencia del entronamiento deportivo – Buenos Aires: Stadium 1992-521p.
174. Hochachka P. Somero C. Biochemical Adaption 1988 – 568 p.
175. Platonov V.N. La adaption en el de deporte – Barselona Paidotribo 1991 p 67-85.
176. Platonov V.N. El entrenamiento deportivo – Barselona Paidotribo 1995 p 125 – 166.
177. Sharp P.L., Troup J. P., Costill D.L. Belationship between power and Sprint freestyle Swimming // Medicine and Science in Sport and Exercise – 1982 № 14 p 53-56.
178. Shestakov M., Selujanov V. Biomechanism and neuron network as the base of the theory of technical training in sport // Internat Simposium “Brain and movement” st. Peterburg – Moscow 1997 168p.
179. Szopa J., Miezko T., Zak S. Podstawy antropomotoryki – Warszawa – Krakow PWN 1996. 224 s.
180. Starischka S., Pro Koordinative., Fahigkeiten in Schulsport// Sport-teit, 1994 № 1 s.6-17.
181. Wilmore J.N., Gostill P.L. Physiology of Sport and Exercise – Champaign Human Kinetics, 1994 -549 p.

АКТ Внедрения научных исследований в практику

<< >> _____

Мы, нижеподписавшиеся, представитель Узбекского государственного института физической культуры, проректор по научно-исследовательской работе, кандидат педагогических наук, доцент Халмухамедов Р.Д и директор Республиканской специализированной детско-юношеской школы Олимпийского резерва по водным видам спорта Кушнирук В.Д составили настоящий акт в том, что магистранта Расулева Д на тему: “ **Развитие общих и специальных физических качеств у пловцов учебно-тренировочных групп 13-15 лет** ”. Внесла следующие предложения:

Ф.И.О.	НАИМЕНОВАНИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЙ И РЕКОМЕНДАЦИЙ	ЭФФЕКТ ВНЕДРЕНИЯ
Расулев Д.Х.	Для развитие общих и специальных физических качеств у пловцов учебно-тренировочных групп был предложен нами комплекс упражнений.	Динамика показателей общих и специальных физических качеств , а также спортивный результат у пловцов экспериментальной группы возрасла до 20 % ($P < 0,05$) и достоверно превышает аналогичной данной контрольной группы.

Проректор по НИР УзГИФК,
кандидат педагогических наук,
доцент

Р.Д Халмухамедов

Директор
детско-юношеской спортивной
школы

Х.А.Якубов