

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVOAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Qo'l yozma xuquqida

UDK

YO'LDASHEV AKROM MUMIN O'G'LI

13-15 yoshli brassist suzuvshilarda umumiy chidamlilik
qobiliyatini rivojlantirish.

5A610501 «Sport faoliyati »

MAGISTR

akademik darajasini olish uchun yozilgan dissertasiya

Ilmiy rahbar

_____ p.f.n. Sodiqov A.G

Toshkent-2013

MUNDARIJA

Kirish...	3
I.BOB. ADABIYOTLAR SHARHI ...	5
YOSH SPORTCHILARDA UMUMIY CHIDAMLILIKNI	
RIVOJLANTIRISH.....	5
1.1 Umumiy chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari.....	6
1.2. Chidamlilik turlari.....	20
1.3.Suzuvchilarda chidamlilikni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan vosita va uslublari.....	30
I bob boyicha xulosa.....	43
II.BOB. TADQIQOTLAR VAZIFALARI, USULIYATLARI, ULARNI	
TASHKIL QILISH... ..	44
2.1.Tadqiqot vazifalari	44
2.2.Tadqiqot usuliyatlar... ..	44
2.3. Tadqiqotni tashkil qilish... ..	46
III. BOB. TADQIQOTLAR NATIJALARI	48
3.1. Suzuvchilarni jismoniy rivojlanganlikgi.....	48
3.2. Suzuvchilarni jismoniy tayorgarligi dinamikasi.....	51
III bob boyicha xulosa.....	65
XULOSA... ..	57
Adabiyotlar ro'yxati.....	76

KIRISH

Bugungi jamiyat hayotida jismoniy tarbiyash va sport insonni jismonan kamol toptirishda hos ishlab chiqarish, hos sog'lomlantirish bo'lsin, hos tarbiyaviy, xos sog'lom dam olishni tashkil qilish va hokazo sohalarda bo'lsin juda ko'p ijtimoiy vazifalarni bajaradi (1,2).

“Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” gi qonunda barcha aholining solig'ini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'illanishga sharoitlar yaratib berishni ko'zda tutadi.

Hozirgi zamonda sportdagi natijalar darajasining yuqoriligi, trenirovka jarayonining natijasizligining o'sishi, kuchaygan raqobat – bularning barchasi sport tayyorgarligi texnologiyalaridagi o'zgarishlarni jismoniy tarbiya va sport trenirovkasining sog'liqni shakllantiruvchi hamda sog'liqni asrash tamoyillaridan foydalanishga asoslangan yo'nalishda oldindan belgilab berish imkonini beradi.

Jumladan 2002 yilda chiqarilgan «Bolalar sportini rivojlantirish to'g'risida»gi Farmonlarida yurtimizda yosh avlodni yetuk barkamol qilib voyaga yetkazish va kelajakda sog'lom avlodni bo'lib tarbiyalashda bu Farmonlarni o'rni kattadir.

“Bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakli va uslublarini, jinsi, yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashgan sport maktablari va markazlaridagi mashg'ulotlarni tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbiq qilishga ko'maklashish” lozimligi alohida ta'kidlanadi. Suzish sport turini yanada rivojlantirishda albatta bu Farmon va qarorlar murabbiy ustozlar oldiga alohida vazifalar yuklaydi (3,4).

Suzish sportida suzuvchi uchun zich zarur bo'lgan jismoniy sifatlardan biri bo'lgan chidamlilik juda katta ahamiyat kasb etadi. Yuqori natijalarga erishishda suzuvchilarda chidamlilik qobiliyatlarini namoyon etilishi, shu qobiliyatning samaradorligini oshirishda juda katta o'rin egallaydi.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan o'quv-trenirovka jarayonini shakllantirish, uning samaradorligini oshirishga qaratilgan ilg'or pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish hamda amaliy sinovdan o'tkazish.

Buning uchun amaliyotchi murabbiylarda chidamlilik to'g'risida kompleks ko'rsatkichlar bo'yicha aniq ma'lumotlar bo'lishi shart va bunga mos pedagogik nazoratni o'rgatish maqsadga muvofiq bo'lur edi.

Bizning ishimizda biz suzuvchilarni umumiy chidamliligini trenirovka mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etilgan jarayoninigina ko'zatamiz.

Ishdan maqsad - brassist suzuvchilarda umumiy chidamliligini rivojlantirishda ixtisoslikka yo'naltirilgan vositalar qo'llashni tekshirib qo'yish va uni ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

1. 13-15 yoshli brassist suzuvchilarda umumiy chidamlilikni dastlabki darajasini aniqlash.
2. Brassist suzuvchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun kompleks mashqlar ishlab chiqish va asoslash.
3. Brassist suzuvchilarning chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish uslubiyati samaradorligini pedagogik tajriba asosida asoslash.

Tadqiqot predmeti – suzuvchilarning chidamliligini rivojlantirish.

Tadqiqot ob'ekti – 13-15 yoshli brassist suzuvchilar

Yangilik – tadqiqot materiallari 13-15 yoshli suzuvchilarda chidamliligi rivojlantirishni va takomillashtirishni imkonini beradi..

Amaliy tavsiyalar – test natijalari shaxsiy kuzatishlar chidamlilikni rivojlantirishga yondoshish bo'yicha ob'ektiv tavsiyalar qilish imkonini berdi.

I. BOB. ADABIYOTLAR SHARHI

YOSH SPORTCHILARDA UMUMIY CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH.

1.1. Umumiy chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari.

Tarixan mavjud bo'lgan jismoniy tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini madaniyatlay olishiga qarab baho berildi. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chakkonlik, tana bo'g'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan.

Sportchining umumiy chidamliligi katta mushakda ish shiddatini pasaytirmasdan, o'rtacha zo'r berib uzoq vaqt ish bajara olish qobiliyatidan iborat. Umumiy chidamlilik turli xil faoliyatlarda bardosh berishning o'ziga xos bo'lmagan asosini tashkil qiluvchi organizmning funksional xususiyatlarini yig'indisidan iborat.

Sportchining maxsus bardoshining o'ziga xos yuklamalari, ayniqsa tanlangan sport turida natijaga erishish uchun organizm funksional imkoniyatlarning maksimal jalb etish sharoitida charchoqqa chidab berish qobiliyatida charchash darajasi bardoshli ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi.

Charchash nerv sistemasi faoliyatiga nomuvofiqlik, noaniqlik kiritadi, jarayinning aktivligini pasaytiradi va x.k. Biroq charchashga qarshi turish uchun sportchi nerv sistemasini mashq bilan mustahkamlashi lozim. U charchagan holatda ham ishni davom ettirish – aerob imkoniyatlarning samarali vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Chidamlilikni tarbiyalashda omillardan biri psixik omillar hisoblanadi (qat'iylik, maqsad sari intilish, o'zini tuta bilish, jasorat, matonat, o'zini boshqara bilish), ishni energiya bilan ta'minlovchi sistemalarni mashq qildirishga alohida e'tibor berish, organizmni funktsional turg'unligining va tejamkorligining, harakat uyg'unligiga mukammalligiga va musobaqa jarayonida kuchni to'g'ri taqsimlanishiga erishish (5,6,7, 45).

Trenirovkada umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun qo'llanadigan usullar va uslublari, shuningdek bir guruh trenerlar tomonidan o'tkazilgan so'rovnomalar hamda uning natijalarini ilmiy – manbalardan o'rganib chiqiladi.

Inson organizmida energetik zahiralar mavjudligi; organizmning turli tizimlari funksional imkoniyatlari darajasi (yurak - qon tomir, markaziy asab tizimi, asab-mushak va boshq.)

Ushbu tizimlarning faollashuv tezligi va muvofiqlashtirilganligi darajasi; fiziologik va ruhiy funksiyalarning organism ichki muhitining noqulay sharoitlariga turg'unligi (kislorod yetishmasligi va boshq.); organizmning energetik va funksional salohiyatini tejab ishlatish; tayanch – harakat apparatining tayyorlanganligi; kontakt mahorati texnikasining takomillashganligi; shaxsiy-ruxiy xususiyatlar (ishga qiziqish, tirishqoqlik, chidamlilik, qat'iylik va h.k.). inson chidamliligiga ta'sir ko'rsatadigan boshqa omillar qatorida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: yosh, jins, insonning morfologik xususiyatlari va faoliyat sharoiti.

Mazkur omillar harakat faoliyatining ko'p turlarida ahamiyatga ega, lekin ulardan bar birining namoyon bo'lish darajasi va ularning nisbati ma'lum faoliyat xususiyatlaridan kelib chiqqan holda turlicha bo'ladi.

Chidamlili rivojlantirishning asosiy vasifalari: tayanch – harakat apparatlarining ko'pchilik yoki barcha asosiy bo'g'inlarini; harakatli belgilar quyidagicha jismoniy mashqlar: mushak ishini asosan aerob ta'minoti; ishning juda katta yig'indi davomiyligi (bir nechadan o'nlab minutilargacha); ishning o'rtacha, katta va o'zgaruvchan hajmi.

Umumiy chidamlilikning rivojlantirish usullari: tabiiy davriy strukturali alohida mashqlarda umumiy aerob chidamliliklarni tarbiya qilish usuli. O'rtacha va o'zgaruvchan quvvatli yuklamali mashqlarni qo'shimcha bajarish usuli (yuklama davomiyligi bir nechadan o'nlab minutgacha).

Siklik mashqlarni bajarishda yuklamaning to'la tavsifini quidagi komponentda ko'rishimiz mumkin:

- 1) mashqni absolyut intensivligi (harakatlanish tezligi);
- 2) mashqni davomiyligi (uzunligi);
- 3) dam olish intervalining katta kichikligi;
- 4) dam olishning xarakteri (aktiv yoki passiv);
- 5) mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni;

Harakatlanishning tezligini pastligida energiya sarflash katta emas.

Sportchini kislorodga talabining kulami uni aerob imkoniyatlaridan oz. Bunda kislorodga bo'lgan joriy talab, agarda, ishni boshlanishida nafas jarayoni yetarli darajada yo'lga qoyilib ulgurmagan payitdagi kislorodga muxtojlikni ko'p emasligini hisobga olmasak, sarflanayotganini va ish xaqiqiy turgun holatdagi sharoitda bajariladi.

Mashqni davomiyligi masofani bo'laklarining uzunligi va masofa bo'ylab harakatlanish tezligi bilan aniqlanadi. Davomiyligini o'zgartirish ikki xil axamiyat kasb etadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manba hisobidan bo'lishligiga qarab ishning davomiyligi belgilanadi.

Agarda ishning davomiyligi 3-5 min. ga yetmasa nafas jarayoni kerak bo'lgan darajada kuchayib ulgurmaydi, energiya bilan ta'minlashni anaerob reaksiya o'z bo'yniga oladi.

Bu shunda yuz beradiki ish nisbatan organizmni holati tinch, ko'zg'alish jarayoni xam kuchaymagan xolda bo'lsa yoki ishgacha boshqa faoliyat bajarilgan bo'lib nafas jarayoni yetarli darajada yuqori holatga ko'tarilgan bo'lsa kislorodga muxtojlik sodir bo'lishi uchun vaqt cho'zilishi mumkin.

Mashqni davom etirilishi me'yori qancha kisqartirilsa nafas jarayonining roli shuncha pasayadi va avvaliga glikolitik undan keyin esa kreotichfosfo kinez reaksiyalarini axamiyati ortib boradi.

Dam olish intervalining katta-kichikligi organizmni nagruzkaga javob reaksiyalari ko'lamini va uni xarakterli xususiyatlarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi.

Takrorlashlarda organizmga bo'ladigan ta'sir reaksiyasi har bir nagruzkadan so'ng bir tomondan oldin bajarilgan ishga va boshqa tomondan urinishlar orasidagi dam olishning davomiyliligiga - katta kichikligiga bog'liq.

Dam olish xarakteri (aktiv va passiv) xususan pauzalarni boshqa, qo'shimcha faoliyat turlari (engil-trussoy yugurish-asosiy masofa oraligidir va x.k.) bilan to'ldirish organizmga asosiy ish turi va qo'shimcha qilinganini intensivligiga qarab organizmga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Kritikka yaqin tezliklar bilan ishlashda past intensivlikdagi qo'shimcha ish nafas jarayonlarini nisbatan yuqori darajada ushlashga imkoniyat beradi va shunga ko'ra tinch holatdan ish holatiga, ish holatidan tinch holatga utishdagi keskin o'zgarishlarning oldi olinadi. O'zgaruvchan metodining asosiy xarakterli tomonlaridan biri ham asosan shundan iboratdir.

Mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni organizm ga nagruzkani ta'siri kulamining yig'indisini belgilaydi. Aerob ish sharoitida takrorlashlar sonini oshirish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzoq vaqt davomida yuqori darajada faoliyat ko'rsatishga majbur qiladi.

Anaerob sharoitda esa qaytarishlar sonini oshirish ertali - kechmi kislorodsiz mexanizmlarni tugatilishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay to'xtaydi yoki uni intensivligi keskin pasayadi.

Chidamlilik namoyon qilishda nafas muhim ahamiyatga egaligi ma'lum bo'ladi. Shunga ko'ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'g'riligi amaliyotda isbotlangan.

Ma'lumki nafas, ko'krak, korin, (bryushnoy press) va aralash muskullar - diofragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zurikish bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o'pka ventilyatsiyasini yo'lga qo'yish uchun o'giz orqali chukur nafas tavsiya qilinadi.

Asosiy e'tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan havo yangi havo bilan aralashib ketmasligi keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Suzuvchining sport natijasi asosan mashg'ulotning asosiy chidamliligini darajasi bilan belgilaydi. Sof suzishning tezligi harakat tempi bilan bo'g'liq bo'lsa ham ketkizilayotgan urinishlar natijasiga qaraganda yetali darajada samaradorlikka ega bo'lmaydi.

Shuning uchun chidamlilikning har xil shakllari mavjud, ular o'zlarining belgilariga ko'ra guruhlanadi. Umumiy chidamlilik aerob xususiyatdagi ishga bo'lgan chidamlilik darajasi orqali, masofali va o'zgaruvshan uslublarning tegishli rejimlarini qo'llash yordamida oshirish mumkin.

Oraliqli asosiy uslub shu narsani tashkil qiladiki, nisbatan yuklamali ish bajarilgandan so'ng dam olish oraliqlari vaqtida yurak urish hajmi eng katta ko'rsatkichlarga etadi.

Suzuvchilarning aerob imkoniyatlarini oshirish uchun muvaffaqiyatli qo'llaniladigan trenirovka usullaridan biri – bu masofali usuldir.

Aerob xususiyatdagi ishda o'zgaruvchan tezlik bilan ishlash keng qo'llaniladi. Etakchi olimlar (12,14) hisoblashicha, umumiy chidamlilikni oshirishning asosiy sharti – bu past va katta shiddatdagi ishga muvofiq keladigan rejimda trenirovka yuklamalarini uzoq vaqt bajarishdir.

Trenirovka yuklamasini hajmi katta bo'lishi kerak, chunki umumiy chidamlilikning asosiy tarkibi uzoq vaqt bajarishdir. Trenirovka yuklamasini hajmi katta bo'lishi kerak, chunki umumiy chidamlilikning asosiy tarkibi uzoq vaqt ko'rsatishni taqozo etadi.

Buning manosi shundaki, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot qilishda shiddat qisqa muddatga chegaradan chiqish zarur, biroq har bir mashg'ulot seriyasi yoki mashg'ulot katta kislorod qarzini chiqarmasligi lozim.

Ushbu asosiy tamoyillariga muvofiq umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotda ravon va o'zgaruvshan uslublar qo'llanishi mumkin.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan trenirovkada ravon va o'zgaruvshan uslublar qo'llanishi tavsiya etadi.

Ravon mashg'ulot uslubi 1500 m va undan katta masofalarga tomir urishi 140 dan 150 gasha bo'lganda uzoq davom etadigan uzluksiz suzishni nazarda tutadi.

Sport turiga qarab hamda chidamlilikni tarbiyalash usuliyatga qarab ishni energiya bilan ta'minlanishi ham har xil bo'ladi.

Masalan, o'zgaruvchan suzish bir me'yorga suzishga nisbatan ko'proq kislorod talab qiladi. Shuning uchun yuqori malakali suzuvchilar masofani suzib o'tishlarida kuchlari teng taqsimlangan holda masofani har bo'lagini bir me'yorda tezlikda suzib o'tishlari katta samara beradi.

Birinchi mashg'ulotlardan oq umumiy chidamlilikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim. Bunda bir maromli uzoq davom etadigan sekin suzishdan foydalanish tavsiya etiladi.

Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi. Umumiy chidamlilik – insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq vaqt va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

Umumiy chidamlilikning namoyon bo'lishi asosida inson organizmining funksional xususiyatlari yotadi. Ular har xil turdagi harakat faoliyatiga nisbatan chidamlilik namoyon bo'lishining maxsus bo'lmagan asosini tashkil etadi (7,8,10).

Bu, birinchi navbatda, vegetativ funksiyalar, jumladan energiyaning aerob manbasi unumdorligidir.

Masalan, insonning nafas olish imkoniyatlarida o'ziga xoslik u qadar sezilmaydi. U harakatning tashqi shakliga u qadar bog'liq emas.

Shuning uchun, agar kimdir yugurish mashg'ulotlari evaziga o'zining aerob imkoniyatlari darajasini ancha yaxshilab olsa, bu boshqa harakatlarning (yurish, suzish va x.k.) bajarilish unumdorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Organizmning vegetativ tizimlari ishini takomillashtirishga asoslangan mashq bilan chiniqqanlikning maxsus bo'lmagan, umumlashtirilgan darajasi chidamlilikning bitta faoliyat turidan ikkinchisiga keng qamrovda o'tish uchun qulay sharoit yaratadi.

Shuning uchun ushbu chidamlilik turini “umumiy” sifatida belgilashga asos bo'ladi. Mushak ishi davomiyligi ortishi bilan chidamlilikning ko'chishi oshib boradi (8,9,11,48).

Umumiy chidamlilikning ijobiy ko'chish samarasi sport amaliyotida va kasb amaliy jismoniy tarbiyada keng qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalashda energiya bilan ta'minlash masalalariga alohida e'tibor berish lozim.

Bunda aerob faoliyatdagi singari anaerob faoliyatda ham maksimal kislorod qabul qiladigan va shu paylda uzoq vaqt ishlash qobiliyatini rivojlantirish, nafas olish jarayonida maksimal ko'rsatkichiga etishishni tezlashtirish, anaerob almashishni takomillashtirish zarur.

Mashq qilish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, maksimal kislorod qabul qilish ko'rsatkichi shunchalik katta bo'ladi. Har qanday sport turida ham bayon etilgan omillarni birinchi (yig'indisi) bilan belgilanadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun o'z tuzilishiga ko'ra musobaqa mashqlaridan yoki kasbga oid harakatlardan ancha yiroq bo'lgan, lekin yurak – tomir hamda nafas olish tizimlari uchun yuqori samarali hisoblangan mashqlar tez –tez qo'llaniladi.

Muallifning ta'kidlashicha, aerob xususiyatdagi ishga bo'lgan chidamlilik darajasini oraliqli va o'zgaruvchan uslublarning tegishli rejimlarini qo'llash yordamida oshirish mumkin.

Oraliqli asosiy uslub shu narsani tashkil qiladiki, nisbatan yuklamali ish bajarilgandan so'ng dam olish oraliqlari vaqtida yurak urish hajmi eng katta ko'rsatkichlarga etadi.

Chidamlilikning namoyon bo'lishini oldindan belgilab beruvchi omillar quyidagilar: mushaklarning tuzilishi; ichki mushak va mushaklararo koordinasiya; yurak- qon tomir, nafas olish va asab tizimlari ishining unumdorligi; organizmdagi energiya manbalarining zahirasi; boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi; harakat faoliyatining texnik va taktik tejamkorligi.

Chidamlilikning namoyon bo'lishida shunday o'xshash bog'liqlik boshqa harakat sifatlarning rivojlanish darajasida ham kuzatiladi. Bu shundan dalolatki,

faqat boshqa jismoniy sifatlar optimal darajada rivojlangan bo'lsagina, chidamlilikning yuqori darajada namoyon bo'lishiga erishish mumkin.

Musobaqa faoliyatida chidamlilikning namoyon bo'lish darajasi sport kurashining optimal taktikasiga ham bog'liq bo'ladi. Aerob xususiyatdagi ishda o'zgaruvchan tezlik bilan ishlash keng qo'llaniladi.

Bunda nisbatan yuqori va nisbatan past tezlik bilan suzib o'tiladigan bo'laklarni o'zgartirib turish, bo'laklar shiddatini tomir urishi daqiqada 160-170 zarbagacha bo'lganda oshirishni hamda oxirida kam shiddatli bo'lakda yurak qon tomiri urishi daqiqada 140-150 zarba bo'lganda kamaytirishni nazarda tutadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish usuliyati. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish jarayonida uning namoyon bo'lishini cheklovchi omillarga nisbatan mashg'ulot ta'sirini ta'minlash zarur. Bu quyidagi vazifalarni ketma – ket hal qilishni taqozo etadi:

- aerob energiya ta'minoti funksional tizimlari shiddatini rivojlantirish. Kislorodning maksimal iste'mol qilinishi umumlashtirilgan ko'rsatkich hisoblanadi;

- energiya ta'minotining aerob manbai sig'imini rivojlantirish. Insonning ma'lum bir ishni ushbu ish uchun maksimal kislorod iste'mol qilish darajasida imkon qadar uzoqroq bajarish qobiliyati bilan tavsiflanadi;

- aerob energiya ta'minotining funksional tizimlari harakatchanligini takomillashtirish;

- funksional va texnik tejamkorlikni yaxshilash. Standart ish birligi uchun energiya sarflanishining kamayishi bilan tavsiflanadi;

- organizmning bufer tizimlari quvvati va sig'imini hamda uni ro'yobga chiqarish imkoniyatlarini oshirish. Insonning organizm ichki muhitidagi o'zgarishlarni ko'tarish qobiliyati bilan tavsiflanadi (tananing yoshga xos harorati, sut kislotasining to'planishi, tananing alohida bo'g'inlaridagi og'irliklar va x.k.)

Ko'rsatib o'tilgan vazifalar qat'iy tartiblashtirilgan va musobaqa mashqlari uslublari yordamida samarali hal etilishi mumkin.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar davomiyligini aniqlashda mushak ishi energiya ta'minotining hosil bo'lish vaqi va yo'llarini hisobga olish zarur .

Aerob imkoniyatlarni oshirish ustida ishlash jarayonida aerob jarayonlar shiddatini takomillashtirish zarurati yuzaga keladi.

Bu jarayon kislorodni maksimal iste'mol qilish va aerob unumdorlikning yuqori ko'rsatkichlarini uzoq vaqt davomida ushlab turish qobiliyati namoyon bo'ladigan aerob jarayonlar sig'imi kattaliklari bilan ifodalanadi.

Ko'pchilik mutaxassislar laktat ostonasini insonning chidamlilikni talab etuvchi jismoniy yuklamani bajarishdagi potensial imkoniyatining ishonchli ko'rsatkichi deb hisoblaydilar. Laktat ostonasi tinch holat uchun xos bo'lgan darajalardan tashqari, ko'payib boruvchi shiddatli jismoniy yuklama paytida laktatning qondagi akkumulyasiyasining boshlanish payti sifatida belgilanadi.

Agar mushak faoliyati shiddati kichik yoki o'rta bo'lsa, laktat darajasi tinch holatdagi ko'rsatkichdan faqat birmuncha ortiq bo'ladi. Shiddatning oshishi laktatning yanada tez akkumulyasiyasiga olib keladi. (24,25,26)

Suzuvchi organizmining anaerob imkoniyatlarini oshirishda avvalam bor anaerob sharoitda ishni energiya bilan ta'minlashda ikki asosiy yo'lni takomillashtirishni nazarda tutadi:

1) muskullardagi makro erkin birikmalarni sonini oshishi hisobiga (alaktat imkoniyatlar);

2) glikolizm imkoniyatini oshirish hisobiga (laktat imkoniyatlar)

maqsadga muvofiq tashkillashtirishda trenirovka mashg'ulotlarini sezilarli darajada anaerob ishlab chiqishini darajasini oshirib beradi.

Uning ta'siri ostida muskullarda kretin fosfat va glikogenni miqdori oshib boradi, anaerob almashinuvida fermentlar aktivligi o'sadi, glikoliz shiddati aktivlashadi.

Maxsus mashqga sportchi suzuvchilarda umumiy kislorod qarzdorligi maksimal kattaligi 15-20, ba'zida undan yuqori litrlarni tashkil etishi mumkin, bu vaqtda mashqlangan odamlarda bu ko'rsatkich odatda 5-6 l dan oshmaydi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uchun odatda musobaqa va musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan maxsus – tayorlov mashqlaridan qo'llaniladi.

Suzuvchilarning anaerob imkoniyatlarini takomillashtirish uchun tavsiya etiladigan mashqlar tartibi quyidagilar: anaerob energiyadan xolos bo'lishda (alaklat –anaerob imkoniyatlar) ichki muskullar jarayoniga ta'sir etishga qaratilgan mashqlar.

Trenirovka mashg'ulotlari bo'laklari uzunligi 10-15m, suzib o'tish tezligi 95-100% maksimalga nisbatan. Anaerob energiyaning tashkil etilishida glikolitik tartib imkoniyatlariga ta'sir etishga qaratilgan mashqlar. Hamda yuqori kislorod qarzadorligi sharoitiga to'qimalar moslashishini yaxshilanishiga qaratilganligidir.

Bo'laklar uzunligi 25-100m, suzish tezligi 85-95 % maksimalga nisbatan. To'qimalar almashinuvining anaerob va aerob jaryoniga parallel ravishda ta'sir etishga yo'naltirilgan mashqlar masofa uzunligi 100 - 400m, suzish tezligi- 85-90 % maksimalga nisbatan.

Shunday qilib, 25 m li bo'laklarni suzib o'tishdagi dam olish oraliqlari 1,5-2 daqiqaga etadi. Ishni iloji bo'lsa seriyalar bilan, har bir seriyada 3-4 takrorlash bo'lishi lozim. Seriyalar orasidagi dam olish oralg'i 5-7 daqiqani tashkil etadi. Shunday qilib tezkorlik imkoniyatlarini takomillashtirish usuliyati bilan umumiy bog'liqligi bor ekan.

Glikoliz imkoniyatlarni oshirish uchun mashqlarni qo'llashda, zaruriyatdan kelib chiqqan holda yuqori kislorod qarzadorligi kattaligi sharoitida ishlarni bajarish zarur.

Bu kabi vazifalarni echishda dam olish oralig'larni unchalik davomiy bo'lmasligidan 25m bo'laklar orasidagi dam olish oralig'i 10-15 sek, 50 m orasidan dam olish oralig'i 10-20 sek. 100m lar orasidagi dam olish oralig'i 20- 45 sek.ni tashkil etadi.

Suzuvchini maxsus chidamliligini rivojlantirish darajasi kompleks sifatlarga bog'liq bo'ladi. Ularni rivojlantirish usuliyati ko'p hollarda spesifik xususiyatlarga egadir (10,12,23,45).

Bu birinchi galda energiyani hosil bo'lishda har xil yo'llarni imkoniyatlarni hamda ishlarni bajarishda ekonomikasini oshirishga aloqadordir.

Shuning uchun quyida alohida maxsus chidamlilikni yaxlit rivojlantirish usuliyati ko'rib chiqiladi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishni uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar uslubini qo'llash bilan boshlash maqsadga muvofiq.

Mashqlarning optimal davomiyligi jismonan bo'lish tayorlangan kishilar uchun 20-30 daqiqadan tortib to yuqori darajada chidamlilik namoyon qilinadigan sport turlarida ixtisoslashuvchi malakali sportchilar uchun bir necha soatlargacha bo'ladi.

Lekin uzluksiz yuklamaning optimal davomiyligini asta- sekin oshirib borish lozim. Shuni yodda tutish zarurki, charchash yuklama davomiyligidan ko'ra ko'proq uning shiddatiga bog'liq. Shuning uchun avval uzluksiz yuklamaning zarur bo'lgan davomiyligiga erishish kerak.

Mashg'ulotlarni me'yorlangan tezkor yurishni engil yugurish bilan (ko'proq yurish bilan) birga qo'llash orqali boshlash maqsadga muvofiqdir.

Asta –sekin ko'proq yugurish qo'llaniladi (me'yorlangan yurish bilan birga) keyinchalik uzluksiz yugurish (suzish, eshkak eshish va boshqalar) optimal davomiyligigacha etkaziladi.

Yuklamaning zarur davomiyligiga erishib, uning shiddati optimal darajaga asta- sekin oshiriladi. Fiziologik nuqtai nazaridan optimal qo'zg'atuvchi –bu to'qimaning eng katta javob reaksiyasini beruvchi qo'zgatuvchining eng kichik kuchi, ya'ni eng yuksak darajada mashg'ulot samarasiga erishishga imkon beruvchi yuklamaning eng kichik shiddatidir.

Shunday qilib, 10,11,12 yoshdagi og'il bolalarda organizmning o'sishi va rivojlanishi bilan belgilar orasidagi o'zaro bog'liqlikda o'zgarishlar kuzatiladi.

Mashqlar davomida yuraq qon tomiri urushi daqiqada 130-150 zarba atrofida bo'ladi. Ish kislorod rejimi bo'yicha shiddatli turg'un sharoitlarda kechadi va samaradorlikni pasaytirmasdan bajarilishi mumkin.

Asosan past sur'atda to'liq koordinasiyali harakatlar bilan suzish qo'llaniladi. Umumiy chidamlilik quyidagi uslublar bilan rivojlantiriladi: ravon yoki masofali

uslub. Sportchi 20 daqiqa ichida bir tekis (ravon) rejimda tomir urishi daqiqada 150-160 zarba atrofida bo'ladi .

Quruqlikda 20 daqiqadan 1 soat 10 daqiqagacha davom etadigan kross yugurishi, chang'ida yugurish yoki eshkak eshish (3 soatgacha) qo'llanilganda ish shiddatiga ko'ra tomir urish tezligi daqiqada 165-180 zarbagacha oshadi.

Bunday ish rejimi umumiy chidamlilikni oshirish uchun samarali hisoblanadi. Ish davomiyligi 45-90 soniya atrofida, ya'ni 50-100m belgilanadi. Dam olish oralig'i shunday belgilanadiki, tanaffus oxirida tomir urishi daqiqada 100-120 zarbagacha pasayishi lozim.

Masofalar o'rtasida dam olish sust (masofali uslub) yoki faol (o'zgaruvchan uslub) bo'lishi mumkin . Tayorgarlik davrida umumiy chidamlilikni oshirishga katta e'tibor berishgan.

Yosh sportchilar mashg'ulotining tayorgarlik davrida past va o'rtacha shiddatli mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir. Ularning hajmi suzish yoki yugurishning umumiy hajmidan 65 % ni tashkil etishi lozim.

Bu umumiy chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarning o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda shu orqali turli masofalarda sport natijalarining yaxshilanishiga qulay sharoit yaratib beradi.

Bu davrda uzoq masofalarga turli usullarda yugurish uchun alohida o'rin ajratiladi. Nisbatan katta bo'lmagan shiddatda uzoq ishlash umumiy chidamlilik rivojlanishini yuqori darajaga ko'taradi va keyinchalik yuqori shiddatda bajariladigan yugurishlarning og'riqsiz engil o'tishiga imkon beradi.

Yosh sportchilarning umumiy chidamliligini tarbiyalashda suzish tayorgarligi asosiy uslublarning (ravon, o'zgaruvchn, oraliqli, takroriy) salbiy nisbati muhim ahamiyaga ega.

Umumiy chidamlilikni oshirishning asosiy sharti –bu past va katta shiddatdagi ishga muvofiq keladigan rejimda mashg'ulot yuklamalarini uzoq vaqt bajarishdir. Mashg'ulot yuklamasining hajmi katta bo'lishi kerak, chunki umumiy chidamlilikning asosiy tarkibi uni uzoq vaqt saqlab turishni taqozo etadi.

Ushbu asosiy tamoyillarga muvofiq umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotda ravon va o'zgaruvchan uslublar qo'llanishi mumkin .

Chidamlilik usullar : bir tekis mashqlar. Uzluksiz mashqlar. Takror mashqlar, o'zgaruvchan mashqlar.

Bir tekis uslubli mashg'ulot deganda 1500m va undan katta masofalarga tomir urishi daqiqada 140 dan 150 zarbagacha bo'lganda uzoq davom etadigan uzluksiz suzish nazarda tutiladi (masalan, 1 marta 500m, 2-3 marta 300m).

Quruqlikda shug'ullanganda tayorgarlik davrining birinchi yarmida 20m dan 3000m gacha kross yugurishi turli shiddatdagi yuklama almashinuvini nazarda tutadi (18,19).

Bu almashinuv ritmik (yuqori shiddatdagi ishning bir xil davri bilan birga bir xil dam olish davrlarbo'lishi mumkin. Mashg'ulotda aerob imkoniyatlarni oshirish uchun oraliqli va masofali uslublar keng qo'llaniladi.

Masofalar yoki bo'laklarni suzib o'tish tekis va o'zgaruvchan rejimlarda amalga oshiriladi. Aerob imkoniyatlarni oshirish maqsadida oraliqli uslubni qo'llay turib, quyidagi tamoyillarga amal qilish zarur:

1. Ayrim bo'laklarni o'tish davomiyligi 1-2 daqiqadan oshmasligi lozim.
2. Mashg'ulot jarayni uzunligiga qarab dam olish oraliqlari davomiyligi 40-90 soniya atrofida bo'ladi.
3. Mashqlarni bajarishda ish shiddatini anglayotib yurak-tomir urishi tezligini hisobga olish lozim (daqiqada 150-160 zarba ish oxirida, 120-130 zarba faza yakunida).

Mashg'ulotda quyidagi asosiy holatlarni e'tiborga olish zarur. Ish shiddati yurak - tomir urish hajmining va kislorod iste'mol qilish darajasini yuqori o'lchamini t'minlashi lozim.

10 daqiqadan 1,5 soatgacha bo'lgan ish bunday sharoitlarga javob beradi. Suzishda bu 800 dan 1500 m uzunlikdagi masofa bo'lib, u tomir urishi daqiqada 145-175 zarba atrofida bosib o'tiladi.

Ushbu uslublardan tashqari, aerob xususiyatdagi ish chidamlilikni rivojlantirish uchun o'zgaruvchan tezlikdagi masofali yugurish keng qo'llaniladi (40,52,83).

Bunda nisbatan yuqori va nisbatan past tezlikda yugurish o'tiladigan bo'laklarning almashinuvi "shiddatli" bo'lak oxirida yurak qisqarish tezligini 140 zarbagacha oshirishni talab etadi.

Yuqorida bildirilgan fikrlardan kelib chiqib, shunday xulosa qilish mumkinki, ko'pchilik mualliflarning fikriga ko'ra, umumiy chidamlilikni bir tekis va oraliqli uslublar yordamida rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydilar.

Biroq mazkur uslublarning makrosiklda qay tarzda uyg'unlashishiga befarq qarab bo'lmaydi. Ularning quyidagicha uyg'unlashuvi samarali hisoblanadi, ya'ni bunda turli uslublar doirasida bajariladigan mashqlar nisbati o'lchanadi: avval (tayorgarlik davrining birinchi qismida) ishning umumiy hajmi bir tekis (ravon) suzish asosida, keyinchalik esa tayorgarlik davrining oxirida va musobaqa davrining boshida oraliqli uslubda bajariladi.

Bunday nisbat aerob imkoniyatlarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi, boshqa sifatlar va qobiliyatlarni rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi asosiy uslublar: tekis, o'zgaruvchan, oraliqli, takroriy, musobaqa uslublari qo'llaniladi.

Ular bir-biridan masofasining uzunligi, yugurish shiddati, suzib o'tiladigan masofalar soni va dam olish xususiyatiga qarab ajralib turadi.

Yuklama o'lchamlari o'zgartirilganda mashg'ulot asosan tezlik, umumiy chidamlilik yoki maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan yo'nalishga ega bo'ladi. 8 x 25 m bo'laklar seriyalarda butun kuch bilan deyarli to'liq tiklangunga qadar suzish tezligini tarbiyalashga, 1500 – 3000 m. ga kichik tezlikda bir tekis suzish – umumiy chidamlilikni rivojlantirishga, 6 x 200 m ni maksimal tezlikdan 85-90 % shiddatda 1,5-2 daqiqada dam olish bilan suzish – maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan (15,18).

Tekis mashg'ulot uslubi 400 m dan 1500 m gacha va undan katta masofalada bir tekis tezlikda suzishni nazarda tutadi. Bunday suzish organizm hamma tizimlarining hamohang ishlashiga yordam beradi va suzuvchining suvda tejamkorlik bilan harakat qilishiga, shuningdek, ishlayotgan mushaklarning zo'riqishi va ushlashini almashib turishga o'rgatadi, tomir urishi 10 soniya ichida

20-25 zarba atrofida bo'ladi.

Masofa uzunligi tayorgarlik darajasiga bog'liq. Masalan, III va II razryadli sportchilar 800 - 1500 m gacha, yuqori malakali suzuvchilar undan ortiq suzadilar.

O'zgaruvchan uslub turli shiddatdagi yuklamalarning almashib turishidan iborat. Sportchi yuqori tezlikda masofa bo'lagini (masalan, 500m) yugurib o'tib, ancha past tezlikda davom ettiradi.

Yuqori tezlikda va hotirjam yugurib o'tiladigan bo'laklar uzunligi nisbati sportchi tayorgarligiga bog'liq.

Yuqori shiddat bilan suzrib o'tiladigan bo'laklardagi o'rtacha tezlikda ushbu uslub umumiy chidamlilikni oshirishga, ancha tez – maxsus chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi. Oraliqli mashg'ulotda ikkita yo'nalish ajratiladi – umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Hordiq uchun tanafuslar – navbatdagi ish organizmdagi ijobiy o'zgarishlar asosida oshishi uchun. Kam hajmli ish bilan to'ldiriladi.

Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning turg'un holatini saqlab tura olish imkoniyati bilan aniqlanadi.

Shunday qilib, yuqorida bayon qilinganlarga xulosa tariqasida aytish mumkinki, umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun sport mashg'ulotining kompleks uslublaridan foydalanish hamda chidamlilikni rivojlantirish maqsadida shug'ullanuvchilar yoshi va tayorgarlik darajasiga muvofiq holda yugurish va suzish vositalarini tanlash zarur (19,20,41,42,43,44,45,46,47).

1.2. Chidamlilik turlari.

Amaliyotda juda ko'p chidamlilik shakllarining namoyon bo'lishi ikki turga ajratiladi: umumiy va maxsus.

Umumiy chidamlilik - insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

Maxsus chidamlilik - faoliyatning ma'lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ishni samarali bajara olish va charchoqqa bardosh berish qobiliyati.

Maxsus jismoniy tayorgarlik suzuvchilarning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishga qarab, sportchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, hamma organlar va sistemalarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan (18,33,38).

Huddi shu jismoniy fazilatlarda suzuvchilarning butun organizmidagi organlar va sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Chidamlilikni rivojlantirish katta nagruzkalarga hissiga bardosh berishga tayor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Suzuvchilar mashg'ulotda o'zmi – ko'pmi charshoqni xis qilsa, ulardan chidamlilik o'rtib boradi.

Bu esa tashki tomondan chidamlilikning o'rtib borishda namoyon bo'ladi. Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, trenirovka nagruzkalari natijasiga organizmdagi javob reaksiyasi harakteri darajasi bilan belgilanadi.

Umumiy chidamlilik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, shunga qarab yurak – qon tomiroari nafas va boshqa funksional tizimlar imkoniyati ham o'rtadi va ular aerob imkoniyatlar darajasini ta'minlab beradi, bu esa o'z navbatida hohlagan sport turlarida sport faoliyatini muvaffaqiyatli takomillashtirishga imkoniyat yaratadi.

Ma'lumki, faoliyatning u yoki bu turi kuch, tezlik va muvofiqlashlayoqatlarining namoyon bo'lishiga, demak chidamlilikka ham yuqori talablar qo'yishi mumkin va, nihoyat, faoliyatning bog'liq holda chidamlilikning bu turlarini namoyon bo'lishi mushak ishlarining energiya ta'minoti bilan bog'liq.

Chidamlilikning namoyon bo'lishini faoliyatning xususiyatlari, talablari va uning shiddatliligi asosida to'la ifodalash mumkin.

Shundan kelib chiqqan holda chidamlilikning quyidagi asosiy shakllarini ko'rsatish mumkin .

Muvofiqlash chidamliligi hali yetarlicha o'rganilmaganligi tufayli tezlik va kuch chidamliligini rivojlantirish uslubiyatini ochish bilan chegaralanamiz.

Suzushilarning chidamliligini talab qiluvshi hamda ob'ektiv metrik olchovlar bilan baholanadigan o'rta va uzoq masofaga suzish, yurak – qon tomir va nafas olish tizimlari, organizmdagi modda almashinuv jarayoning holatiga oid ko'rsatqichlar qo'llanadi.

Maxsus kush tayorgarligini bosh vazifalaridan bo'lib, bu suzishda asosiy guruh muskullari kuchini oshirish hisoblanadi. Ma'lum olishga suzish paytida sportcha faqatgina ozgina o'zini kuch imkoniyatlarini sarf bor qilar ekan, shuning uchun quruqlikdagi maxsus kush tayorgarligiga bo'lgan ehtiyojni oshishi faqatgina ma'lum paytgasha eshish kucshini ostirib boradi.

Shu munosabat bilan kuch imkoniyatlaridan foydalanish koeffisientini oshishda suvdagi kush mashqlari kabi vositalar istiqbolli hisoblanadi.

Maxsus kush tayorgarligi umum jismoniy tayorgarligi bazasida rejalashtirioadi va qo'riladi va amaliy tomondan uni ihtisoslashgan davomi bo`lib hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayorgarligi, asosan umumiy jismoniy tayorgarligi, asoslashgan holda rejalashtiriladi va amaliy holda rejalashtiriladi va amaliy tomondan uning mahsuslashgan davomi hisoblanadi.

Maxsus faoliyatning ma'lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda Ishni samarali bajara olish va charchoqqa bardosh berish qobiliyati.

Quruqlikdagi maxsus kush tayorgarligini asosiy ko'rinishi bo'lib, mashg'ulotlarda « Minidji va Xyuttel » kabi trenajorlardan foydalanish hisoblanadi (30,48).

Odatda ush xil turdagi trenirovka mashg'ulotlari qo'llaniladi:

1. Chidamlilikka bo'lish trenirovka mashg'ulotlari.
2. Maxsus chidamliligi bo'lishi trenirovka mashg'ulotlari.
3. Chidamlilik va tezkorlik rivojlantirishga qaratilgan kompoeks trenirovka mashg'ulotlari.

Sport mashg'uloti ikki yonalishni: umumiy va maxsus tayorgarlikni tarqiban birlashtiradi. Umumiy tayorgarlik jismoniy faoliyat jarayonida organlar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida ixtisosiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil harakat, konikma va malakalari munosabatini boyitadi.

Umumiy tayorgarlikni ham, maxsus tayorgarlikni ham mashg'ulot jaraonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo'lmaydi. Shunki umumiy va maxsus tayorgarlikning orasida o'zaro zich bog'liklik mavjud bo'lib, ular o'rtasida chegara o'tkazish mumkin emas.

Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu jihatlarini ajratmaslikni taklif qiladilar (8,21,36,48).

Suzish harakatlarning koordinasiyaviy tuzilishi va tezlik, kuch karakteristikasi ko'p hollarda turlicha. Trenirovka orqali suzishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi suzishni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsata olmaydi.

Chidamlilikni me'yori bu vaqt, qaysiki bu vaqt ishida inson o'z faoliyatida berioigan muddatni ushlab turishdir.

Suzishda ko'pgina mashqlar natijasi ko'pincha – maxsus chidamlilikka bog'liq bo'ladi, qaysiki sportchi bunda yuqori tezlikni, yuqori ish qobiliyatini asosan

maksimal quvvatda yuklama ostida ushlab turadi, ya'ni 50 - 400 m masofalarga suzish orqali.

Suzishda maxsus chidamlilik – juda murakkab, ko'p komponentli sifat bo'lib, musobaqa masofasi masofalariga bog'liq holdagi aniq tizimga egadir.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashni asosiy shartlardan bo'lib, bu uzoq muddat davomida trenirovka mashg'ulotlari yuklamasini berilgan rejimda bajarishdir, ya'ni ishni me'yorni va katta quvvatda bajarish.

Chidamlilik aerob, anaerob va aralash (aerob –anaerob) xarakterga ega turlardan iborat. Jismoniy yuklamaning davomiyligiga ko'ra , mushak faoliyati quvvat (energiya) bilan ta'minlashda anaerob va aerob jarayonlar yoki ularning kombinatsiyalari yetakchi o'rin tutadi.

Aerob chidamlilikning fizologik asosi tananing kislorodni yutish, o'tish va harakatlanishi bilan bog'liq vositalar hisoblanadi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, aerob chidamlilik kam spetsifik hisoblanib, uning bosqichi mashq texnikasiga deyarli bog'liq emas , shuning uchun u yuqori o'zgaruvchanlikka ega. Bu omillarga asoslanib, ko'pchilik uni umumiy chidamlilik deb ataydi.

Anaerob chidamlilik (uni tezkor chidamlilik deb ham aytishadi) tananing kislorod yetishmaslik sharofatidan ishni bajarish imkoniyatini ta'minlab beruvchi bir qator funksional vositalarini, vazifalarini aniqlab beradi. Shunchalik kam bo'liq bo'ladi.

Chidamlilikni o'lchash maqsadida ko'plab usullar qollaniladi, ular 5 ta asosiy guruhga bo'lish mumkin:

1. To'xtovsiz spetsifik yuklamani bajarish. Bunday mashqlar ko'pincha laboratoriya yoki tabiiy sharoitlarda, turli anjom-uskunalarda bajaradi.

2. Bir qabcha parametga ko'ra, asosiy yuklamalardan ajralib turadigan mashg'ulotlar to'xtovsiz yuklamalarni bajarish. Bu guruhga tegishli testlarni yakkakurashchilar va sport o'yinlarida qo'llash mumkin.

3. Qattiy chegaralangan dam olish oraliqlari bilan bajaradigan spetsifik, maxsus yuklamalarni qaytarib bajarish. Masalan, berilgan vaqt davonida maksimal darajada zarba berishlar soni;

4. Chegaralangan vaqt davomida katta hajmdagi mashg'ulot-nazorat vazifalarini bajarish. Bu guruhga tegishli testlar qoidaga ko'ra laboratoriya sharoitlarida, ergometrik vositalar qo'llaniladi.

5. Musobaqa uslubini qo'llash.

Chidamlilik bosqichi ish hamda tiklash jarayonida yurak qisqarishi, nafas olish chastotasi, kislorodni maksimal qollash, mashg'ulotli mashqlar va nazorat mashqlarini, o'rin-joy va dinamik xarakterdagi harakatlarni bajarish orqali aniqlanadi.

Aerob chidamlilikni mustahkamlash maqsadida amaliyotda standart to'xtovsiz va interval yuklamali qat'iy reglamentdagi mashqlar keng qo'llaniladi.

To'xtovsiz yuklamali standart qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubi aerob (umumiy) chidamlilikni oshirishni ta'minlaydi va turli uslubdagi mashg'ulotlarni qo'llashda mustahkam baza yaratishga yordam beradi.

Shuning uchun tabiiyki umumiy chidamlilik darajasi ustida ishlashning 1500; 800; 400 m va sezilarli hooda 200 m masofalarda ko'rsatilgan natijalarga to'g'ridan to'g'ri ta'sirini ko'rish mumkin.

Uzun va o'rta masofalarga ixtisoslashgan suzuvchilarda umumiy chidamlilikni rivojlanishi suzuvshilarning ishni katta va me'yoriy shiddat bilan samarali bajarish imkoniyatlarini oshishi bilan bog'liqdir.

Umumiy chidamlilikni rivojlanishi uchun turli xildagi umum –tayorlov ko'maklovchi, maxsus tayorgarlik va musobaqa mashqlari qo'llanadi. Yordam beruvshi, ko'maklovchi va maxsus – ko'maklovchi mashqlarni ham guruhda, ham suvda bajarish mumkin.

Quruqlikdagi bu mashqlar asosan kuch bo'lgan harakterdagi mashqlardan iborat bo'lib, ular har xil turdagi trenajyrlardan iboratdir.

Suvda esa – har xil bo'laklarga va masofalarga asosiy yoki qo'shimcha usullarda qarshiliklar bilan yoki ularsiz suzib o'tish yoki alohida qo'lda va oyoqda suzish va hokazolar.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash jarayonida (anaerob ish qobilyati) tanlangan masofada anaerob ish qobilyati va yuqori natija ko'rsatish uchun zarur bo'lgan mushaklardagi energetik jarayonini tejamkorligi ortadi.

Yuqori sport mahoratini egallash uchun suzuvchi “zapas tezlikka” ega bo'lishi kerak, negaki submaksimal zonada va katta quvvat bilan yuqori natijalarga erishish uchun qisqa bo'laklardagi tezlikni, butun yaxlit olingan o'rtacha tezlikdan yuqori bo'lishi kerak.

Har bir quvvat bo'lagida tezlik chidamliligini takomillashtirishning asosiy yo'li - mashqlarda turli yosh guruhleri uchun xos bo'lgan ish hajmidan bir oz ko'proq ish bajarish, ya'ni ma'lum bo'laklarda bellashuvlardagidan yuqori tezlikda harakatlanishdir.

Mushaqlar faoliyatining energiya ta'minoti tavsifidan kelib chiqib, harakat tezliklari uch guruhga bo'linadi, ular har bo'lakda chidamlilikni rivojlantirishni me'yorlashda muhim ahamiyatga ega.

Subkritik tezlik, bunda energiya sarfi kichik va kislorodga ehtiyoj aerob imkoniyatlardan kam (ya'ni iste'mol qilinayotgan kislorod barcha ehtiyojlarni qoplaydi) - aerob funktsiyalarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Kritik tezlik, kislorodga ehtiyoj aerob imkoniyatlarga teng va mashqlar kislorodning maksimal ko'rsatkichlari sharoitida bajariladi aerob-anaerob funktsiyalarni rivojlantiradi.

Yuqori kritik tezlik, kislorod ehtiyoji insonning aerob imkoniyatlaridan yuqori va mashqlarni bajarish kislorod yetishmovchiligi sharoitida bajariladi, anaerob imkoniyatlarni takorlashtirishga ko'maklashadi.

Masofani yuqori sur'atlarda, tezlikni pasaytirmay (yoki bir oz pasaytirgan holda) bosib o'tish uchun uzoq vaqt mobaynida nisbiy yuqori tezlikni qo'llab turish qobiliyatini takomillashtirish zarur.

To'g'ri, bellashuv masofasini ortiqcha oshirish mumkin emas, chunki bu ish hajmini asosiy masofa talablariga javob bermaydigan darajaga pasayishi bilan bog'liq.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan trenirovka mashg'ulotlarida oraliq, takroriy, o'zgaruvchan, musobaqa usullari qo'llaniladi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish ish jarayonida ayrim zo'riqish komponentlariga qisqacha to'xtalib o'tamiz.

Asosiy trenirovka mashg'ulotlari mashqlari bo'lib, formasi tizimi va organizmning funksional tartibiga ta'sir etish xususiyatlari bo'yicha maksimal musobaqalarga yaqinlashtirilgan maxsus tayyorlov mashqlari hisoblanadi (28,79).

Bu mashqlarga birinchi galda quyidagilar kiradi: to'liq koordinatsiyada suzish, faqat oyoqlar yoki qo'llar harakati yordamida suzish.

Bu yerda mashqlarni qo'llashda istiqbolli dastur bo'lib, shuni hisoblamoq kerakki, ya'ni bo'laklar uzunligi doimiy yoki bo'lmasa asta-sekin pasayib boruvchi bo'lishi kerak.

Shu shiddati shunday rejalashtirilgan bo'lishi kerakki, ya'ni suzish tezligi musobaqada rejalashtirilgungacha yaqin bo'lishi lozim.

Trenirovka bo'laklari yoki masofalarni davomiyligi shunday tanlanadi, ya'ni suzuvchi musobaqada rejalashtirilgan tezlikka yaqin bo'lgan tezlikni ushlab turish qobiliyatiga ega bo'lsin.

Musobaqalarda 100 va 200m masofaga suzish uchun tayyorgarlik ko'rayotgan suzuvchilar uchun eng ommaviy mashqlar bo'lib quyidagilar hisoblanadi:

100 va 200m masofalarda, bo'laklarning davomiyligi 25, 50, 75m. 100 va 200m hisoblanadi; 400m masofa uchun 50, 100, 200m. 400m; 1500m masofa uchun 50, 100, 200, 400, 800m hisoblanadi.

Shunday qilib, maxsus chidamlilikni rivojlanish darajasini oshirish uchun qaratilgan ish hajmini rejalashtirishda aniq holatda kelib chiqqan holda amalga oshiriladi.

Boshqa teng sharoitlarga ega bo'lganda mashqlar soni ularni seriyali bajarish hisobiga oshirish mumkin. Maxsus kuch tayyrgarligini bosh vazifalaridan bo'lib, bu suzishda asosiy guruh muskullari kuchini oshirish hisoblanadi.

Ma'lum bolishga suzish paytida sportsha faqatgina ozgina o'zini kuch imkoniyatlarini sarfbor qilar ekan.

Shuning ushun quruqlikdagi maxsus kuch tayorgarligiga bo'lgan extiyojni oshishi faqatgina ma'lum paytgasha eshish kuchini o'stirib boradi.

Shu munosabat bilan kuch imkoniyatlaridan foydalanish koeffisientini oshishda suvdagi kuch mashqlari kabi vositalar istikbolli hisoblanadi.

Maxsus kuch tayorgaroigini bosh vazifaoaridan bo'lib, bu suzishda asosiy guruh muskullri kuchini oshirish hisoblanadi.

Ma'lum bolishga suzish paytida sportcha faqatgina ozgina o'zini kuch imkoniyatlarini sarfbor qilar ekan, shuning uchun quruqlikdagi maxsus kuch tayorgarligiga bo'lgan extiyojni oshishi faqatgina ma'lum paytgasha eshish kuchini o'stirib boradi (22,39).

Shu munosabat bilan kuch imkoniyatlaridan foydalanish koeffisientini oshishda suvdagi kuch mashqlari kabi vositalar istikbolli hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayorgarligi, asosan umumiy jismoniy tayorgarligi, asoslashgan hoolda rejalashtirioadi va amaliy holda rejalashtiriladi va amaliy tomondan uning maxsislashgan davomi hisoblanadi.

Bu bosqichda boshqa bir usul ham qo'llaniladi, faqat unda dam olish harakteri boshqasha. Bo'laklar orasidagi dam olish passiv emas, balki aktivdir, bu degani aniq bir bo'lakni erkin holda suzib o'tishdir.

Bunda bo'laklarni takroran suzishda sezilarli sekin tezlikda, ya'ni musobaqa tezligiga nisbatan hamda qisqa dam olish intervaoi bioan ko'zatiladi. Misol uchun: 30 x 50 m – bo'lakoar o'rtasidagi dam olish 10 sek.

Chidamlilik tarbiyalash bilan birgalikda boshqa jismoniy sifatlarni ham tarbiyalash zarur.

Egiluvchanlik, kush, chaqqonlik, tezlik, ya'ni 11 yoshdan 12 yoshgacha inson organizm shiddatli rivojlanishi ruy oboradi. Suzishdan deyarli barcha muskullar harakat falliyatida ishtiroq etadi.

Shuning uchun charchoq ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barcha muskullarida bolishi chidamlilikni maxsus va umumiyiligini keltirib chikaradi va shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik ham turlicha namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo'ladi.

Chidamlilikni nazorati o'ziga xos (bo'lgan va o'ziga xos bolmagan harakterdagi turli testlar yordamida o'tkaziladi. O'ziga xos bo'lmagan testlar, harakatning muvofiqlashgan tizimidagi bellashuv faolliyatida va funksiyalarni ta'minlovchi tizimlarni bir – biridan farq qilgan holda jismoniy harakatlarni o'z ichiga oladi.

Brass suzish usullaridagi tezlikdan, boshqa usullardagi qo'l harakatidan hosil bo'ladigan tezlik qansha yuqori bo'ladi. Brass usulida suzishda chanoq - son, ayniqsa tizza, boldir – panja bog'imlarining harakatchanligi katta ahamiyatga ega : uning cheklanganligi oyoq bilan keng eshish harakatlarini bajarishga yo'l qoymaydi.

Qo'lning harakatchanligi faqat yelka bog'imlari harakatshanligiga bog'liq. Brass usulida suzishda chanoq – son, ayniqsa tizza, boldir – panja bog'imlarining harakatchanligi katta ahamiyatga ega : uning cheklanganligi oyoq bilan keng eshish harakatlarini bajarishga yo'l qoymaydi.

Shuning uchun panjaning shakli va asosan uning holati qo'lga siljituvchi harakatlarni tashkil qilishda birinshi darajali va hal qiluvchi ahamiyat o'ynaydi. Bog'im harakatchanligining ahamiyati kattaligini hisobga olib suzuvchilar shu xususiyatni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarni doimiy ravishda bajarish kerak.

Suzuvchining muskullari markaziy nerv sistemasidan olinadigan impul'slar natijasida qisqaradi va qo'l – oyoqni harakatga keltiradi, u mexanik ish bajaradi va gavdaning suvda olga siljishini ta'minlaydi.

Suzuvchining muskullari suzish paytidagi kabi uzoq vaqt qisqargan holda bo'lmaydi, balki jadal dinamik ish bajaradi, shuning uchun ular yumshoq va qayishqoq bo'lishi kerak.

Muskullarning zo'rayishi va boshashuvining almashinuvi markazdagi qo'zg'alishini davomiyligi va muskullarning davomli zorayishi tez charchashga olib kelsa ham, yurakka quvvat sifatida xizmat qiladi.

Sportcha suzish usullari mashqlar siklidan iborat bo'lib, ular bir xil mashqlarni qonunan ko'p marta qaytarish bilan harakatlanadi. Suzish boyicha sport trenirovkasi deyilganda har tomonolama jismoniy rivojlantirish asosida sportchilarni yuqori natijalarni qo'lga qiritishga tayorlash tushuniladi. Bu katta kuch va matonat talab qiluvshi pedagogik jarayondir.

Sport trenirovkasi zaminida suzuvchilarni zaruriy tayorgarlikdan, uni oqilona rejalashtirish, bu ishda turli usul va vositalardan samarali foydalanish yotadi.

Suzish sporti trenirovkasi mazmunini: nazariy, jismoniy, texnik, taktik, ma'naviy kamol va iroda tashqil etadi.

Suzuvchining sport mahoratini o'stirish bilan birga uning nazariy bilimini oshirish ham juda zarur. Bu jihat suzish texnikasini egallashda, turli usullarni qo'llashda yordam beradi (42,49).

1.3. Suzushilarda chidamlilikni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan vosita va uslublar.

Chidamlilikni rivojlantirish vositalari. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun turli jismoniy mashqlar va ularning komplekslari qo'llanilishi mumkin. Ular quyidagi talablarga javob berishi lozim: nisbatan oddiy bajarilish texnikasi; aksariyat skelet mushaklarining faol ishlashi; chidamlilikning namoyon bo'lishini chegaralovchi funksional tizimlarning yuqori darajada faolligi; mashg'ulot yuklamasini me'yorlash va boshqarish imkoniyati; uzoq vaqt (bir necha daqiqadan bir necha soatlargacha) bajarish imkoniyati.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda keltirilgan talablarga javob beradigan asiklik mashqlar yordamida ham katta samaraga erishish mumkin. Odatda ularning samaradorligi nafaqat qandaydir alohida mashqning bajarilishi bilan, balki turli mashqlarni ko'p marta takrorlash orqali ta'minlanadi. Shuning evaziga etakchi funksional tizimlarga zarur darajada ta'sir ko'rsatishga erishiladi.

Chidamlilikni kompleks rivojlantirish uchun yordamchi vosita sifatida nafas olish mashqlarini qo'llash maqsadga muvofiq: nafas olish tezligi, chuqurligi va maromini boshqargan holda o'zgartirish; o'pka giperventilyasiyasi va me'yorlangan nafasni ushlab turish; nafas olishni harakat fazalari bilan sinxronlashtirish; har xil tipdagi: og'izdan va burundan, ko'krakdan va qorindan nafas olishni tanlab qo'llash.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun tashqi muhit omillari – havo harorati, nisbiy namlik, ultrabinafsha nurlar, atmosfera bosimi va boshqalardan maqsadli foydalanish mashqlarning samaradorligini oshirishga imkon beradi.

Iqlim sharoitlarining har qanday o'zgarishi organizmda fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bunda organizmning aynan har qanday iqlim sharoitiga moslashishi muhim emas (16,47,50).

Ob-havo iqlim sharoitlari o'zgarishiga moslashish natijasida vegetativ asab tizimining reaktivligi oshadi, nafas olish va qon aylanish tezlashadi, oksidlanish – tiklanish jarayonlari kuchayadi va natijada chidamlilik ortadi.

Atrof-muhit omillari orasida tog' iqlimi chidamlilikning rivojlanishiga ko'proq ta'sir ko'rsatadi. Bu uning bir qator o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq: past atmosfera bosimi, kislorodning past parsial bosimi; ultrabinafsha nurlanishning qaratilgan mashg'ulotlarni dengiz sathidan 1500 dan 2500m gacha balandlikda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Trenirovka mashg'ulotlari jarayonida maqsadga muvofiq yo'naltirilgan mashqlarni qo'llanilishi (bu nafas va qon aylanish sistemalar yuqori funksional aktivligini talab etadi), sezilarli darajada aerob imkoniyatlarni oshishiga olib keladi.(19,20)

Mashqlangan yuqori mahoratli suzuvchilarda kislorod maksimal iste'mol qilish darajasi 70 ml (kg) ortadi, bu vaqtda esa III darajaga ega suzuvchida 50 ml (kg) oshmaydi.

Maxsus trenirovka mashg'ulotlari jaraeni 6-12 hafta ichida aerob ishlab chiqishga 10-20 % ga olib chiqish mumkin. Trenirovka mashg'ulotlarida aerob imkoniyatlarni oshirish uchun oraliq va masofali usullar qo'llaniladi.

Aerob ishlab chiqish darajasini oshirish maqsadida oraliq usuldan foydalanishda quyidagi tamoyillarga asoslangan holda amalga oshirish zarur bo'ladi. Bu esa asosan fiziologik yoo'nalishga asoslangan bo'ladi va ular quyidagilar:

- 1) ayrim suzish bo'laklarini suzib o'tish vaqti 1-2 daq. oshmasligi zarur;
- 2) masofa bo'laklarini uzunligiga bog'liq holda, dam olish oraliqlarini davomiyligi 45-90 sek.ni tashkil etadi;

3) mashqni bajarish jarayonida ishni shiddatiga aniqlagan holda yurak urish chastotasini hisobga olmoq zarur. 170-180 ta 1^1 ichida, ishni oxiriga borib esa 120-130 ta 1^1 ichida, 180 dan yuqori yurak urish chastotasi oshib ketishi va uni dam olish oxirida 120 tadan kamayib ketishi maqsadga muvofiq deb hisoblanmaydi.

Har ikkisida ham bu holatda yurak urish hajmini kamayishi kuzatiladi. Shuning uchun bu usulni ketidan quvish ham me'yorida bo'lishi va sportchi suzuvchilar doimo vrach nazoratidan o'tib turishlari talab etiladi.

Masofali usulning qo'llanilishi amaliy tomondan organizmning hamma asosiy hossalarni takomillashishiga yordam beradi (bunga kislorod bilan ta'minlangan, transport qilinishi va kislorodni o'tiladigan sarflanish) qilinishi.

Masofali suzish asosan yurak urishi 145 ta dan 175 ta bo'lgan holda amalga oshiriladi, bu esa yurak faoliyatining funksional imkoniyatlarini oshishi uchun samarali hisoblanadi(21,22,23).

Masofali trenirovka mashg'ulotlarining o'tish jarayonida quyidagi asosiy holatlarga amal qilishi lozim: shiddatli ish yurak urish hajmini yuqori kattaligini va O_2 ni iste'mol qilish darajasini, mumkin qadar maksimal darajada ta'minlab berish zarur. Bunday sharoitda davom etishi 10 dan 60-90m gacha bo'lgan ish javob bera oladi.

Suzishda bu masofani 80 martadan 5000 m ni tashkil etadi va yurak urishi 145-175ta 1 daqiqada ushlanib turishi lozim. Sport amaliyotida chidamlilik biror bir uzun masofani 1000 m ga suzishda otish vaqtiga qarab aniqlanadi.

Harakat faoliyatidagi ish qobiliyati ko'pgina faktorlarga, jumladan tezlik va kush qobiliyatlariga bog'liq bo'lganligi uchun, chidamlilik ko'rsatkichining ikki turiga etiborga olish lozim: absolut ko'rsatkishlar (mazkur kush va tezlikning konkret ko'rsatkichlari hisobga olinmaydigan ko'rsatkishlar: yuqorida keltirilgan misollar chidamlilikka bunday baho berishga misol bola oladi) va nisbiy ko'rsatkichlar (shug'uloanuvchilarning tezoik va kush imkoniyatlarini hisobga olgan ko'rsatkichlar).

Chidamlilikni talab qiladigan mashqlardagi funksional imkoniyatlari bir tomondan, tegishli harakat malakalari, texnikani egallash darajasi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan organizmning aerob va anaerob imkoniyatlari bilan belgilanadi (27,44).

Nafas olish imkoniyatlari unsha spesifik emas, ular harakatlarning tashqi shakliga juda ham bog'liq bo'lmaydi. Shuning ushun, agar mashqlar yordamida masalan, suzishda o'zining aerob imkoniyatlari darajasini oshirgan bo'lsa, bu boshqa harakatlarni bajarishga – suzishga, yugurishga ham ta'sir etadi.

Chidamlilikni tarbiylash jarayonida organizmning umumiy chidamlilikni maxsus turlarini belgilab beradigan funksional hususiyatlarini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish talab qilinadi.

Chidamlilikni tarbiyalash mehnatsevarlikni, katta hajimlarga va nihoyatda hordiklik hissa bardosh tayor turishni tarbiyalash bilan birga olib boriladi.

Sportchilar mashg'ulot jarayonida ma'lum darajada charchoq his qilsalargina ularda chidamlilik ortib boradi. Bunday holda organizm shunga o'xshash holatga ko'nikib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishda ko'rinadi.

Moslashuv o'zgarishlarining miqdori qay maqsadga qaratilganligi mashg'ulot yuklamalari natijasida hosil bo'ladigan reaksiyalar darajasi va harakteriga mos bo'ladi.

Yuklamaning organizmga ta'sir etishining yig'indi miqdorini belgilaydi. Aerob sharoitlarda ishlayotganda takrorlashlar sonining ortishi yurak – tomir va nafas olish sistemaoari faoliyatini uzoq vaqt yuksak darajada saqlab turishga majbur etadi. a uzoq vaqt harakat qioishiga o'rgatishdir.

Malakali sportchilarning mashg'uoltlarida chidamlilikni tarbiyalashda foydalaniladigan zamonaviy usullar bir mashg'ulotda ham, mashg'ulotlarning yillik sikilda ham juda katta hajmdagi ishlarni bajarish bilan bog'liq.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofaning uzun - qisqaligini emas, balki o'quvchilarning shaxsiy hususiyatlarini, jumladan ularning jismoniy tayor ekanlik darajasini ham hisobga olish oozim.

Bunda shuni esda tutish kerakki, bir masofa, shug'ullanuvchilarning tayorgarlik darajasiga qarab, turlicha quvvat zonalariga ta'lukli bo'lishi mumkin (15, 16,17,19, 29).

Taxminan bo'lsa ham ishning doimiy intensivligini saqlash yaxshi natijalarga erishishni osonlashtiradi. Bunday qobiliyatni maxsus tarbiyalash lozim.

Bunday mashq turlarida ham intensivligi, ham harakat formalari doimo o'zgarib turadigan ishlar harakterlidir. Yakka – yakka bahslashuv va o'yin jarayonining o'zida organizmning ayrim funkstyoariga tanlab ta'sir etishga erishish qiyin, nagruzkani aniq me'yorlash ham ansha qiyin.

Shuning uchun bunday sport turi bilan shug'ullanuvshilar chidamlilikni tarbiyaoash ushun hilma hil siklik mashqlardan – kross, yugurish va hakozlardan keng foydalanadilar.

Biroq faqat shu mashqlar yordamida o'z sport turidagi mashqlardan foydaoanmay turib, maxsus shidamoioikni yuqori darajada ko'tarib bo'lmaydi.

Shu munosobat bioan tanoangan faooyatda oraliq mashq usuli diqqatga sazovordir.

Yakkama – yakka bahsoarda va sport o'yinlarida bu qoidagilardan iborat bo'ladi. Biror bir kuch mashqlaridagi chidamlilik odatda bu mashqni muhim bo'lgancha takroroashoar soni bilan harakterlanadi. Boshqa shunga o'hshash barcha hollardagi kabi bunda ham chidamlilikning absolyut va proporsional ko'rsatgichlari mavjuddir.

Yuqorida qayd qilinganidek, bu ko'rsatkichlar kuchning darajasiga bog'liq: shu bilan birga qanchalik ko'p qarshilikni engishga tog'ri kelsa, bu bog'liqlik shuncha ko'p bo'ladi.

Chidamlilik organizmning mexhnat qobiliyatini saqlash muddatining davomiyligi va uning charchash yoki tashqi muhitning salbiy omillari ta'siriga bardosh berish, qarshilik ko'rsatish darajasi sifatida tavsiflanadi.

So'nggi yillarda chidamlilik va uning turlarini yig'indisidan iborat bo'lgan yaxlit tushunsha sifatida ifodalanmoqda. Masalan : kuch chidamliligi, umumiy va maxsus chidamlilik, tezlik chidamliligi va x.k. .

Maxsus chidamlilik ikki asosiy jismoniy sifat – tezlik va chidamlilikni sintezis hisoblanadi. Bu ikki sifat sport mahorati o'sgan sari olib boriladigan maxsus kuch bilan mustahkam aloqador.

800, 1000 va 1500 metr masofaga suzishga ixtisoslashgan sportchilar uncha tezkor bo'lmasliklari zarur musobaqaviy tezlikni uzoq muddat davomida saqlashni bilishlari va ayni vaqtda juda chidamlili bo'lishlari lozim.

Hozirgi zamonda chidamlilikning sifat jihatidan har hil turlari va darajalarini aks ettiruvshi etakshi funksiyalar organizmning energetik imkoniyatlari demakdir, degan fikr ko'pchilik tomonidan qabul qilingan.

Chidamlilik sifati, shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalari sifatining fiziologik belgilariga qarab baholash, o'rta masofalarga suzuvchilarni tayoyrlash uslubiyatini aniqlash va detallashtirish imkonini berdi.

Fiziologik tamoyillar asosida jismoniy mashqlarni hisobga olish qo'llaniladigan mashg'ulot vositalarini ularning organizmga ta'sir qilish hususiyati va darajasiga ko'ra aniq hamda tabaqalab ruyhatga olish uchun yo'l ochadi.

Songi yillarda chidamlilik haqida gap ketganda, pedagogik va fiziologik tushunchalarning birikib ketganligini ko'zatish mumkin.

Kundalik nutqimizga aerob va anaerob chidamlilik degan tushunchalar kirib keldi. Chidamlilik turlariga talab tushunchalar kirib keldi.

Chidamlilik turlariga talab qiladigan sport mashg'ulotlar ta'siroti yo'nalishini aniq ochib bera olmayapti, shuning uchun endi chidamlilik kichik turalarga ham tasniflanadigan bo'ldi.

Shu tariqa aerob chidamlilik qisqa muddatli, aerob, o'rta va uzoq aerob chidamlilikka bo'linadi. Bularning birinchisi 3 – 10 daqiqali jismoniy zo'riqish. Ikkinchisi 10 daqiqadan 30 daqiqadan ortiq davom etuvshi jismoniy zo'riqishni o'z ishiga oladi. Bunday tasniflashga ko'ra, 1500 m ga suzish qisqa muddatli aerob chidamlilik turiga kiradi.

Yuqlamalar yo'nalishi va shiddatini yurak - qon tomir urish tezligi nuqtai nazaridan asoslash tog'risidagi taklif ham mavjud. Bunda yurak faoliyatining asosiy mezonini sifatida yurak qisqarishini tezligi qabul qilingan.

Buning ustiga, sur'at chidamliligi, masofa uzunligiga qarab yana 3 turga bo'linadi : a) qisqa chidamlilik, b) o'rtacha, v) uzoq muddatli chidamlilik (11,12,24,26).

Aniq mashg'ulotlar chidamlilikning barcha turlari o'rasida ozaro aloqada bo'ladi. Suzuvchilarning maxsus chidamliligini nafasni tutib turishga ko'ra baholash tog'risidagi taklif ham bor, chunki chidamlilik bilan nafasni tutib turishi kattaligi orasida yetarlicha yaqin bog'liqlik mavjudligi aniqlangan.

Suzuvshilarni o'rtacha masofalarga tayorlashda shuni nazarda tutish kerakki, 800 va 1500 m o'rtacha masofalar nisbiy shiddatining turli zonalariga tegishlari bo'lib, sportchilarning aerob va anaerob qobiliyatlari rivojlanishiga har xil talablar qoyadilar. 800 m ga suzishda anaerob – glikolitik jarayonining ancha ko'payishi eng muhim hisoblanadi, 1500 m ga suzishda esa shiddat hosil bo'lishini anaerob jarayoni katta ahamiyat kasb etadi (28,34,36).

Mazkur mualliflar 800m va 1500 m ga suzishda mashg'ulot jarayonini qorish masalasiga umumiy yondashuvdan alohida- alohida yondashuvga o'tishni taklif qiladilar. 800m va 1500m ga suzuvchilar sport mahorati o'sib borgan sayin tezlik sifatlaridan foydalanish darajasini tahlil qilib, huddi shunday hullsaga kelish mumkin. Chidamlilikni namoyon bo'lishida iroda ahamiyatli o'rin egallaydi. Bajarilayotgan ishning muhimligini anglab, jamla oldidagi burch hissi chidamlilikni namoyon bo'lishiga yordam beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish jarayoni 2 bosqichdan iborat: 1 – bosqich barcha suzuvchilar uchun zarur bo'lgan umumiy chidamlilikni rivojlantirish, yangi kelgan sportchi uchun bu bosqich dekabrda tahminan may o'yining ortasigacha davom etadi; malakali sportchi uchun dekabrda aprel o'yining oxirigacha davom etadi (6, 27, 30, 45).

Chidamlilikni rivojlantirishning birinchi bosqichini asosiy vazifasi – organizmni ishlash jarayoniga jalb qilish hamda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash yo'li bilan uni yuqori jadallikda ishlashga tayorlash hisoblanadi.

1 – bosqichda mashqlar jadalligi dastavval o'rtacha bo'ladi. Keyinchalik ularning davomiyligi oshirib boriladi. Mashq qilish jarayonining muayyan bosqichida ish davomiyligini qisqartirib, bir vaqtning o'zida uning jadalligini oshirish kerak.

Bu bilan ikkinchi bosqich rejalashtirilgan sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan maxsus chidamlilikni rivojlantirish bosqishi boshlanadi. O'z faoliyatini endigina boshlayotgan va o'smirlar jamoalarida chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarni ihtiyotkorlik bilan miqdorlash kerak.

Maxsus chidamlilikni samarali rivojlantirish uchun mashqlarni musobaqa vaqtidagiga qaraganda bir muncha katta tezlikda bajarish kerak.

Shu bilan birga mashq qilishda mashg'ulotdagi tezliklar ham tegishli ravishda oshib borishi lozim, chunki musobaqalardagi o'rtasha tezliklar shaxsiy natijalar o'sib borgan sari yildan yilga ortib bormoqda.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turida sportchining funksional imkoniyatlarini kelgusida rivojlantirish uchun asos yaratadi.

Asosiy mashq qilish vositalari.

Jismoniy mashqlar sport tayyorgarligi vositalari sifatida uch guruhga bo'linadi: asosiy, maxsus va umurivojlantiruvchi.

1. Asosiy mashqlar yosh sportchi ixtisoslashgan sport turini qamrab oladi.
2. Maxsus mashqlar zaruriy harakat sifatlarini rivojlantirish, harakatlar texnikasi o'zlashtirishni takomillashtirish jarayonida qo'llaniladi.
3. Umurivojlantiruvchi mashqlar sport turlari bo'yicha umumiy, har tamonlama va mazkur sport turi uchun xos ravishda jismoniy rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Dastlabki ikki guruh jismoniy va texnik tayorgarlik vositalarini o'z ichiga oladi. Birinchi bosqichning asosiy vositalari : zalda va tabiiy sharoitda yugurish va suzish.

Mashqlar shiddati dastavval o'rtacha bo'ladi. Keyinchalik ularning davomiyligi oshirib boriladi. Mashq qilish jarayonining muayan bosqichida ish davomiyligini qisqartirib, bir vaqtning o'zida uning shiddatigi oshirish kerak.

Bu bilan ikkinshi bosqich rejalashtirilgan sport natijalariga erishish ushun zarur bo'lgan maxsus chidamlilikni rivojlantirish bosqichi boshlanadi.

O'z faoliyatini endigina boshlayotgan va osmirlar jamoalarida chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarni extiyotkorlik bilan miqdorlash kerak.

Chidamlilikni rivojlantirishning 1 - bosqichi boshlanishida tezlanishlar soni ko'p emas. Bosqich oxiriga kelib, bunday tezlanishlar soni va kattaligi asta – sekin ortib bo'radi.

Yangi kelgan sportchilar va malakali sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish uslubiyatidagi ba'zi tafovutlarni ko'rsatib o'tish lozim.

Maxsus chidamlilikni takomillashtirish uchun maxsus mashqlar va sportchi ixtisoslashgan asosiy sport mashqini muntazam ravishda va ko'p karra bajarish lozim. Maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasi yuksak sport natijalariga erishish ushun katta ahamiyatga ega.

Agar suzuvshi oydan – oyga, yildan – yilga bir xil yuklama bilan mashq qilsa, uning organizmi doimiy yuklamaga o'rganib qolib, unga nisbatan berilgan yuklamaga chiday oladi. Ya'ni bunday yuklama organizmida zaruriy o'zgarishlarni keltirib chiqarmaydi.

Shuning uchun suzuvchining mashq qilish yuklamalari yildan – yilga oshib borishi va sport natijalarining uzliksiz usib borishini ta'minlashi kerak. Ko'p yillik mashq qilish jarayonida eng avvall mashg'ulotlar soni ortib bo'radi.

Agar mashq qilish jarayonining birinchi yilida haftada 3 – 5 marta shug'ulansa, kelgusida mashg'uoltlar soni 5 – 7 martagasha ko'payadi.

Keyinchalik ikki martalik mashg'ulotlarga otilgach, haftada 10 – 14 ta mashg'ulotlar o'tkaziladi. Suzuvchilar kunda 3 marta shug'ulanib, haftada 15 – 18 ta mashg'ulot o'tkazgan holatlar ham bizga ma'lumdir.

Maxsus chidamlilik – o'zining asosiy mashqni ko'proq samara bilan bajarish uchun barcha sportchilarga zarur bo'lgan va charchashga bardosh beralladigan hisoblanadi (12,17,21,33,39).

Masofalarda suzish tezligi harakat tempi va qadam uzunligiga bog'liq. Qadam va tempning optimal kattaligi asosan tehnika variantiga, musobaqa masofasining uzunligiga, individual va sportchining yo'shiga bog'liq. Qadam uzunligiga qaraganda suzish tempning harakati stabildir.

Berilgan optimal harakat tempida suzishda yuqori tezlikka erishish mumkin, sportshi qadam uzunligi oshirishda uni amplitudasini oshirish, eshkak eshish harakatini kushi va effektivogini oshirishga intiladi .

G'alaba qozonish uchun, brass usuli bilan tez suzish , huddi mashg'ulotlar va musobaqalar kabi bilan. Oyoq va qo'llar yordamida harakatlar toliq jamlab, yuqori tempda ko'rqmasdan bir necha kilometrni suzish mumkin , optimal qadam uzunligini saqlangan holda. (13,34).).

Suzuvshining sport natijasi asosan mashg'ulotning asosiy chidamliligini darajasi bilan belgilaydi. Sof suzishning tezligi harakat tempi bilan bog'liq bo'lsa ham, ketkazilayotgan urinishlar natijasiga qaraganda yetarki darajada samaradorlikga ega bo'lmaydi.

Harakatlarni o'zlashtirish mustahkamlash va takomillashtirishda juda katta ahamiyat ega, unga hattoki avtomatlashtirilgan harakatlar ham bo'ladi. Undan tashqari har qanday maqsadga muvofiq harakat markaziy asab sistemasiga afferent asaboblardan qayta aloqa shaklida keladigan ma'lumotlar asosida toxtovsiz korreksiya qilish jarayonida shakllanadi.

Chidamlilik - suzuvshi ushuni zarur eng asosiy jismoniy sifat hisoblanadi. Chidamlilik vositalar va vositalarsiz o'lchanadi.

Chidamlilikni vositali olchash uchun ma'lum tezlik bilan suzish tavsiya qilinadi, hamda usha intensivlikni bo'shashtirmay ushlay olish vaqti hisoblanadi.

Shuning uchun charchoq ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barsha muskullarida bo'lishi chidamlilikni maxsus va umumiylikni keltirib chiqaradi va shakl jihatdan bir xil va umumiylikni keltirib chiqaradi va shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imqonini yaratadi.

Bunda chidamlilik xam turlisha namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charshoqqa nisbatan talabi turlicha bo'ladi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda suzuvshining funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislrod, kislrodsiz) imkoniyatlariga bog'liq. (35,42,47)

Brass suzish usullaridagi tezlikdan, boshqa usullardagi qo'l harakatidan hosil bo'ladigan tezlik qancha yuqori bo'ladi.

Brass usulida suzishda chanoq - son, ayniqsa tizza, boldir – panja bog'implarining harakatchanligi katta ahamiyatga ega : uning cheklanganligi oyoq bilan keng eshish harakatlarini bajarishga yo'l qoymaydi.

Qo'lning harakatchanligi faqat yelka bog'implari harakatchanligiga bog'liq bo'lmasdan, shuningdek yelka - bel, umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi va bel bo'laklarining harakatchanligiga bog'liq bo'lmasdan, shuningdek yelka - bel, umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi va bel bo'laklarining harakatchanligiga ham bog'liq. Belning yelka qismi yetarli harakatchan bo'lmasa, batterflyay – del'fin usulida suzuvchi sportchi qo'l bilan tayorgarlik harakatlarini bajarish uchun gavdaning yuqori qismini ko'tarishga majbur bo'ladi.

Brass usulida suzishda chanoq – son, ayniqsa tizza, boldir – panja bog'implarining harakatchanligi katta ahamiyatga ega : uning cheklanganligi oyoq bilan keng eshish harakatlarini bajarishga yo'l qoymaydi.

Umurtqa pog'onasi bo'yin qismining harakatchanligi sust bo'lsa, krol usulida suzishda suzuvchi nafas olish uchun boshini buribgina qolmasdan, uni yuqoriga ko'taradi.

Bu harakatlar umumiy strukturasi va muvofiqligini ko'taradi. Bu harakatlar umumiy strukturasi va muvofikligini ko'taradi.

Bu harakatlar umumiy strukturasi va muvofiqligini buzadi. Natijada gavdaning qo'shimcha tebranishi yuzaga keladi va gavda holati o'zgaradi. Boldir – panja bog'imlarida kam harakatchanlikka ega bo'lgan suzuvchilar krol usulida ko'rakda va chalqancha oyoq bilan suzishda yuqori natijalarga erisha olmaydilar, ba'zi hollarda oldinga siljiy ham olmaydilar. Bunda oyoqning asosiy - panja krol usulida suzuvchining oldinga siljishini ta'minlaydi.

Shuning uchun panjaning shakli va asosan uning holati qo'lga siljituvchi harakatlarni tashkil qilishda birinchi darajali va hal qiluvchi ahamiyat o'ynaydi. Bog'im harakatchanligining ahamiyati kattaligini hisobga olib suzuvchilar shu xususiyatni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarni doimiy ravishda bajarmoqlari kerak.

Suzuvchining muskullari markaziy nerv sistemasidan olinadigan impul'slar natijasida qisqaradi va qo'l – oyoqni harakatga keltiradi, u mexanik ish bajaradi va gavdaning suvda olga siljishini ta'minlaydi. Suzuvchining muskullari suzish mashalida statik mashqlar paytidagi kabi uzoq vaqt qisqargan holda bo'lmaydi, balki jadal dinamik ish bajaradi, shuning uchun ular yumshoq va qayishqoq bo'lishi kerak.

Zo'rayish va bushashuvning qonuniy almashinuvi, antagonist muskullarning sinergist va antagonist muskullar bilan o'zaro moslashgan ishi turli masofalarda suzuvchiga yuqori sur'at va tezlikni saqlashiga yordam beradi.

Muskullarning zo'rayishi va boshashuvining almashinuvi markazdagi qo'zgalishini davomiyligi va muskullarning davomli zorayishi tez charchashga olib kelsa ham, yurakka quvvat sifatida hizmat qiladi.

Sportcha suzish usullari mashqlar siklidan iborat bo'lib, ular bir xil mashqlarni qonunan ko'p marta qaytarish bilan harakatlanadi.

Suzish boyicha sport trenirovkasi deyilganda har tomonolama jismoniy rivojlantirish asosida sportchilarni yuqori natijalarni qo'lga qiritishga tayorlash tushuniladi. Bu katta kuch va matonat talab qiluvchi pedagogik jarayondir.

Sport trenirovkasi zaminida suzuvchilarni zaruriy tayorgarlikdan, uni oqilona rejalashtirish, bu ishda turli usul va vositalardan samarali foydalanish yotadi.

I Bob boyicha xulosalar.

O'tkazilgan adabiyotlar taxlilini o'rganish va umumlashtirish natijalariga ko'ra yosh suzuvchilarni umumiy chidamlilik darajasini oshirish bo'yicha yetakchi olimlarning fikr muloxazalari o'rganilib quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini beradi: 13-15 yoshli brass usulida suzuvchilarning jismoniy tayorgarligini oshirish quyilgan maqsadga erishishda asosiy omillardan sanaladi.

13-15 yoshli brass usulida suzuvchilarni aerob imkoniyatlarini oshirishda 800 – 1500 metrli masofalarga bir maromda suzish va takroriy usullardan foydalanish o'smirlarni jismoniy tayorgarligini shakillanishiga xizmat qiladi.

Suzuvchilarning chidamliligini aniqlashda beshta komponentlardan foydalanadi: spetsifik yuklamalarni bajarish; dam olish oraliqli yuklamalar; bir maromli suzish yuklamasi; soatboy suzish usuli. Musobaqa usullari suzuvchilarni chidamliligini tarbiyalashda asosiy usullardan sanalishini adabiyotlarni taxlil etish davomida aniqladik. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan trenirovka mashg'ulotlarida, bir tekisli va o'zgaruvchan usullari qo'llash tavsiya etiladi.

Shunday qilib, yuqorida bayon qilinganlarga xulosa tariqasida aytish mumkinki, umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun sport mashg'ulotining kompleks uslublaridan foydalanish hamda chidamlilikni rivojlantirish maqsadida shug'ullanuvchilar yoshi va tayorgarlik darajasiga muvofiq holda suzish vositalarini tanlash zarur.

II.BOB. TADQIQOTLARNI VAZIFALARI, USULIYALARI, ULARNI TASHKIL QILISH

2.1. Tadqiqot vazifalari.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va shuning maqsadiga muvofiq quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Brassist suzuvchilarda umumiy chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar majmualarini ishlab chiqish va asoslash;
2. Brassist suzuvchilarda chidamlilik jismoniy sifatini bosqichli nazorat qilish vositalari va uslublarini ishlab chiqish;
3. Suzuvchilarning chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish uslubiyati samaradorligini pedagogik tajriba asosida asoslash.

2.2. Tadqiqot uslublari.

Tadqiqotni tashkil qilishda quyidagi uslublar qo'llaniladi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning qiyosiy tahlili;
2. Pedagogik test sinovlari o'tkazish;
3. Pedagogik tajriba;
4. Matematik statistika uslubini qo'llash.

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili

O'rganilayotgan muammo doirasida mahalliyva horijiy mualliflarning yosh sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish nazariyasi va uslubiyatiga oid manbalari tahlil etildi.

Ayniqsa, suzish bilan shug'ullanuvchi yosh o'g'il bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga oid masalalar, jismoniy sifatlarning rivojlantirilganlik darajasining suzish mashqlarni ijro etish texnikasiga ta'sirini qiyosiy o'rganishga alohida urg'u beriladi.

Mazkur bobda, ayniqsa, dastlabki tayorgarlik guruhida shug'ullanuvchi yosh suzuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslubiyatini asoslashda zarur bo'lgan. Testlarni standartlashtirish jarayonining matematik nazariyasiga doir ilmiy ma'lumotlar tasnifi tadqiqotlarimiz yo'nalishi va vazifalarini amaliyot ehtiyojiga mos ekanligini isbotlab berdi.

2.2.2. Pedagogik test sinovlari

Nazorat mashqlari adabiyotlarda berilgan tavsiyalar, mashqlar tahlili, tasnifiy dasturlar hamda Toshkent shahri ROZBO'SM trenerlari bilan o'tkazilgan suhbat natijalari asosida tanlandi. Suzish mashqlar xususiyatiga mos ravishda tanlab olingan nazorat mashqlari tekshiriluvchilar yoshlariga qarab saralandi va guruhlarga ajratildi.

2.2.3. Pedagogik tajriba

Pedagogik tajriba bir yil davomida o'tkazildi. Tajribani tashkil qilishda bir xil tayorgarlikka ega bolalar saralab olindi. Dastlab yosh suzuvchilarning jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayorgarligi darajasi qiyosiy tahlil etildi. Yosh o'g'il bolalardan iborat nazorat va tajriba guruhlari (har guruhda 10 tadan bola) tuzildi. Suzuvchilarning jismoniy rivojlanish holatini maxsus nazorat testlar orqali o'rganilib chiqildi.

Tadqiqotda testlardan foydalandik:

1. 200 m masofani brass usulida suzishdagi har bir 4x50m bo'lagidagi vaqtni aniqlash;
2. 400 m masofani brass usulida suzishdagi har bir 8 x50m bo'lagidagi vaqtni aniqlash;
3. 800 m masofaga brass usulida suzish (vaqtga)

2.2.4. Matematik statistika uslublari

Quyidagi statistik ko'rsatkichlar aniqlandi. ($\bar{X}$) – o'rtacha arifmetik o'lchovlar quyidagi formula orqali hisoblanildi:

$$\bar{X} \text{ o'rta} = (X_1 + X_2 + \dots) : n$$

Bu yerda : $X_1 + X_2 + X_3 + \dots$ - birinchi, ikkinchi, uchinchi va

n - o'lchamlar soni.

2.3. Tadqiqotni tashkil qilish

Tadqiqotlar 2011 yil sentyabr oyidan 2012 yil dekabrigacha Toshkent shahar, Yakkasaroy tumani Xalq ta'lim bo'limi tasarrufidagi BO'OZSMda shug'ullanuvchi bolalar ishtirokida o'tkazildi.

Birinchi bosqichda (2012 y. sentyabr – 2012 y. dekabr) ilmiy-uslubiy adabiyotlar tanlandi va tahlil qilindi, tadqiqot uslubiyati aniqlandi va sinovdan o'tkazildi, vazifalar belgilandi.

Ikkinchi bosqichda (2012 yil yanvar – 2012 yil may) pedagogik tadqiqotlar va pedagogik tajriba amalga oshirildi.

2012 yil iyun-avgust oylarida olingan ko'rsatkichlar va texnik natijalar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash maqsadida yana ikki bosqichli tadqiqotlar o'tkazildi.

Uchinchi bosqichda (2012 yil yanvar– 2013 yil mart) olingan natijalar umumlashtirilgan ish matni yozildi.

Pedagogik tajriba asosida yosh suzuvchilarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan uslubiyatning samaradorligi sinovdan o'tkazildi. Tajribada 10 ta o'g'il bolal nazorat va tajriba guruhlariga ajratilgan holda ishtiroq etdi.

III. BOB. TADQIQOTLAR NATIJALARI

3.1. Suzuvchilarni jismoniy rivojlanganligi.

Suzuvchilarda chidamlilikni rivojlantirishda albatda ularning ichki funksional imkoniyati va jismoniy rivojlanganligi muhim ahamiyatga ega.

13-15 yoshli brassist suzuvshilarda umumiy chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishda albatda vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Vositalarni qo'llashda ularning yosh guruhlarini inobatga olish shart. Suzuvchilarda umumiy jismoniy tayorgarlikni hosil qilish va buni ya'nada oshirish.

Suzuvchini maxsus chidamliligini oshirish. Toshkent shahar Yakkasaroy tumani ROZBO'SM ning 13-15 yoshli suzuvchilar (nazorat va tajriba guruhlar)da tadqiqotni olib bordik. Tadqiqotga tayorgarlik 3 oyni o'z ichiga oldi 2012 yil yanvar – martgacha.

Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhlarda antropometrik holatlari o'rganildi. Ularni antropometrik holati 1-2 jadvallar orqali berdik.

Tajriba guruhi jismoniy rivojlanganlik

Jadval– 1

№	F.I.SH.	Tug'ilgan yili	Boyi (sm)	Vazn og'irligi (kg)	Ko'krak qafasi kengligi (tinch holati (sm)	Nafas olganda (sm)	Nafas chiqargan da (sm)
1	Ulanov D	1999	157	43	82	87	85
2	Mixailov S	1999	156	45	78	83	80
3	G'aniev R	1998	155	39	71	76	74
4	Nigmanov E.	1998	157	44	80	85	83
5	Perekalskiy V.	1997	155	38	72	75	71
6	Shigapov I.	1997	156	36	75	80	74
7	Mustafin V.	1998	158	39	70	77	69
8	Eyxman G.	1999	156	36	75	80	74
9	Gareyev D	1997	155	38	72	75	71
10	Belyakov D	1998	157	44	80	85	83
X			156	40	75	80	78

Nazorat guruhi jismoniy rivojlanganlik

Jadval– 2

№	F.I.SH.	Tug'ilgan yili	Boyi (sm)	Vazn og'irligi (kg)	Ko'krak qafasi kengligi (tinch holati sm)	Nafas olganda (sm)	Nafaschiqargan da (sm)
1	Manuilov S	1998	157	48	79	80	76
2	Abdusattarov A	1998	158	45	72	75	69
3	Manuilov A	1999	156	42	71	74	68
4	Zasepin M	1998	154	38	69	73	70
5	Shayxutdinov I	1998	155	40	77	76	71
6	Djuraev A	1999	150	38	75	75	70
7	Korabeynikov A.	1999	154	44	77	81	75
8	Kurnishov A.	1998	150	40	76	80	74
9	Smirnov V	1999	155	39	72	75	70
10	Tumarov S	1999	154	42	73	75	71
X			154	46	74	73	71

Tajriba guruhdagi suzuvchilarni boyi uzunligi o'rtacha 156 sm teng, nazorat guruh suzuvchilarda esa 154 sm, vazn o'g'irligi esa tajriba guruh suzuvchilarda 40 kg, nazorat guruh suzuvchilarda esa 46 kg, ko'krak qafasi kengligi (tinch holatda) tajriba guruhda 75 sm, nazorat guruhda esa 74 sm, nafasni olganda tajriba guruh suzuvchilarda 80sm gat eng, nazorat guruh suzuvchilarda esa 73sm, nafas chiqarganda tajriba guruhda 78 sm, nazorat guruhda esa 71 sm. Suzuvchilarning antropometrik holati o'rganilib ulardan maxsus nazorat testlar orqali jismoniy rivojlanish holatini o'rganilib chiqildi.

3.2. Suzuvchilarni jismoniy tayorgarligi dinamikasi.

Brassist suzuvchilarga juda katta talablar qo'yildi. Ular juda katta xajimda ish bajarishi shiddatning yuqori bo'lishini talab etadi. 13– 15 yoshli suzuvchilardni sog'lig'ini mustahkamlash jismoniy tayorgarligini oshirish, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ko'nikma malakalarni egallashga biz tanlangan usullar yordam berildi.

Tadqiqotda quyidagi pedagogik testlardan foydalandik:

1. 200 m masofani brass usulida suzishdagi har bir 4x50m bo'lagidagi vaqtni aniqlash;
2. 400 m masofani brass usulida suzishdagi har bir 8 x50m bo'lagidagi vaqtni aniqlash;
3. 800 m masofaga brass usulida suzish (vaqtga)

Brassist suzuvchilarni funksional holatini aniqlash. Tadqiqot oldindan aniqlash maqsadida maxsus pedagogik test berdik. Tadqiqotda nazorat va tajriba guruhi suzuvchilarni (3, 4 ,5,6 jadvallar) orqali natijalari berildi.

Tajriba guruhi suzuvchilarining ko'rsatkichlari tajribadan oldin va tajriba oxiridagi farqi aniqlandi ularning ko'rsatayotgan natijalari sezilarli darajada o'zgardi:

Biz tomonimizdan tajriba guruhi suzuvchilariga quyidagi mashg'ulot uslubiylati ishlab chiqildi va amaliyotda qo'lladi.

**200m masofada umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar
majmualar**

№	Mashqlar mazmuni	Meyo'rlar	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalari
1	Rezinali shnur bilan brass usulida qo'lning eshish harakatlari	3-4 x 2 daqiqa	To'g'ri bajarishni nazorat qilish
2	Rezinali shnur bilan brass usulida qo'lning eshish harakatlari	4-5 x1 daqiqa	
3	5-10kg gantel bilan ishlash	10x45sek	To'g'ri bajarish
4	Brasscha sakrashlar, brasscha o'tirib turishlar	50-70 marta	Qaddi qomatni to'g'ri ushlash
5	Brass usulida qo'llar orqali suzish	200-400m	To'g'ri bajarishni nazorat qilish
6	Brass usulida oyoqlar orqali suzish	200-400m	To'g'ri bajarishni nazorat qilish
7	Lopatkalar yordamida brass usulida suzish	200-400m	Eshish harakatini to'g'ri bajarish
8	Brass usulida suzish 4x50m dam olish 5sekund	3-4 marta	To'g'ri bajarishni nazorat qilish
9	Brass usulida suzish 8x25m dam olish 3sekund	3-4 marta	To'g'ri bajarishni nazorat qilish
10	Brass usulida suzish 2x100m dam olish 10 sekund		
11	Brass usulida suzish 400-600m	1-marta	To'g'ri bajarishni nazorat qilish
12	Brass usulida suzish 2x200m dam olish 15 sekund	3-4 marta	To'g'ri bajarishni nazorat qilish
13	4x100m dam olish 10-15sek	3-4 marta	To'g'ri bajarishni nazorat qilish

14	8x50m dam olish 5-10sek	3-4marta	To'g'ri bajarishni nazorat qilish
15	16x25m (400m) dam olsi 3-5sekund	3-4marta	To'g'ri bajarishni nazorat qilish
16	2x400m dam olish 20-30sekund	2-3 marta	Lopatkalar bilan suzish
17	8x100m dam olish 10-15 sekund	2-3 marta	Lopatkalar bilan suzish
18	1ta eshish harakati delfin usulda, 1ta eshish brass usulida 800m masofada suzish	1marta	To'g'ri bajarish
19	Lopatkalar bilan suzish 800m	1marta	Eshish harakatiga ahamiyat berish
20	16x50m (800m) dam olish 5-10 sekund	2-3 marta	Dam olish 4-6 daqiqa

Tajriba guruh suzuvchilarni 200m (4x 50 m) masofadagi ko'rsatkichlari

Jadval– 3

№	Ф.И.	I – bosqich 4 x 50 m							II- bosqich 4 x 50m							III- bosqich 4 x 50m						
		50m	50m	50m	50m	P	P-30"	P-1'	50m	50m	50m	50m	P	P-30"	P-1'	50m	50m	50m	50m	P	P-30"	P-1'
1	Ulanov D	48.99	47.67	45.68	43.07	31	26	18	47.92	45.03	44.62	43.80	32	27	20	43.70	43.0	42.92	42.80	31	27	22
2	Mixailov S	51.0	48.61	47.0	45.61	32	25	18	47.86	47.0	46.56	45.07	31	26	19	48.17	48.02	46.19	45.0	31	27	21
3	G'aniev R	52.0	50.16	49.03	48.0	30	25	17	49.0	49.12	49.08	48.68	30	25	18	49.16	48.0	46.12	46.08	30	26	20
4	Nigmanov	55.30	53.10	51.83	49.07	30	24	16	51.81	50.80	49.17	47.63	30	24	17	49.12	49.04	48.12	46.05	30	24	17
5	Perekalskiy	54.08	52.03	50.76	49.0	31	25	20	50.16	49.86	48.58	47.89	30	25	19	49.18	49.0	48.60	47.16	30	25	21
6	Shigapov I.	56.60	55.09	54.62	53.32	31	26	20	56.17	54.0	54.19	53.12	31	26	18	52.32	50.0	50.06	49.78	30	25	20
7	Mustafin	56.07	55.06	54.57	53.17	30	24	18	56.00	54.0	54.10	53.08	30	23	16	51.21	50.30	49.81	48.13	30	25	19
8	Eyxman G.	53.10	52.08	52.0	51.0	31	25	19	53.18	52.12	50.11	50.09	30	24	18	48.12	48.44	47.0	46.09	30	26	19
9	Gareyev D	52.08	50.19	49.0	48.0	30	25	17	49.0	48.12	47.08	46.08	30	25	18	49.12	48.0	47.10	46.05	30	26	20
10	Belyakov	54.0	53.13	52.06	50.0	31	25	20	53.08	51.16	49.07	48.32	30	25	19	50.08	49.0	48.12	47.06	30	25	21
X		53.04	52.0	51.0	49.0	31	25	18	51.5	50.2	49.5	48.6	31	25	20	48.8	48.2	47.3	46.0	30	26	20

Tajriba guruh suzuvchilari 200m masofada brass usulida suzishdagi har bir 50m bo'lakdagi I- bosqichda ko'rsatgan vaqtni 53.04,6ek; 52,0 sek, 51.0 sek, 43.0 sekund; suzib kelganda P tomir urishi -31marta, P - 30'' keyin esa 25 marta, P-1' daqiqadan so'ng 18 marta;

II- bosqichda ko'rsatgan vaqtni 51.5,6ek; 50.2 sek, 49.5 sek, 48.6 sekund; suzib kelganda P tomir urishi -31marta, P - 30'' keyin esa 25 marta, P-1' daqiqadan so'ng 20 marta;

III- bosqichda esa ko'rsatgan vaqtni 48.8,6ek; 48.2 sek, 47.3 sek, 46.0 sekund; suzib kelganda P tomir urishi -30marta, P - 30'' keyin esa 26 marta, P-1' daqiqadan so'ng 20 marta;

Nazorat guruh suzuvchilarni 200m (4x 50 m) masofadagi ko'rsatkichlari

Jadval– 4

№	Ф.И.	I –bosqich 4 x 50 m							II- bosqich 4x50m							III- bosqich 4x50m						
		50m	50m	50m	50m	P	P-30"	P-1'	50m	50m	50m	50m	P	P-30"	P-1'	50m	50m	50m	50m	P	P-30"	P-1'
1	Manuilov S	47.54	47.0	47.66	46.12	31	27	22	46.35	46.56	46.15	46.44	30	24	18	45.92	44.54	44.39	43.23	29	25	18
2	Abdusatarov	50.96	50.88	50.74	49.14	30	25	18	48.89	47.47	47.16	47.02	29	24	17	48.17	48.78	48.26	47.44	31	26	19
3	Manuilov A	49.0	48.89	48.78	48.84	30	26	19	48.17	47.26	47.01	47.08	29	25	17	46.18	45.75	45.02	45.0	30	25	19
4	Zasepin M	47.16	48.56	48.34	47.68	31	28	18	47.15	46.19	46.27	46.22	30	24	17	45.42	45.65	45.17	45.13	30	24	17
5	Shayxutdino v	53.0	54.36	53.42	52.18	30	28	19	52.18	52.19	52.14	52.09	30	25	17	51.39	51.93	51.95	51..37	31	26	18
6	Djuraev A	50.07	49.40	49.28	48.80	30	26	20	48.18	48.0	47.82	47.20	31	26	17	47.87	47.55	46.96	47.18	31	27	20
7	Korabeyko A	48.50	48.24	48.18	48.03	30	28	18	48.99	48.86	48.09	48.67	29	25	16	48.07	48.28	48.69	48.12	30	26	19
8	Kurnishov A.	50.80	51.30	51.23	50.17	30	26	20	50.10	50.12	49.60	49.54	32	27	22	50.0	49.94	50.99	50.31	30	26	20
9	Smirnov V	51.0	50.28	50.16	49.75	32	28	18	47.86	47.0	46.56	45.07	31	26	19	48.17	48.02	46.19	45.0	31	27	21
10	Tumarov S	52.05	51.45	51.38	48.29	30	25	17	49.0	48.08	47.19	47.0	30	25	18	49.08	48.55	47.10	47.05	30	26	20
X		50.7	50.4	50.2	49.8	30	28	19.2	49.7	49.3	48.9	48.7	30	25	17	47.7	47.4	46.9	46.6	30	25	18

Nazorat guruh suzuvchilari 200m masofada brass usulida suzishdagi har bir 50m bo'lakdagi I- bosqichda ko'rsatgan vaqtni 50.7,6ek; 50.4 sek, 50.2 sek, 49.8 sekund; suzib kelganda P tomir urishi -30marta, P - 30'' keyin esa 28 marta, P-1' daqiqadan so'ng 19.2 marta;

II- bosqichda ko'rsatgan vaqtni 49.7,6ek; 49.3 sek, 48.9 sek, 48.7 sekund; suzib kelganda P tomir urishi -30marta, P - 30'' keyin esa 25 marta, P-1' daqiqadan so'ng 17marta;

III- bosqichda esa ko'rsatgan vaqtni 47.7,6ek; 47.4 sek, 46.9 sek, 46.6 sekund; suzib kelganda P tomir urishi -30marta, P - 30'' keyin esa 25 marta, P-1' daqiqadan so'ng 18 marta;

200m masofada brass usulida Tajriba va nazorat guruh suzishdagi har bir 50m masofadagi bolaklarni o'sganligi ko'rish mumkin (5-jadvalga qaralsin)

Tajriba guruhda 1 bo'lakdagi 4,6sekundga , nazorat guruhi esa 3,0sekunda. 2 bolakdagi 4,0 sekundga, nazorat guruhda esa 3,0 sekunda, 3 bo'lakda tajriba guruhda 3,7sekundaga oshgan, nazorat guruhda esa 3,3 sekundga, 4 bo'lakdagu suzgan masofasi tajriba guruhda 3,0 sekund va nazorat guruhda esa 3,2 sekund.

200m (4x 50 m) masofadagi o'rtacha ko'rsatkichlari

Jadval– 5

Tadqiqot guruhi	Bosqichlar	50m	50m	50m	50m	P	P-30''	P-1'
Tajriba	I	53.04	52.0	51.0	49.0	31	25	18
	II	51.5	50.2	49.5	48.6	31	25	20
	III	48.8	48.2	47.3	46.0	30	26	20
Farqi		4.6	4.0	3.7	3.0			
Nazorat	I	50.7	50.4	50.2	49.8	30	28	19.2
	II	49.7	49.3	48.9	48.7	30	25	17
	III	47.7	47.4	46.9	46.6	30	25	18
Farqi		3.0	3.0	3.3	3.2			

6- jadvalda tajriba va nazorat guruh suzuvchilarni 400m (8x 50 m) masofadagi o'rtacha ko'rsatkichlari (dam olish 10sek) keltirilgan.

Olingan natijalarni tahlili.

Tajriba guruh suzuvchilari 400m masofada brass usulida suzishdagi har bir 50m bo'lakdagi I- bosqichda ko'rsatgan vaqtni 54.0s ek; 53.0 sek, 53.0 sek, 51.6 sek, 51.0,sek, 50sek, 50sekund; suzib kelganda P tomir urishi -31marta, P - 30'' keyin esa 26 marta, P-1' daqiqadan so'ng 20 marta;

II- bosqichda ko'rsatgan vaqtni 54.0sek; 53.0 sek, 52.0 sek, 51.0 sek: 51,0sek: 50sek: 49sek: 49sekund; suzib kelganda P tomir urishi -31marta, P - 30'' keyin esa 26 marta, P-1' daqiqadan so'ng 19 marta;

III- bosqichda esa ko'rsatgan vaqtni 52.0,sek; 51.0 sek, 51.0 sek, 50.0 sek; 49.0sek: 48,0sek: 47,0sek: 46,0sekund; suzib kelganda P tomir urishi -31marta, P - 30'' keyin esa 25 marta, P-1' daqiqadan so'ng 19 marta;

400m (8x 50 m) masofadagi o'rtacha ko'rsatkichlari (dam olish 10sek)

Jadval–6

Tadqiqot guruhi	Bosqichlar	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	P	P-30''	P-1'
Tajriba	1	54.0	53.0	53.0	51.6	51.0	51.0	50.0	50.0	31	26	20
	2	54.0	53.0	52.0	51.0	51.0	50.0	49.0	49.0	31	26.1	19.6
	3	52.0	51.0	51.0	50.0	49.0	48.0	47.0	46.0	31	25.3	19.7
Farqi		2.0	2.0	2.0	1.6	2.0	3.0	3.0	4.0			
Nazorat	1	48.7	48.7	48.6	48.3	48.2	48.0	47.9	47.7	30.2	25.2	19.5
	2	47.8	47.6	47.4	47.3	47.1	46.8	46.7	46.7	30.3	25.5	18.3
	3	47.1	47.3	47.3	47.2	47.2	46.8	47.2	46.9	30.1	25.2	18.1
Farqi		1.6	1.4	1.3	1.1	1.0	1.2	0.7	0.8			

Tajriba guruh suzuvchilarni 800m masofadagi ko'rsatkichlari

Jadaval -7

№	Ф.И.	I- этап				II- этап				III- этап			
		800м	Р	Р-30''	Р-1'	800м	Р	Р-30''	Р-1'	800м	Р	Р-30''	Р-1'
1	Ulanov D	18.52.96	30	25	19	16.36.73	28	24	16	16.47.11	29	25	18
2	Mixailov S	16.15.13	30	25	20	15.55.44	30	25	19	15.36.88	30	24	19
3	G'aniev R	16.18.17	30	26	20	16.09.02	29	26	21	16.22.52	30	25	18
4	Nigmanov	18.03.19	30	25	19	17.58.19	28	24	17	17.56.02	28	23	17
5	Perekalskiy	18.07.73	30	26	21	18.09.69	30	26	20	18.01.96	30	25	19
6	Shigapov I.	19.18.69	29	25	20	18.06.63	29	26	21	18.16.09	29	24	19
7	Mustafin	17.19.58	30	25	19	17.02.16	29	25	19	17.00.69	29	23	18
8	Eyxman G.	18.00.73	30	25	19	19.52.08	30	25	18	19.49.66	28	23	16
9	Gareyev D	16.42.18	30	26	19	16.02.13	29	26	21	16.00.34	30	25	18
10	Belyakov	17.18.32	30	26	20	17.09.08	29	26	21	17.02.63	30	25	18
X		17.94	30	25	21.8	17.58	29	25	19	17.11	29	24	18

Nazorat guruh suzuvchilarni 800m masofadagi ko'rsatkichlari

Jadval-8

№	Ф.И.	I- bosqich				II- bosqich				III- bosqich			
		800m	P	P-30''	P-1'	800m	P	P-30''	P-1'	800m	P	P-30''	P-1'
1	Manuilov S	17.02.19	30	26	21	16.45.66	30	26	20	16.09.20	30	26	19
2	Abdusatarov	18.23.44	31	27	21	17.57.17	29	25	19	17.12.20	29	25	20
3	Manuilov A	17.46.07	30	26	20	17.46.79	29	26	20	17.16.20	30	26	20
4	Zasepin M	18.15.67	30	26	18	17.49.90	30	26	18	17.30.53	30	26	19
5	Shayxutdinov	19.58.09	30	25	19	19.56.23	30	27	21	19.48.0	30	25	20
6	Djuraev A	18.58.0	29	25	20	18.47.78	29	25	17	18.29.60	29	26	19
7	Korabeyko A	19.10.19	30	26	19	18.57.80	30	25	18	18.03.20	31	26	19
8	Kurnishov A.	20.39.19	30	25	18	20.09.2	31	27	21	19.19.30	31	27	21
9	Smirnov V	18.34.11	31	27	21	18.08.17	29	25	19	17.45.0	29	25	20
10	Tumarov S	17.23.09	30	26	20	16.42.49	29	26	20	16.12.08	30	26	20
X		18.56	30	25.7	19.5	18.20	29.7	25.8	19.2	17.83	30	25.8	17.2

800m masofadagi tajriba va nazorat guruh suzuvchilarni o'rtacha ko'rsatkichlari

Jadval -9

Guruh	Bosqich	800m	P	P 30"	P 1'
Tajriba	I	17.94	30	25	21.8
	II	17.58	29	25	19
	III	17.11	29	24	18
	Farqi	0.83			
Nazorat	I	18.56	30	25.7	19.5
	II	18.20	29.7	25.8	19.2
	III	17.83	30	25.8	17.2
	Farqi	0.73			

7- jadvalda tajriba va nazorat guruh suzuvchilarni 800m masofadagi o'rtacha ko'rsatkichlari keltirilgan.

Olingan natijalarni tahlili.

Tajriba guruh suzuvchilari 800 m masofada brass usulida suzishda

I- bosqichda ko'rsatgan vaqti 17.94 sek, suzib kelganda P tomir urishi - 30marta, P - 30'' keyin esa 25 marta, P-1' daqiqadan so'ng 21 marta;

II- bosqichda ko'rsatgan vaqti 17.58 sek, suzib kelganda P tomir urishi – 29 marta, P - 30'' keyin esa 25 marta, P-1' daqiqadan so'ng 19 marta;

III- bosqichda ko'rsatgan vaqti 17.11 sek, suzib kelganda P tomir urishi - 29 marta, P - 30'' keyin esa 24 marta, P-1' daqiqadan so'ng 18 marta;

Nazorat guruh suzuvchilari 800 m masofada brass usulida suzishda

I- bosqichda ko'rsatgan vaqti 18.56 sek, suzib kelganda P tomir urishi - 30marta, P - 30'' keyin esa 25 marta, P-1' daqiqadan so'ng 19 marta;

II- bosqichda ko'rsatgan vaqti 18.20 sek, suzib kelganda P tomir urishi – 29 marta, P - 30'' keyin esa 25 marta, P-1' daqiqadan so'ng 19 marta;

III- bosqichda ko'rsatgan vaqti 17.83 sek, suzib kelganda P tomir urishi - 30 marta, P - 30'' keyin esa 25 marta, P-1' daqiqadan so'ng 17 marta;

Tajriba guruhida o'sishi 0,83ga teng, nazorat guruhda esa 0,73ga teng.

III bob boyicha xulosa

Tadqiqot natijalarini o'rganib chiqish va ularni tahlil qilish natijasida quyidagi xulosalarga keldik.: chidamlilikni rivojlantirishda tavsiya etilgan topshiriqlar sportchilarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

200m masofada suzishda tajriba guruhi natijalarini 1 bo'lakdagi vaqti farq 4,6sek, nazorat guruhida esa 3,0sekunda: 2 bo'lakda farqi 4,0 sekund nazorat guruhida esa 3,0sekunda. 3 bo'lakda ko'rsatgan vaqtini farqi 3,7 sek. nazorat guruhida esa 3,3 sekund. 4 bo'lakda ko'rsatgan vaqtini farqi 3,0sekund, nazorat guruhida esa 3,2 sekund.

400m masofada suzishda tajriba guruhi natijalarini 1 bo'lakdagi vaqti farq 2,0 sek, nazorat guruhida esa 1,6 sekunda: 2 bo'lakda farqi 2,0 sekund nazorat guruhida esa 1,4 sekunda. 3 bo'lakda ko'rsatgan vaqtini farqi 2,0 sek. nazorat guruhida esa 1,3 sekund. 4 bo'lakda ko'rsatgan vaqtini farqi 1,6 sekund, nazorat guruhida esa 1,1 sekund. 5 bo'lakda ko'rsatgan vaqtini farqi 2,0 sekund, nazorat guruhida esa 1,0 sekund. 6 bo'lakda ko'rsatgan vaqtini farqi 3,0 sekund, nazorat guruhida esa 1,2 sekund. 7 bo'lakda ko'rsatgan vaqtini farqi 3,0 sekund, nazorat guruhida esa 0,7 sekund. 8 bo'lakda ko'rsatgan vaqtini farqi 0,8 sekund, nazorat guruhida esa 1,1 sekund.

800 m masofada brass usulida suzishda tajriba guruhda I- bosqichda ko'rsatgan vaqti farqi 0,83sekundga teng, nazorat guruhida esa 0,73ga teng.

HUOLSA.

Tadqiqot natijalarini o'rganib chiqish va ularni taxlil qilish natijasida biz quyidagi hulosalarga keldik:

1. Adabiyot manbalarining tahlili korsatishicha, chidamlilik rivojlanishini suzuvshilarda har tomonlama yosh xususiyatiga qarab organish, har xil quvvatda va statik kuchlanishda uni qonuniyatlari va ozgarishini aniqlanadi.

2. 13 – 15 yoshli suzuvchilarning jismoniy tayorgarligini oshirishning asosiy yuklamalaridan foydalanish va maxsus mashqlaridan foydalanish maqsadga mofiqdir.

3. 13 – 15 yoshli suzuvchilarni fiziologik xolatlarini organish , mushak , nafas olish organlarini muntazam kuzatishlik asab nerv tizimlari kuzatib borish zarur.

4. 13 – 15 yoshli suzuvchilarning dastlabki mashguoltlardan boshlab chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish uchun yuklamalarni tog'ri taqsimlay olish zarur.

5. Umumiy chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tavsiya etilgan kompleks mashqlarni murabbiylar tomonidan o'z amaliyot ishlarida qo'llashga tavsiya etamiz.

ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Karimov I.A. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori
– T: O'zbekiston, 1991 yil Sog'lom avlod – bizning kelajagimiz.
2. O'zbekiston Respublikasi «Bolalar va oquvchi yoshlarni jismoniy
tarbiyalash konsepsiyasi» (1992 yil). Ma'riat gazetasi, 1992 yil
3. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi
qonunni 2000 yil
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekistonda bolalar
sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida” gi farmoni 24
sentyabr 2004yil tasdiqlashga bog'liqlangan majlisida so'zlagan
nutqi. T.2000y
- 5 Abdumalikov A., Abdullayev A.A., Norqulov Sh. Jismoniy tarbiya
ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari. Toshkent 1996
6. Azimov I.G., Sobitov Sh.S.Sobitov Ayrim sport turlarning fiziologik
tarifi Toshkent ,1995y.
7. Azimov I.G., Sobitov Sh.S. Sport fiziologiyasi. Toshkent ,1993 y.
8. Axmedov B.A. Biomexanikadan amaliy mashg'ulot. Toshkent 1993y.
9. Ashmarin V. A Teoriya I metodika fizicheskogo vospitaniya. M 1990
10. Badalova B.U. Ma'ruzalar to'plami. Toshkent , 2007y.
11. Bulgakova N.J. sportivnoye plavaniye:Uchebnik. - M.: Fon, 1996
12. Bulgakova N.J. Plavanie M.: FiS, 1999.
13. Verxoshanskiy Yu.V. Na puti k nauchnoy teorii I metodologii
sportivnoy trenirovki //Teoriya I praktika fizicheskoy kulturi. - M.,
1998. - № 2
14. Gancharova O.V. Yosh sportchilarni jismoniy qobiliyatlarni

rivojlantirish. Toshkent, 2005 y.

15. Golubev G, Yu, Normirovaniye trenirovochnix nagruzok v
godovoy podgotovke visokokvalifitsirovannix plovsov: Avtoref. diss.
... kand. ped. nauk. - M., 2000
- 16 .Gonchar I.L. Plavanie: teoriya I metodika prepodavaniya M FiS
1994
17. Ivanshenko E.N. Teoriya i praktika sporta. Usheb posobie M. 1997
18. Karon YU.A. O planirovanii trenirovoshnogo proiessa ploviov
devushek s uchotom fiziologisheskix osobennostey jenskogo
organizma. Plavanie. M. FiS, 1988 g.
19. Kubishkin V.I.Uchite shkolnikov plavat. M. «Prosvesheniye»,1988
20. Lipskiy Y. V, Abramov A. V “Sorevnovatel'naya deyatelnost
sprinterov na distansii 50 m “. “Plavaniye“ yejegodnik 1988
21. Manin V.S. «Sena pobedi » Tashkent, 2000 g.
22. Matveyev L. P Teoriya I metodika fizicheskoy. M. 1991.
- 23 . Matveyev L. P O teorii sportivnoy trenirovki k obshey teori sporta .
Teotirya I praktika fizicheskoy kulturi .- 1998 й № 5.
24. Matveev L.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistem podgotovki
sportsmenov. Kiev 1999 g.
25. Makarenko L.P., Shirkovs E.A. Postroenie sportivnoy trenirovke
visokokvalifitsirovannix plovsov –M.FiS. 1992 g.
26. Platonov V.N., Teoriya sporta. Kiyev 1987
27. Platonov V.N., Fesenko S.P.«Silneyshie plovsy mira » FiS, M.1990
- 28 . Platonov V.N. Texnicheskoye sovershenstvovaniye plovsov. /
Plavaniye – K. Olimpiyskaya literature, 2000.

29. Plavaniye / pod red. G.P.Alyoshina, V.B.Gilyazovoy M: 1997
30. Plavaniye sbornik statey. Moskva FiS 1998
31. Polevoy G. F. K probleme upravleniya sportivnoy trenirovki plovsov « Plavaniye» yejegodnik 1988
32. Ozolin N.G. Problem sovershenstvovanie sistem podgotovki sportsmenov. Teoriya i praktika fiz.kulturi 1984 ; №10
33. Salamov R.S. Sport mashg'ulotin nazarliy asoslari, Toshkent , 2007
- 34 . Salamov R.S. , Rozioxunova M.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 1995 y. 35. Safarova D.D. valeologiya asoslari. Toshkent 2010y.
36. Sobirova O.A. Suzish Toshkent Ibn Sino 1993y.
37. Sodiqov A.G. Intensivikasiya prosessa yunx plovsov uchebno – trenirovochnix grupp 13 – 15 let \ Diss. Kand. Ped. Nayk – T., 2009/
38. Sodiqov A.G'. Planitovaniye trenirovochnix nagruzok izbrannoy napravlenosti v sportivnom plavanii \ Tashkent, O'z.DJTI, 2008y.
39. Shestakova. M.P. Upravleniy texnicheskoy podgotovki sportsmenov s ispolzovaniem modelbrovaniya T I praktika FK.1998.- №3.
40. Shirkoves Y, Evtuh A. Noviy podhod k analizy naggruzok v siklicheskix vidah sporta– M.: 1998
41. Shirkoves Y , Ninlov A/Yu/ Fizicheskaya aktivnost I vozrastnaya dinalika faktornoy strukturi rabotosposobnosti Teotiya I praktyika FK.2003.- №10.
42. Shustin B.N. Modelirovaniy I prognozirovaniye v sisteme podgotovki – M.: CAAM, 1995
43. Timakova T.S. Kriterii upravleniya mnogoletney podgotovkoy kvalifisirovannix sportsmenov : Avtoref. dis. ... ped. nauk. – M., 1999
44. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Toshkent, 2002y

45. Yakunin V.A. Pedagogicheskaya psixiligiya– СПб: izd-vo «Polius» -1998.
46. Yarusniy N. Ergometricheskiye I bioximicheskiye aspekti kontolya kreatinfosfatnix vozmojnostey – M.: 1998. T1
47. Yunusova Yu. , Yefimenko A. Sport trenirovkasi asoslari. Toshkent – “o’qituvchi” 1988 y.
48. Yunusova Yu. . Sport faoliyatining nazariy asoslari. Toshkent, 1994y
- 50 Filin V.P, Sportivnaya podgotovka kak mnogoletniy prosess //sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. - M.: SAAM, 1995