

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

MAXMUDOV SHUXRAT

Krol usulida ixtisoslashgan o'g'il bola suzuvchilarda
tezkorlikni rivojlantirish samaradorligini oshirish.

Ta'lim yoo'nalishi 5810200 Sport (Suzish)

BITIRUV MALAKAVIY ISH

Ish ko'rib chiqildi va
ximoyaga qo'yildi.
Suv sport turlari va
eshkak eshish kafedra
mudiri dos. Korbut V.M.
«__»_____ 2016 y.

Ilmiy rahbar:
katta oqtuvchi Ikromov F.T.
Ilmiy maslaxatchi:
P.F.N. Sodiqov A.G.

TOSHKENT - 2016 y

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. Adabiyotlar sharxi	4
II BOB. Vazifalar, tadqiqot usuliyatlari va ularni tashkillashtirish ...	35
2.1. Tadqiqot vazifalari.....	35
2.2. Tadqiqot usuliyatlari.....	35
2.3. Tadqiqotni tashkillashtirish.....	35
III BOB. Tadqiqot natijalari va ularni muxokamasi	36
Hulosa.....	41
Adabiyotlar ro'yohati.....	42

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi sobiq Ittifoq davrida jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan g'alabalarni qo'lga kiritgan respublikalardan biridir. Uning yaqin o'tmishiga chuqur hazar tashlash va uning samaralaridan maqsad yo'lida foydalanish lozimdir.

Suzish sportning hozirgi zamonaviy bosqichida rivojlanishi jarayonida dolzarb masalalardan biri bo'lib, bu suzuvchilarni tezkorligi qobiliyatlarini takomillashtirish uslubiyatiga bo'lgan diqqat e'tiborni ya'nada oshganligi.

Unga bo'lgan juda katta qiziqish shundan iboratki, hixattoki o'rta va uzoq masofalarga ixtisoslangan suzuvchilarda ham yuqori natijalarga erishishda tezkorlik qobiliyatlarini namoyon etish sezilarli ahamiyat kasb etadi. Bu vaqtda esa ko'rib chiqilayotgan tezkorlik qobiliyatlari samaradorligini oshirib, ya'ni qisqa masofaga suzuvchilarda hal qiluvchi rolni o'yonayodi.

Maxsus adabiyotlarni o'rganib chiqish shuni ko'rsatadiki, ya'ni tezkorlik qobiliyatlarini takomillashtirishda samarali uslubiyatni ishlab chiqishni asosi bo'lib, ularni tuzilmasi to'g'risida kompleks ko'rsatkichlarga ega bo'lish bilan bir qatorda bu ko'rsatkichlarga mos bo'lgan pedagogik nazorat usullarini bo'lishidir.

Shundan kelib chiqqan xolda, ishni maqsadi suzuvchilarda tezkorlik qobiliyatlarini namoyon etishni moyoilligi aoperativ nazorat qilish uchun komplekt ko'rsatkichlarni ishlab chiqishdir.

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

Buning uchun amaliyotchi murabbiyolarda tezkorlik to'g'risida kompleks ko'rsatkichlar bo'yoicha aniq ma'lumotlar bo'lishi shart va bunga mos pedagogik nazoratni o'rnatish maqsadga muvofiq bo'lur edi.

Shundan kelib chiqqan holda bitiruv malakaviyo ishini oldiga qo'yilgan maqsad bo'lib, bu suzuvchilarda tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishda kompleks ko'rsatkichlarga ega bo'lishdir.

I.BOB. ADABIYOTLAR SHARXI.

Odatda tezlik mashqlarini bajarganda tashqi qarshiliklarni (og'irlik o'z tana inersiyasini va x.k.) yengishga to'g'ri keladi, bu esa kishining kuch imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Kuch mashqlari tezkorlikni tarbiyalash uchun kuch mashqlarini tanlashda 2 vazifa xal qilinadi: 1) maksimal kuch darajasini oshirish; 2) tez harakat qilish sharoitida katta kuch bilan zo'r berish qobiliyatini tarbiyalash.

Harakat tezligini tarbiyalash barcha usullarining asosiy g'oyasi o'z maksimal tezligini oshishiga urinib ko'rib va shu tezlik sezgisini «esda saqlash»dan iborat.

Masalan, qisqa masofaga yugurishning mashg'ulot sharoitida tashqi qo'zg'atuvchilar shtangani ko'tarishda yoki balandlikka sakragandagidek bevosita ta'sir qilmayodi.

Shunga ko'ra ko'pchilik sportchilarga o'z irodaviy zo'r berishlarini maksimal darajaga ko'tarish qiyin bo'ladi. Shuning uchun ongli irodaviy faoliyatga ahamiyat bermoq zarur.

Bu erda sportchi erishgan tezlik to'g'risida aniq ma'lumot berish alohida o'rin egallaydi. Barcha tezlikda bajariladigan mashqlar maksimal zo'r berib bajarilishi shart.

Suzuvchilarda tezkorlik –kuch sifatlarini tarbiyalashda zarbali reaktiv ta'sir mashqi qo'llaniladi. Bu mashq, bu erda mushaklarni maksimal cho'zgandan so'ng, birdaniga ularni qisqarishi amalga oshiriladi, Bu esa o'z navbatida tezkorlik va portlovchi kuch qobiliyatlarini rivojlanishini olib keladi.

Bu erda quyoidagi mashqlar qo'llaniladi, ya'ni 0,5-0,9 m balandlikdan sakrab tushib yuqoriga sakrash (quruqlikda), qisqa bo'laklarni yugurib o'tish. Suvda: 25 m, 50 m, 100 m. ga 10,20 sek. interval ichida va kuch tezkorlikni suzish 12,5-7,5 m.

Suzuvchilarda shaxsiy kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uchun ekstensiv ta'sir etish usuli qo'llaniladi, buning asosida juda yuqori bo'lmagan og'irlik bilan mashqlarni bajarish, nisbatan yuqori bo'lmagan tempda, ko'p marotaba yuqori bo'lmagan tempda, ko'p marotaba takrorlash, juda bo'lmagan dam olish intervalida.

Ongli ravishda trenirovka jarayonida og'irliklar bilan bajariladigan yuklamalarni oshirib borish hisobiga, kuch va mushaklar massasi bir darajada rivojlanadi.

Insonni kuch mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni yengishi yoki ularga qarshi tura olishida aniqlanadi. Ko'p yillik tadqiqotlar yengib o'tiladigan qarshiliklarning miqdori qanchalik kam bo'lsa va mushaklarning qisqarish tezligi qancha ko'p bo'lsa maksimal kuch kattaligining qiyomati shuncha kam bo'lishini ko'rsatmoqda.

Sportchiga muayyan miqdordagi kuch zarur bo'ladi va u bu kuchdan qandayodir qisqa ichida foydalanishi kerak. Mazkur kuch «dinamik kuchdir».

Suzuvchilarda kuchni tarbiyalash vositalari juda hilma hildir. Kuchni umum jismonan va maxsus jismoniy tayorgarlik jarayonida tarbiyalash juda zarur. Bu vositalar o'z mazmuni mohiyatiga ko'ra shaxsiy kuch qobiliyatlarini tarbiyalovchi vositalarga bo'linadi.

Shaxsiy kuch qobiliyatlarni tarbiyalash uchun og'irliklarni yengib o'tish mashqlari qo'llaniladi, ular o'z navbatida ikkiga bo'linadi:

1. Tashqi og'irlik kuchlari mashqlari.
2. O'z og'irligini yengish mashqlari.

Tashqi kuchlarni, og'irliklarni yengish mashqlari juda qat'y me'yorlangan bo'lib, ular maxsus snaryadlarda, trenajyorlar yordamida amalga oshiriladi. Qat'iy bo'lmagan me'yorlangan mashqlar jihozlar va sherikning qarshilik ko'rsatuvi harakatlaridan foydalaniladi.

Kuchning darajasi ikki omil: mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirish va nerv-mushak boshqariluvini yaxshilash hisobiga mumkin

ekanligi ma'lum. Hamma bog'lamlardan tuzilgan komplekslardan iborat bo'lib, ularning har biri juda ko'p tolalardan tarkib topgan.

Har bir to'la nerv o'simta shoxchasi bilan bog'langan bo'lib, bu harakat birligini tashkil qiladi. Ana shu morfologik xususiyati tufayli mushaklar but-butun holda qisqara oladi.

Mushaqlar but-butun holda qisqarmay, balki nechtagina harakat birligi hisobiga qisqara olishi harakatlarning koordinasiya qilishda mushaqlar tizimining muhim xususiyati hisoblanadi.

Mushaqaro va mushaklarning ichki koordinasiyasini sportchi qanchalik differensial olib borsa, o'z gavdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqara oladi. Aytaylik, biz kuchimizni mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirishga yoo'naltirilgan maxsus mushaklar yordamida rivojlantirishni mo'ljalladik.

Doimo kuchli tashqi ta'siriga duch keladigan mushak tolalari bu ta'siriga qarshi turadi. Shu munosabat bilan, bir tomondan, tolalarning bir guruhga «birlashishi» ro'y beradi: ikkinchi tomondan esa uzoq muddat davom yetgan trenirovka ta'siri ostida alohida tolalar har qandayo tashqi qo'zg'atishga javoban birgalikda harakat qiladi.

U yoki bu harakatda ishtirok etuvchi harakatlar birligi miqdorini aniq yozib olish imkoniga egamiz, deyolik. Og'irliklar ko'tarish bilan o'tgan uzoq davom etgan mashg'ulotlardan keyin unga yana o'sha usulni bajarishni topshiramiz.

Endi usulni bajarishda 50% ko'proq harakat birligi ishtiroq etar ekan. Bunday texnik usulning o'zi ham qo'polroq bajarilar, kuch ham ko'proq sarf bo'lar ekan.

Kuch oshgani bilan bu spesifik harakatlarni bajarish tezligiga ijobiyta'sir etmasligi mumkin.

Shundayo qilib, sportchilarda kuch va tezkorlikni uyog'unlashtirishga erishish va bunda koordinasion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik hamda chidamlilikni susayotirmaslikka erishish zarurki, ular harakat faoliyati talablariga muvofiq bo'lsin.

Kuch va tezkorlikni tarbiyalashning eng oqilona vositalari bular o'rin bo'shatish, engib o'tish harakteridagi kombinasionalashgan dinamik ishlardir.

Shuning uchun kuch tayorgarligi vositalarini tanlaganda, bajarmoqchi bo'lgan harakat uchun rivojlantirilayotgan kuchning xususiyati va shartini juda ham bilib olish kerak.

Chindan ham, sportchilar shtangani qo'lga tutgan holda cho'nqayoib o'tirar ekan, shtangani erdan dast ko'tarib olar ekan, uni oyoqda ham ko'tarib, dam tushirar ekan, katta tashqi qarshilik o'stida ham musobaqalardagidan farq qiladigan mashqlarni bajaradilar.

Tadqiqotlar mashqlar «tezkor» va «sust» harakat birligidan yo'nalishi u yoki bu guruh nerv tolalari faolligiga ta'sir etishi, oqibatda esa kuch potentsiali ortiqcha bo'lib qolishi mumkin.

Nisbiy kuchlarning yuksak darajasi kishi jadal harakatlarda qisqa vaqt mobayonida shu kuchni namoyon qila olgandagina samarali bo'ladi.

Suzuvchilar eng katta tezlikka nihoyatda jadallik bilan erishishga harakat qilishlarini kuzatib borish kerak. Mashqlar aro dam olishni 2 minutdan 3 minutgacha yetkazish kerak, chunki mashqlar og'ir va bir urinishda 6-10 marta bajariladi.

Mashqlar seriali uslub bilan yoki trenirovkaning davra prinsipida bajarilishi mumkin. Mashqni bajarishdaha bir o'rinish orasidagi, shuningdek, seriyalar orasidagi dam olishga alohida e'tibor berish lozim.

Agar sportchining epchilligini belgilovchi harakatlarga diqqat bilan qarayodigan bo'lsak, bu harakatlar sportchining kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira bilish qobiliyatini talab qilishini payoqash mumkin.

Boshqacha ayotganda, epchillik harakatlari muayyan qisqa vaqt oralig'ida harakatni joyida aniq bajarish uchun paydo bo'ladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, epchillik deb kuch va tezkorlikni uyog'unlashganiga aytilar ekan.

Trenirovka jarayonida sportchi tayanch bilan qatnashishni tezkor bajarishga e'tibor berish kerak.

Chunki ko'pchilik harakat birliklari sportchi uchun zarurat tug'uldi deguncha baravar ishga kirishishga «o'rgatilishi», ya'ni mushaklar ichki koordinasiyasi yaxshilanishi va shu yo'l bilan mushaklarning ko'ndalang kesimini o'zgartirmayo turib, ularning kuchliroq bo'lishiga erishish lozim.

Biroq trenirovkada chuqurlikka sakrash qo'llanilar ekan, bunda sakrash balandligini asta oshirib borishni unutmaslik zarur, aks holda amortizasiya fazasi ancha ortib ketib, kuchni maksimal kattaligiga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tadqiqotlar dinamik kuch trenirovkasi o'rin bo'shatish – yengib o'tish harakteridagi mashqlar birgalikda statik kuchga nisbatan dinamik kuchni o'sishiga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi.

Chunki bu holda odatda, mushaklarning musobaqa paytidagi o'xshash ish rejimi qo'llaniladi. Bu vaqtda kuch potensialigina yuqori darajaga ko'tarilmay, balki morfologik va bioximik adaptasiya ham ta'minlanadi.

Og'irliklarni ko'tarishni 2-6 oy mobayonida haftasiga 4-5 marta bir yarim ikki soatdan mashq qilish lozim.

Amaliyotda, odatda, maksimum vaznning 40-50% miqdoridagi shtanga va shu singari asboblarni yordamida kuchni tarbiyalash 1-1,5 oy davom ettiriladiki, bu amalda kuchni oshirmay, mushaklar aro koordinasiyaning yomonlashishiga olib keladi. To'g'ri, bunday trenirovkani absolyut kuchi oshadi, ammo u ba'zi salbiy oqibatlariga ham olib keladi.

Birinchidan, sportchining o'z vazni ortib ketadi, bu esa yaxshi ko'rsatkich sanalmayodi.

Ikkinchidan, mushaklarning ichki va o'zaro koordinasiyasi yomonlashadi. Og'irlik snaryadlari bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklarning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Og'irlik snaryadlari bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklarning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Og'irlik snaryadlari bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklarning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Tabiiyki, butun trenirovka mobaynida mashqlarning hammasini og'ir narsalarni qo'llagan holda bajarilishi shart emas. Darsdan ko'zlagan maqsadga qarab nagruzkalarni ko'paytirish yoki ozaytirish, og'ir narsalar bilan mashq bajarishni mashg'ulotning boshida, ohirida yoki o'rtasida qo'llash mumkin.

Agar bunda og'ir narsasiz bo'lgani kabi, juda qisqa vaqtda bo'lsa ham, inersiya yengib o'tilsa, tabiiyki, tezlik kuch potentsiali o'sadi.

Tadqiqotlar maksimal og'irlikning 20% gacha vaznli og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash ham dinamik kuchni rivojlantirishga samarali ta'sir etishi mumkin ekanligini ko'rsatadi.

Masalan, suzuvchilar o'rta hisobda 100kg og'irlikdagi yukni ko'tarib tura oladilar. Binobarin, ular uchun eng qulay og'irlik 18-20kg imkoni boricha bor kuch, maksimal tezlik bilan bajarish kerak.

Mushak guruhlari kuchni tarbiyalashda og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlaridan keng foydalaniladi. Biroq muayyan darajada jismoniy kamol topgan jumladan, kuchga ega bo'lgan malakali sportchilar bilan ishlaganda, shtangachilarning klassik harakat mashqlaridan doimiy sur'atda foydalanish mumkin emas.

Qo'shimcha ta'sir etuvchi uslubning mohiyati shundaki, jismoniy sifatlar rivojlantirish mashqlarini bajarish texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'lik holda olib boriladi.

Sportda bu uslubni texnika, taktika va o'yin mashqlarini takomillashirish jarayonida qo'llash mumkin. Texnik -taktik harakatlarni bajarayotganda sportchi vaznining 3-5% iga teng belbog' yoki nimchadan foydalaniladi.

Bunda ogirlik miqdori maxsus mushaklar va mushak guruhlari ishidagi zarur o'zaro aloqani buzmasligi va harakatning o'ziga hos strukturasini saqlaydigan bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan og'irlashtirilgan belbog' yoki nimchalardan foydalanish kerak, ularning og'irligi sportchi vaznining 3-5% , ya'ni 3-4 kg atrofida bo'lsin.

Bunda variantlashtirilgan va qo'shimcha ta'sir etuvchi uslublardan foydalangan ma'qul.

Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 soniya) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15m bo'ladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muxim ahamiyatga ega, bu 20m gacha masofada estafeta usulida bajariladi.

Mashg'ulotlarga estafetalardan tashqari 10-15 m ga yugurish bo'yoicha nazorat mashqlarini kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaksiyasi va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatida yuguriladigan tezkorlik mashqlardan keng foydalanish kerak.

Epchillikni tarbiyalashda, huddi kuch va tezkorlikni tarbiyalangan payotdagidek, kishi tezda toliqadi va buni unutmasligi kerak.

Shu bilan birga, epchillikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish mushaklar harakati aniq bo'lishni talab qiladi, toliqish paytidagi mashqlar kam samara beradi.

Shuning uchun epchillikni tarbiyalashda, huddi tezkorlik va kuchni tarbiyalangan payotdagidek, organizm yana batamom tiklanib olguncha, muayyan vaqt oralig'ida dam olishni tashkil qilish lozim.

Mashqlar oldingi mashg'ulotdan toliqishi asorati deyarli qolmagan vaziyatda bajariladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashiga, sog'ligini mustahkamlash va mutanosib rivojlanishiga, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jiddiy mashg'ulot qilish va takomillashtirish bosqichida tezkorlikni rivojlantirishga katta e'tibor beriladi, chunki tezkorlikni oshirish ancha murakkab ish.

Tezkorlikning erishilgan darajada vaqtdan ilgari barqarorlashib qolishidan qutulish uchun maksimal tezlikda takroriy yugurish bilan bir qator tezlik- kuch, shaxsiy kuch mashqlaridan keng foydalanish, ya'ni yugurish tezligini, asosan dinamik kuch hisobiga oshirish kerak. Kuchni tezlik bilan namoyon qilish qobiliyatini tarbiyalashda dinamik zo'r berish uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir, bunda yengil yukni maksimal tezlikda boshqa joyga ko'chirish yoo'li bilan haddan tashqari zo'r berishga erishiladi.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi, funksionallarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik), shuningdek, o'z harakatlarini vaqt oralig'ida shakllantirishdan iborat bo'ladi.

Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak. Chunki bolalik va o'smirlik yoshida ana shu eng muxim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun imkoniyatlar mavjuddir.

Shuning uchun tezkorlikni rivojlantirishda yugurish sur'ati va katta mushak kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshishiga harakat qilishi kerak. Bunda tabiiy harakatlarga ko'proq o'yin berish lozim.

O'yin, musobaqa formasida bajariladigan sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, mashqlar ham juda katta yordam ko'rsatishi mumkin.

O'yin mashqlarini bajarish g'alabaga erishishi uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. O'yin materiallari mashg'ulotdagi umumiy vaqtning 50% ni egallashi kerak.

Shuni qayt qilish kerakki, dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida tezkorlik chaqqonlik bilan mustahkam bog'liq ravishda tarbiyalanadi, bu esa siljishning rasional texnikasini muvaffaqiyatli egallab olish uchun zarur asos yaratadi.

8-12 yoshlar oralig'ida yugurishdagi maksimal tezlikning anchagina ortishi haarakatlar tezligining tabiiyki o'sishi bilan bog'lik. 12-14 yoshda esa tezlik asosan tezlik –kuch sifatlarining o'sib borishi tufayli ortadi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinlar, o'yin mashqlarini qo'llashdan tashqari, asosiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustaxkam bazasini yaratish uchun qulay shart- sharoit vujudga keltiradi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni darsning asosiy takomillashtirishga yordam beruvchi o'yinlardan foydalanish lozim.

Kuch talab qiluvchi tegishli o'yinlar va o'yin mashqlari kompleksiga, shuningdek, chidamlilik ko'rsatishni talab etadigan o'yinlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishlicha darsning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi.

Bu mashqlar turli xil quruv signallariga binoan, yugurish yo'nalishini o'zgartirib bajariladi. Bu esa o'yin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni moslashtirib, signallarning har biriga javob harakatlari bilan reaksiya ko'rsatish imkonini beradi.

O'yin va maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslarini o'z ichiga oluvchi vositalarning rang-barangligi bolalar va o'smirlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshiroq takomillashtirishga va uning zaminida ularning asosan jismoniy sifatlarini maxsus ravishda rivojlantirishga yordam beradi.

Kuch imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish uchun ko'proq takroriy zo'r berish uslubi qo'llaniladi.

Bu uslubda mushakning nisbatan ko'p ishlashi moda almashuvini anchagina yaxshilaydi. Trofik jarayonlarning faollashuvi o'smirlar kuchining o'sishiga ijobiy ta'sir etadi. Bundan tashqari, takroriy zo'riqish uslubidan foydalanganda, haddan tashqari kuch sarflash extimoli kamayadi.

13-16 yoshda og'irliklar bilan ishlashda maksimal darajada zo'riqishga yo'l qo'yoilmaydi. Shuning uchun og'ir jismning optimal vaznini aniqlashda yosh sportchining maksimal imkoniyatlari emas, balki uning shaxsiy og'irligini e'tiborga olish kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan tashqari, mashg'ulotlarda juft-juft bo'lib va guruxli ravishda qarshilik ko'rsatib bajariladigan mashqlardan, harakatli o'yinlar va xokazolardan foydalaniladi. Kuchni oshirishga oid u yoki bu mashqning murakkabligi har biri alohida holda shug'ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarligiga qarab belgilanadi.

Sport tayyorgarligi bosqichida 17-18 yoshli sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotda asosiy yuklama tushadigan mushaklar guruhining rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Turgan gapki, bunda sportchining butun gavda mushaklarini mustaxkamlash borasida ishlar to'xtatilmaydi.

Katta yoshdagi o'smirlarda asosiy mushak guruhlarining kuchini tarbiyalash ba'zi bir xususiyatlarga ega. Bu maqsadda turli xil dinamik kuch mashqlar qo'llaniladi.

Barcha harakat apparatining mushaklar guruxining shuningdek, ayrim mushaklar guruxining rivojlantirish uchun ko'proq dinamik kuch mashqlaridan foydalaniladi, bular ikki guruhga : shahsiy kuch guruhiga bo'linadi.

Shu hisobga olish lozim, tabiiy o'sish jarayonida bolalarda qorin mushaqlari, tananing qiyoshiq mushaklari, qo'lning uzoqlashtiruvchi mushaklari, sonining serbar mushagi, oyoqning yaqinlashtiruvchi mushaklari, soni odatda, uncha yaxshi rivojlanmagan bo'ladi.

Bolalarning kuch imkoniyatlari o'z bo'lgani uchun ularda ko'pchilikni xarakterdagi qisqa vaqtli zo'r berishdan foydalanib olib borish kerak.

Kuchni oshirishga oid mashqlarni minimal yog'ish, shuningdek, uzoq davom etadigan anchagina zo'riqish istisno qilinadi. Boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida kuchni oshirish uchun mashqlarning tayyorgarlik komplekslarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichida butun harakat apparatining mushaq guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan kuch mashqlaridan keng foydalaniladi.

Shu bilan birga, ayrim mushaklar guruhiga boruvchi kuchning quvvati, asosan shularga bog'liq bo'ladi, alohida ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi mashqlar ham qo'llaniladi.

Yosh suzuvchilarni maxsus tezkorlik kuch tayyorgarligini samarali vositalarga quyidagilar kiradi: qismlar bo'yoicha suzish, startlar bo'yoicha suzish, tros bilan suzish, boksirovka qilish, rastalarda suzish.

Bu kabi mashqlar kuch va tezkorlik sifatlarni kompleks rivojlanishga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni isbotlab beradiki, suzishda tezkorlikni oshirishda lopatkalardan uzoq muddat foydalanish sezilarli ta'sir ko'rsatar ekan. (1)

Samarali tezkorlik-kuch mashqlardan biri orqa bilan sakrash deb ataladigan sakrash (75-100 sm balandlikdan) bo'lib, bu mashqni dastlabki chuqurlikka sakrab turilgandan keyoin bajariladi.

Shuningdek, shaxsiy kuch mashqlari: gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari, sherigi bilan birga cho'qqa yoiysh, anchagina og'ir shtanga bilan nisbatan sekin bajariladigan mashqlardan xam foydalanish mumkin.

Takroriy zo'riqish uslubida katta va o'rtacha katta qarshiliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Agar kuch mashg'ulotlar jarayonida harakatlarni 8-12 martadan ko'proq bajara oladigan darajada o'rtsa, 4-7 marta bajarishga imqon beradigan darajada murakkablashtirish lozim.

Kuchni rivojlantirish mashqlaridagi og'irliklar miqdorini yaxshisi gavda og'irligiga va mashqni bir marta bajarganda necha marta takrorlashga nisbatan foiz hisobida belgilash kerak.

Ma'lumki malakaviy sportchilardan tayyorlash tanlov va dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab va sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha davom etadi, shu ko'p yillik muddat ichida sportchilar to'liqsimon yo'nalishda olib boradigan mashqlar hajmi va muddati mos yuklamalarga moslanib boradilar.

Ma'lumki harakat sifati va tezkorligi sport amaliyotida ularni hajmi, shiddati va bajarayotgan ishini davom ettirish muddatga bog'liq.

Harakat faoliyati qanchalik uzoq davom etsa, shu harakatni sifati va tezligi shunchaki pasayib boradi.

Ammo shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi qanchalik yaxshi shakllanishida bo'lsa, harakat sifati va tezligi shunchalik uzoq vaqt saqlanib qoladi.

Amaliyotda shu narsa ma'lum bo'ldiki, sportchilarda tezkorlikni oshirish bilan ularni suzish texnikasi o'zgarar ekan.

Inson harakatining samaradorligi shu harakat sifati va tezligi bilan belgilanadi. Aksariyat mutaxassislarning fikriga ko'ra, harakat sifati va tezligini rivojlantirish eng qulay davri (sensitiv) 5-7 va 8-12 yoshgacha to'g'ri kelar ekan. (2)

Binobarin harakat sifati (koordinasiyasi, texnikasi, aniqligi va x.k.) va tezligini rivojlantirish ayonan shu yoshda amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Zamonaviy sport musobaqalarida o'zaro raqobatlarining keskinlashuvi va natijalarning uzluksiz o'sib borishi, o'quv trenirovka jarayoniga aksincha ilmiy nazar bilan yondashishni taqozo etadi. Bu borada, ayniqsa sport tayyorgarligini baholovchi testlarni to'g'ri tanlash va qo'llash alohida ahamiyat kasb etadi.

Jismoniyo sifatlar va texnik-taktik malakalarni shakllantirish yoil davomida turli testlar yordamida muntazam nazorat qilinib boriladi. Bunday tadbirlar rasmiy ravishda barcha o'quv –trenirovka mashg'ulotlaridan joy olgan.

Lekin kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida ayniqsa, uning dastlabki o'rgatish bosqichida, me'yoridan ortiq katta hajmli, o'ta ixtisoslashtirilgan yuklamalarni qo'llash ustuvorligi ko'zga tashlanadi.

Lekin ushbu dasturlarda ham, sport amaliyotida ham shu testlarni bajarishga sarflanadigan fiziologik potensial nuqtai nazardan chetda qo'ladi. Ko'pgina ilmiy o'quv adabiyotlarda jismoniyo sifatlarni fiziologik asoslari, hamda bioenergetik qiyomatlar atroflicha ta'riflab berilgan. (3)

Xalqaro shoxsupaga munosib, raqobatdosh sportchilarning tayyorlash muammosi istiqbolli sport zaxiralarini tarbiyalay bilishga bog'liqdir.

Ma'lumki, yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashga qaratilgan ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimida dastlabki o'rgatish jarayoni fundamental bosqich bo'lib hisoblanadi. Tan olish lozimki, bugungi kunda amaliyotda qo'llanilib kelayotgan dastlabki tayyorgarlik tizimi o'z samaradorligi bilan hech qanday shubha uyog'otmayodi.

Fiziologik ma'lumotlardan shu narsi aniqki, inson organizmining funksional tayyorgarlik uning jismoniy imkoniyatlari bilan chambarchas bog'liq. Organizmda qanchalik funksional zahira ko'p bo'lsa, shunchaki ish yuklamasining ko'tara olish imkoniyati kam bo'ladi.

Lekin funksional zahira o'z o'zidan kelmaydi. Aksincha, rasmiyo jihatdan mavjud jismoniy sifatlarning darajasini imkondan yuqori yuklamalar evaziga muntazam shakllantirish zarur bo'ladi. Shundagina kutilgan funksional zahira jang'armasi to'planishi mumkin.

Ammo shu sifatlarni rivojlanganlik darajasini baxolovchi me'yoriy testlarni fiziologik qiyomatini aks ettiruvchi rasmiyolashtirilgan ma'lumotlar ham yoo'q desa xam bo'ladi. Vaxolanki xarakat testlarini qo'llashda ularni fiziologik qiyomatini bilish muxim ahamiyatga egadir.

Sport amaliyotida harakat aniqligi va uning turg'unligini shakllantirish va turli ixtisoslashtirilgan mashqlarni musobaqalar modellariga muvofiq muntazam ravishda qo'llash asosida amalga oshiriladi. Lekin to'g'ridan to'g'ri xos vaziyatlar ta'sirida shakllangan harakat aniqligi mukammal emasligi oshkor bo'ladi.

Ma'lumki, qisqa vaqt ichida tez pishadigan iste'dodli sportchilarni tayyorlash maqsadida bolaning yoshiga bo'lgan xususiyatlarini va uni imkoniyatlarini e'tiborga olmayo qo'llaniladigan ana shunday yuklamalar nafaqat organizmni zo'riqishiga olib keladi, balki harakat malakalari hamda sport mahoratini mukammal va barqaror shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

E'tibor etish joizki yosh suzuvchilarni tayyorlashga qaratilgan ayoniqsa dastlabki o'rgatish jarayonini tashkillashtirishga mo'ljallangan ilmiyo tadqiqotlar o'zini muvofiq adabiyotlarda o'ta salmoqlidir, mavjudlari esa chuqur va kam qamrovli ilmiyo mavzular moxiyatini yoritib berishga ojizdir.

Binobarin o'quv trenirovka jarayonini ilmiy asosida tashkil qilish, jumladan, dastlabki o'rgatish bosqichida malakalarni mukammal aniq va tulaqonli bilish, ijro eta olish darajasida shakllantirishga qodir samarali texnologiyalarni yaratish, sinab ko'rish va malakaga joriyo etish yuqori malakali sport zaxiralariga etishtirish tizimini o'ta dolzarb masalalaridan biridir.

Hozirgi kunda sport fani va amaliyoti malakali sportchilar tayyorlash umumiyo va xususiyo jixatlarini ochib beruvchi ko'pdan ko'p ilmiy uslubiy ma'lumotlar zaxirasiga egadir.

Shu bilan bir qatorda, malakali sportchilarni tayyorlash bo'yoicha chop etilgan ilmiy tadqiqot ishlari shu jumladan suzishga o'rgatish jarayoni asosida tashkil qilish, ushbu yoo'nalishga oid samarali ilg'or texnologiyalarni ishlab chiqishga bag'ishlangan ilmiy ma'lumotlar doirasi nihoyatda chegaralangan.

Shundayo salbiyo oqibatlarini oldini olish uchun yosh sportchilarni tayoyorlash amaliyotlarida, ayoniqsa sport malakalariga dastlabki o'rganish bosqichida, ixtisoslashtirilgan mashqlardan foydalanish nafaqat jismoniyo sifatlarni maqsadni rivojlantirish imkoniyatlarini yaratadi, balki sport maxoratini shakllantirish sur'atini jadallashtiradi, deb faraz qilish mumkin.

Raqobatning keskinlashuvi natijasida tayyorgarlikning siklida olib boriladigan o'quv mashg'ulot jarayoniga ilmiy yondashish zarurligiga e'tibor qaratilmayodi.

Bu borada ayoniqsa, musobaqalarda bosqichiga xos mashg'ulotlarni tashkil qilish ilmiy asoslangan bo'lishi masalalari ko'pgina murabbiyolar va mutaxassislar olimlar diqqatini o'ziga jalb qilib kelmoqda. (4)

Insonning jamiyoki hayotiy faoliyatida muayyan harakatni aniq mukammal tez va maqsadga muvofiq ijro etilishi to'g'ridan to'g'ri vositalar funksional holatiga bog'liq.

Ma'lumki, inson sihat –salomatligini asosiyo poyodevori –uning jismoniy va funksional imkoniyatlari bilan belgilanadi.

O'z navbatida jismoniy va funksional imkoniyatlar insonning turmush tarzi, uning maqsadli jismoniy tarbiya va muntazam shug'ullanuvchilarga bog'liqdir.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish jarayonida jismoniy yuklamalar hajmi va shiddati shundayo tayyorgarligi lozimki, ular nafaqat inson soglig'ini shakllantirish balki ish qobiliyati va sport natijalari o'sib borishiga harakat qilishi zarur. Isbot qilinganki, ish qobiliyati ortib borishi va sport natijalarning o'sishi ustuvor jihatdan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi asoslanadi.

Start amaliyotida ko'pincha shu narsa ko'zga tashlanadiki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida tashkil etiladigan mashg'ulotlar ayrim murabbiylar umumiy jismoniy tayyorgarlikka ustunlikni berib, tanlangan sport turiga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ahamiyat qaratishmayodi.

Masalaga mazkur tarzda yondashish shug'ullanuvchi bolalardan tanlangan sport turiga bo'lgan qiziqishi susayotiradi, xattoki so'ndiradi. (5)

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyoidagi uslublar qo'llaniladi. Mashqlarni engillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi.

Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan sharoitlarda ko'p marta takrorlash mashqlarini engillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yoicha oddiy sharoitlarda o'rgatib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li bu kuchlanish bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jixatdan mushaklarni zarur xollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

To'rtinchi yo'lini gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir, muvozanatni ushlab turishni qiyoinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar: okrobatika va gimnastik mashqlar, boshni tez harakatlantirish mashqlari. (6)

Kompleksiga 5 ta mashq kiradi: boshni chapga, o'ngga burish, boshni oldiga orqaga egish, boshni yon tomonlarga egish, soat sikllari bo'yoicha ayolantirish harakatlari soat sikllariga qarshi aylanma harakatlar.

Bu mashqlar tez suratda uiklni uch marta 10 minutda bajarishi shart. Chaqqonlikni rivojlantirish xamma vositalarni ikki bo'linga ajratiladi. Umumiy chaqqonlik va maxsus chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalar. Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega.

Xar bir mashq davomiyoligi 20 sekunddan oshmasligi lozim. Dam olish oraliq bo'lmog'i lozim. Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi kerak. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmayodigan turli xil mashqlar bajariladi.

Musobaqa oldi siklida va shu siklda qo'llaniladigan mashg'ulotlar tizimini, hajmi, shiddati va yo'nalishi bugungi kunda batafsil ko'rib chiqilgan.

Ilmiy asoslangan ilg'or texnologik tavsiyalar musobaqalariga sportchilarni tayyorlashda amaliyotda qo'llanilmoqda, musobaqalarni oldi mashg'ulotlariga yangicha yondashish va yuksak sport formasini ayonan mo'ljallangan musobaqalarga moslab shakllantirish imkoniyatlarini izlash, aniqlash va amalga oshirish mumkinligini mutaxassislar diqqatiga sazovor bo'lmoqda.

Shuni ta'kidlash kerakki, chet el mutaxassis olimlar tomonidan ishlab chiqilgan va amalda qo'llanilib kelayotgan musobaqada uikllar xamda mashg'ulotlar dasturini to'g'ridan to'g'ri yurtimiz sportchilarini tayyorlash jarayonida tadbiiq etish kutilgan natijani bermasligi muqarrar.

Buni sabablaridan biri xar bir mamlakatni o'ziga hos xududiiy jarayonlar va iqlim jarayonlarni sharoitlari bir biridan keskin farq qiladi.

Sportchi tezkorligi buning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayorim jarayonlar va usullari bajarish qobiliyatidir.

Tezkorlik sportini yaxshi rivojlantirmasdan turib yuqori natijalarga erishib bo'lmayodi. Raqiblaridan hatto soniyani yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan sportchi raqib oldida mumkin ustunlikka ega bo'ladi.

Sportchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlar, raqib harakatlarini sirililigiga bo'lgan sezgirliги unda qay darajada rivojlanganligiga va yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga bog'liqdir.

Shundayo qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi. Chaqqonlikka sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi hrakatlarni tushuntirishni egallab borish lozim.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda engillik jarayoni bo'lish nazarda tutiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda ikkita mashqlarni koordinasion murakkabligida amalga oshirishdan iborat.

Bundan murakkabli harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish ularni o'zaro muvozanatini to'sish.

Chaqqonlik- bu harakatlarni nazorat qila olish va o'zgarib turadigan vaziyatlarga tegishli harakatlar bilan javob bera olish qobiliyatidir. Chaqqonlik deganda sportchining koordinasion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga siltanish kuchiga va x.k.) bog'liq.

Reakuiyaning lateng davri trenirovka ta'sirida ma'lum darajada qisqaradi. Yuqori malakali suzuvchilarning doimiyo reakuiyasi vaqti 0,11-0,15 daqiqagacha qisqarishi mumkin.

Turli tezliklardagi mashqlar trenirovkasi reaksiya tezligini oyoqning «portlovchi» kuchi ayoniqsa, uning «start» kuchi deb ta'riflanadigan turi hisobiga yaxshilayodi.

«Start» kuchi –bu mashqlar zo'riqishining boshlang'ich momentida kuchlanishning tez rivojlanish qobiliyatidir.

Binobarin, sakrash mashqlari va turli holatlardan start olish «start» kuchini oshirishga hamda harakatni boshlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi. Tanlab qilinadigan reaksiya tajriba ortgani sari yaxshilanib boraveradi.

Ma'lumki, malakali sportchilar tanlab qilinadigan reaksiyani shundayo tezlik bilan bajarishga erishadilarki, u vaqt jihatidan oddiyo reaksiyasi yaqinlashib qoladi. Sportchi harakatiga emas, balki unga ko'rilayotgan tayyorgarlikka ahamiyat beradi.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni trenirovkaning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyog'unlashtirish lozim. (7)

Harakat tezligi mazkur mashqlarni bajarishda asosiy shart bo'lib qo'ladi. Suzuvchilar eng katta tezlikka nixoyatda jadallik bilan erishishni kuzatib borish kerak. Mashqlar aro dam olishni 2 minutdan 3 minutga etkazish kerak, chunki mashqlar og'ir va bir urinishda 6-10 marta bajariladi, mashqlar yo seriyali uslub bilan yoki trenirovkaning davra prinsipida bajarilishi mumkin.

Mashqni bajarishda har bir urinish orasidagi shuningdek seriyalar orasidagi dam olishga alohida e'tibor berish lozim. Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatini amalga oishirish qobiliyati ko'zda tutiladi:

- reaksiya vaqti
- yakka harakat vaqti
- harakatning maksimal chastotasi
- harakatning boshlang'ich tezligi.

Ushbu tavsiyalar suzish kurash turlariga taalluqlidir, bu erda suzuvchi faoliyati variantli to'qnashuvli vaziyatlarda o'tadi.

Kurash chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy vositalari –bu sport o'yoinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.

Sport takomillashuvchi bosqichda quyoidagi tezkor –kuch sifatlarini tarbiyalash uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takror o'zlashtirish uslubi, dinamik o'zlashtirish uslubi, turli vazndagi sheriklar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish uslubi.

O'smir kurashchilardan tezkor –kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tuzilmasi jixatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim.

Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab etishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulayodir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi.

O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi.

Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berishi va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur.

Tadqiqotlar maksimal tezlik bilan chopadigan asosiyo masofalar 7-15-20 metrdan oshmasligini ko'rsatmoqda. Demak, o'yinchi tezlikni qanchalik oshira olsa, buning shuncha muhimligi o'z-o'zidan tushunarli.

Bundan tashqari, startdagi jadalligi qadamning ildamligi va uzunligiga va shuningdek suzish itarishi chog'ida tayanch raekuiyasiga ketgan vaqtga ham bog'liq.

Harakatlar chastotasi ko'pincha nasliyo bo'lib trenirovka yordamida unga ta'sir ko'rsatish juda qiyin.

Binobarin, takomillashtirish uchun ikkita o'zgarma yo'l qoladi: ya'ni qadamni kattalashtirish va siltab ketish vaqtini qisqartirish.

Bu ikki o'lcham ham yoki mushaklarning «suzish» olish kuchiga bog'liq.

Startdagi harakat tezligi mutloq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi, suzuvchilar o'yoin harakatlarining natijasi ko'pincha o'yoinchining «dum»dan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachining esa hujumchining qanchalik puxta olishiga bog'liqdir.

Olimlarning fikricha suzish mashqlarida chaqqonlikni tarbiyalash, ya'ni harakat malakalari ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgargan payotda harakat faoliyatini samarali qayota ko'rish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. (8)

Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinasion murakkab harakatlarni egallash hamda to'satdan o'zgargan vaziyat talablariga muvofiq holda harakat faoliyatini qayta tashkil qilish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko'zda tutadi.

«Reaksiya» tushunchasi sportchining unga ma'lum qo'zg'ovchilarga ongli javob harakatini anglatadi. Sportda reaksiya oddiy va murakkab bo'ladi.

Oddiy reaksiya deb oldindan ma'lum bo'lgan qo'zg'ovchi signaligiga oldindan o'rganib olingan javob harakati javob qayotarishga aytiladi. Murakkab reaksiyada sportchiga oldindan bir necha qo'zg'ovchi va shu bir necha qo'zg'ovchiga qayotariladigan bir necha adekvat javob harakati ma'lum.

Lekin sportchi oldindan qayosi harakat bo'lishini va unga qanday javob berish kerakligini bilmayodi. Izlanishlar shuni ko'rsatadiki, intensiv razminka ta'sir ostida reaksiyaning tezligi oshadi, bunda oddiyo reaksiyaga qaraganda murakkab reaksiya yaxshilanadi.

Reaksiya tezligini mashg'ulotning tayyorlov qismida rivojlantirish maqsadga muvofiqroq, chunki sportchida bu vaqtda diqqat, nerv-mushak apparatlari hali charchamagan holda bo'ladi. Bunda umum tayyorlov va maxsus tayoyorlov mashqlari ishlatiladi.

Shuning uchun yana «portlovchi» kuchni rivojlantirish va shu orqali startdagi boshlovchi tezlikka salmoqli ulish qo'shishi to'g'risida gapirishga to'g'ri keladi. Distansiyaning oshishi uchun kerak. Demak o'rinda ham sakrash va mashqlarni turli yoo'nalishlarda suzishni qo'shib olib borish kerak ekan.

Ma'lumki harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlar rivoji darajasiga bog'liqdir. Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng bo'ladi. Futbolda ham xuddi shunday. Harakat tezligi va tezlik kamoloti bir-biriga mos kelgan suzuvchilar texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara olish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Epchillik- bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyoin. Olimning fikricha quyidagilar epchillikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uning aniq va o'z vaqtida bajarilishi epchillik sifatlarini takomillashtirishda rang barang yangi harakatlar turkumini egallab olish kerak, shundagina ma'lum malakalar bazasida noma'lumlari oson o'zlashtiriladi.

Agar suzuvchilarning epchillik belgilovchi harakatlarga diqqat bilan qarayodigan bo'lsak, bu harakatlar sportchilarning kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira bilish qobiliyatini talab qilishini payoqash mumkin. Boshqacha ayotganda epchillik harakatlari muayyan qisqa vaqt oralig'ida harakatni joyda aniq bajarish uchun paydo bo'ladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, epchillik deb kuch va tezkorlikni uyg'unlashganiga ayotilar ekan.

Epchillikni tarbiyalashda xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalagan payotdagidek, kuch tezda toliqadi va buni unutmaslik kerak, shu bilan birga epchillikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish mushak harakati aniq bo'lishini talab qiladi, toliqish payotidagi mashqlar kam samara beradi.

Shuning uchun epchillikni tarbiyalashda xuddi tezkorlik va kuchni tarbiyalagan payotdagidek, organizm yana qayota batamom tiklanib olguncha muayyan vaqt oralig'ida dam olishni tashkil qilish lozim.

Mashqlar oldingi mashg'ulotdan toliqish asorati deyarli qolmagan vaziyatlarda bajariladi. Reaksiya tezligi vaqti suzuvchining o'yoin faoliyatidagi ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi.

Jiddiyo mashg'ulot qilish va takomillashtirish bosqichida tezkorlikning rivojlantirishga katta e'tibor beriladi, chunki tezkorlikni oshirish ancha murakkab ish.

Tezkorlikning erishilgan darajada vaqtidan ilgari barqarorlashib qolishidan qutulish uchun maksimal tezlikda takroriy yurish bilan bir qatorda tezlik-kuch, shaxsiy kuch mashqlaridan keng foydalanish, ya'ni suzish tezligini asosan dinamik kuch hisobiga oshirish kerak, kuchni tezlik bilan namoyon qilish qobiliyatini tarbiyalashda dinamik zo'r berishga erishiladi.

Murabbiyo har xil komanda va signallar (qo'l ko'tarish, chapak chalish, xushtak chalish, to'p bilan har xil mashqlar) beradi, suzuvchilar ushbu signallarga iloji boricha tezlik bilan javob qayotarishlari kerak, dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishga va qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniyo tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi harakat funksiyalari (kuch tezkorlik, chidamlilik va epchillik), shuningdek o'z xarakatlarini vaqt oralig'ida (havoda va mushaklarning zo'r berish darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlaridir), shakllantirishdan iborat bo'ladi.

Shuning uchun tezkorlikni rivojlantirishda yugurish surati faqat mushak kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilishi kerak. Bunda tabiiy harakatlarga ko'proq o'rin berish lozim.

O'yin, musobaqa formasida bajariladigan sport o'yoinlari va harakatli o'yinlar ham juda katta yordam ko'rsatishi mumkin. O'yin mashqlarini bajarish g'alabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. O'yin material mashg'ulotdagi umumiy vaqtning 50% chasini egallashi kerak.

Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 soniya) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15 m bo'ladi. Maksimal tezlik qayota yugurish muxim ahamiyatga ega, bu 20 m gacha estafeta usulda bajariladi.

Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak. Chunki bolalik va o'smirlik yoshida ana shu eng muxim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir. Shuni qayod qilish kerakki, dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarda tezkorlik chaqqonlik bilan mustahkam bog'liq ravishda tarbiyalanadi, bu esa siljishning (bir joydan ikkinchi joyga o'tishning) rasonal texnikasini muvaffaqiyatli egallab olish uchun zarur asos yaratadi.

8-12 yoshlar oralig'ida yugurishdagi maksimal tezlikning anchagina ortishi harakatlar tezligining tabiiy o'sishi bilan bog'liq. 12-14 yoshda esa tezlik asosan tezlik-kuch sifatlarning va mushak kuchining o'sib borishi tufayoli ortadi.

Murakkab harakat reaksiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatidan yuguriladigan tezkorlik mashqlardan keng foydalanish kerak.

Bu esa o'yoin jarayonlarida vujudga keladigan murakkab vaziyatlar modellashtirib, signallashtiring har biriga javob harakatlari bilan reaksiya ko'rsatish imkonini beradi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinda, o'yin mashqlarlarini qo'llashdan tashqari asosiyo jismoniy tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin.

Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun shart-sharoitni yuzaga keltiradi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarini darsning asosiy qismi boshlarida qo'llash kerak, shundan so'ng sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi o'yinlardan foydalanish lozim.

Kuch talab qiluvchi tegishli o'yinlar va o'yin mashqlari kompleksiga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishlicha darsning o'rtasida va ohirida o'tkaziladi.

O'yinlar va maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslarini o'z ichiga oluvchi vositalarning rang barangligi bolalar va o'smirlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshiroq takomillashtirishga va uning zaminida ularning asosiy jismoniy sifatlarini maxsus ravishda rivojlantirishga yordam beradi.

Shuni hisobga olish kerakki, tabiiyo o'sish jarayonida bolalarda qorin mushaklari, tananing qiyosliq mushaklari, qo'lni uzoqlashtiruvchi mushaklari, sonning serbar mushagi, oyoqning yaqinlashtiruvchi mushaklar odatda uncha yaxshi rivojlanmagan bo'ladi. Bolalarning kuch imkoniyatlari oz bo'lganligi uchun ularda ko'pchilikni tarbiyalashni juda extiyotkorlik bilan asosan dinamik harakterdagi qisqa vaqtli zo'r berishdan foydalanib olib borish kerak.

Kuchni oshirishga oid mashqlar minimal zo'riqish bilan bajarilishi lozimki, bunda bor kuchni yoig'ish, shuningdek, uzoq davom etadigan anchagina zo'riqish istisno qilinadi. Boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida kuchni oshirish uchun mashqlarning tayyorgarlik komplekslarini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Jiddiy mashg'ulot qilish bosqichida butun harakat apparatining mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan kuch mashqlaridan keng foydalaniladi. Shu bilan birga ayorim mushaklar guruhiga alohida ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi mashqlar ham qo'llaniladi.

Barcha harakat apparatining mushaklar guruxining shuningdek ayorim mushaklar guruhni rivojlantirish uchun ko'proq dinamik kuch mashqlaridan foydalaniladi, bular ikki guruhga : shaxsiyo kuch guruhga bo'linadi.

Kuchni rivojlantirish mashqlaridagi og'irliklar miqdorini yaxshisi gavda og'irligiga va mashqni bir marta bajarganda necha marta takrorlanishiga nisbatan foiz hisobida belgilash kerak.

Maksimal tezlik bilan bajarish mumkin bo'lgan mashqlar tezkorlikning rivojlantirish vositalari sifatida qo'llaniladi. Birinchi navbatda, uch gurux mashqlari: umumiy rivojlantiruvchi (tezlikni rivojlantirishga yoo'naltirilgan) o'z sport turlaridagi maxsus mashqlar va boshqa sport turlaridagi mashqlar qo'llaniladi. (9)

Bunda xech bo'limganda uchta talabni xisobga olish lozim.

1. mashqlar oxirgi tezlikda bajarilishi kerak.
2. mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan shunchalik yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerakki, harakat vaqtida harakatni bajarish usuliga emas, balki uni bajarish tezligiga zo'r berilsin.
3. mashqning davom etishi (yoki masofaning uzunligi) shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tezlik charchashi natijasida pasayomasin. (10)

Juda ham jadallik bilan bajariladigan mashg'ulot kuchli vositadir. Shuning uchun maksimal tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tez-tez, lekin kichikroq xajmda o'tkazib turish lozim.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar me'yorni to'g'ri belgilash, mashqlarning tezligini pasayotirmayo, necha marta takrorlanishi, shuningdek, imkon chegarasi yoki unga yaqin tezlikni pasayotirmayo bajariladigan uzluksiz mashg'ulot ishlarning qancha davom etishining hisobga olish uchun zarur.

Tezlikning rivojlantirishga qaratilgan mashqlar yosh sportchining sub'ektiv sezgilari, charchaganlikning tashqi belgilari yoki sekundometr ko'rsatkichlari harakat tezligining pasayoganligidan dalolat bergan vaqtda to'xtatiladi (11,12).

Bu pasayoish mazkur mashg'ulotda tezkorlikning rivojlantirish ustida olib borilayotgan ishlarni to'xtatish uchun birinchi signal («etarlilik mezon») bo'lib hizmat qiladi.

Dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida kuchni oshirishda asosiy e'tibor butun harakat apparatidagi mashqlarni mustaxkamlashga qaratilishi kerak.

Jiddiy mashg'ulot qilish va takomillashuv bosqichlarida mashqlarni yangilash va o'zgartirish, ularni ya'ni ancha murakkab sharoitlarda bajarish maqsadga muvofiqdir. Sport o'yinlari (basketbol, gandbol, xokkeyo) alohida ahamiyat kasb etadi.

Takroriy zo'riqish uslubida katta va o'rtacha qarshiliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Agar kuch mashg'ulotlar jarayonida harakatlarni 8-12 martadan ko'proq bajara oladigan darajada ortsa, mashqlarni 4-7 marta bajarishga imkon beradigan darajaga qadar murakkablashtirish lozim.

Yugurib ketayotib birdan to'xtash, burilish, yoo'nalishni o'zgartirish va tezlikda bajarish talabi kabi qo'shimcha topshiriqlar bilan bajariladigan mashqlar katta ahamiyatga ega.

Mushaklarning tabiiy elastikligini va bo'g'inlardagi harakatchanlikni keng ko'lamda engil harakatlar qilish bilan bajariladigan mashqlar yordamida saqlab turish kerak.

Kuchni tarbiyalashda mashqni bir urinishda 50 tagacha takrorlash tavsiya etilmaydi. Bunchalik ko'p takrorlash faqat chidamlilikni tarbiyalashda maqsadga muvofiqdir. (13)

Dastlabki tayoyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida chaqqonlik va epchillikni tarbiyalash koordinatsiyasiga ko'ra murakkab bo'lgan harakat amallarini muvaffaqiyatli egallab olish uchun nasos yaratadi.

Bu o'yinda harakatli o'yinlar, to'p bilan bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari, uncha murakkab bo'lmagan to'siqlar osha yugurish, sakrash, kichikroq balandlikda muvozanat saqlash mashqlari tipik mashqlardir.

Tezkorlik – konservativ (mutanosib) fazilat bo'lib, juda sust rivojlanadi. Chunonchi, tezkorlikning tabiiyo rivojlanishi va uni mashq qilish orqali rivojlantirish orasida farq juda kam bo'ladi va 20% ni tashkil qiladi.

Tezkorlik kishining harakat faoliyatini qisqa vaqt ichida bajarish fazilatidir. Bu kishi xarakatlarining tezligini va harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarini yoig'indisidir. Tezkorlik – bu kishining kompleks jismoniy fazilatidir va bu fazilat yakka shaklda bo'lmaydi, shuning uchun tezkorlik namoyon bo'lishi to'g'risida fikr yuritilsa aniqroq bo'ladi (14).

Tezkorlikning namoyon bo'lish shakllari qo'yoidagilar:

- 1) harakat reaksiyasining latent vaqti,
- 2) vaqti harakatning tezligi,
- 3) tezkorlik fazilatlarining namoyon bo'lish tezligi (keskinligi)

4) harakat sura'ti.

Tezlikning bu shakllari o'zaro aloqador emas. Biroq startdan chiqish qobiliyati va masofa bo'yolab yugurish orasida tezlik va harakat surati orasida, tez-tez harakat qilish bilan joydan-joyga ko'chish tezligi va boshqalar orasida o'zaro bog'liqlik mavjuddir.

Bioximik nuqtai nazardan tezkorlik muskullaridagi energiya manbaiga va ximik energiyaning tez safarbarligiga bog'liq bo'ladi. Katta shiddatli ish natijasida O_2 etishmasligi xosil bo'ladi, u kislorod talabining 95% ini tashkil qilishi va organizmda sut kislotasining tez to'planishiga olib kelishi mumkin.

Tezkorlikni tashkil qiladigan asosiy manbalar quyidagilar: nerv jarayonlarining qo'zg'aluvchanligi, tezkor kuch, cho'ziluvchanlik (starling qonuni bo'yoicha), muskullarning qoyishqoqligi, tezkorlik harakteridagi harakatlarni ta'minlovchi bioximik mexanizmlar, sport texnikasining sifati va irodaviyo zo'r berish jadalligi (16,15).

Tezlik pasayoishining asosiyo sabablari shundan iborat:

1) nerv sistemasiga tez-tez kelib turadigan impulslarni charchatadi, bu esa tormozlanish jarayonlarini tezlanishiga sharoit tug'diradi;

2) o'rta katta tezlik zonasida kislorod zapasi tezlikning (kub 3) o'zgarishiga nisbatan proporsional ortadi.

3) maksimal tezlikda bajarilayotgan harakatlarga tuzatishlar kiritish qiyinlashadi, shuning uchun kattalik yugurganda chigal hharakatlarni bajarib ulgurish murakkabdir. Yuksak va eng tezlikda mashq qilganda uzoq vaqt (10-12 min) tanaffus etiladi.

Tezkorlik va kuch- bu ikkalasi xam deyarli bir xil fazilatdir va ularni bioximik nuqtai nazardan ajratish noto'g'ridir. Quyidagi tolalar mavjud:

1) tezkor oq tolalar kuchni ifodalashga qodir, ammo chidamsizdir;

2) sust xarakatlanuvchi qizil tolalar, ularni juda ingichka nerv tolalari ishlatiladi va o'rtacha shiddatdagi uzoq vaqt davom etadigan ishni ta'minlayodi;

3) qizil tez tolalar.

Avvalo tez qizil tolalar, so'ng tez oq tolalar ishga tushadi. Ular tez bajariladigan ishni ta'minlayodilar, tezkorlikka bardosh berishni ta'minlash uchun esa, qizil sust xarakatlanuvchi tolalarni ishga jalb etish talab qilinadi.

Ilmiy tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, bu ko'rsatkichlar bir biriga bog'liq emas. Sprinterlar uchun 40-50 m gacha tezlikni oshirib bormasdan, balki startdan birdan katta tezlik olish zarur.

Odatda, 5-6 sekund ichida maksimal tezlikka erishiladi (bu 40-50 metrni tashkil qiladi), shuning uchun sprinter masofada yugurish tezligiga katta e'tibor berish, sport o'yoini bilan shug'ullanuvchilar esa boshlang'ich tezlikka ahamiyat berishlari lozim.

Qoida bo'yoicha tezlik talab etiladigan harakatlarda, masalan 100m masofaga yugurishda finishga maksimal tezlikni saqlab turish juda murakkab.

Shuning uchun, masalan past start olgan vaqtda oyoqlarni start kolodkalariga tirash zarur, shunda start zo'r berishi rivojlantiradi. A.Xarri reaksiyasining yuqori tezligiga (0,05 sek) ega bo'lgan.(17).

Harakat tezligi oddiy va murakkab reaksiyalarni rivojlantirish nazarda tutadi. Oddiy harakat reaksiyasining tezligi bu avvaldan ma'lum bo'lgan signal (pistoletdan o'q uzish, xushtak, qarsak va x.k.)ga javob qayotarishdir. Oldindan belgilangan harakat orqali harakat reaksiyasini yaxshilash ancha murakkab vazifadir, negaki bir daqiqaning yuzdan bir ulushini engish unga bog'liq bo'ladi.

Bu usul bilan mashq qilish 3 bosqichda olib boriladi: sportchi tez bajariladigan harakatni ijro etadi va trener unga sarflagan vaqtini e'lon qiladi: shu harakatni o'zi yana bajariladi, lekin endi trenerning o'zi undan sarflagan vaqtini so'rayodi (vaqtni xis qilish qobiliyati tarbiyalanadi); sportchi trenerning topshirig'i bo'yoicha mashqni ijro etish vaqtini aniqlayodi.

(Masalan, trenerning topshirig'i bo'yoicha 40 metrni 5 sekunda yugurish zarur, bunda masofa va vaqtni his qilish qobiliyati tarbiyalanadi). Oddiy reaksiyaning tezligi muskullarni bir qancha taranglatish hisobiga erishilishi mumkin.

Oddiy reaksiyaning tezligi rivojlantirganda bir necha metod qo'llaniladi: ko'plab takrorlash usuli berilgan signalga javob qayotarishdan iborat: bo'lingan (analitik) mashq metodi. Bunda reaksiya va navbatdagi harakatlar vaqti alohida – alohida mashq oralig'ini va yuzdan bir ulushlarigacha fikrlash qobiliyati orasidagi zich munosabatga asoslangan.

Kishi erisha oladigan maksimal tezlik faqatgina rivojlantirishiga bog'liq bo'lmasdan, balki dinamik kuch, qayoishqoqlik, bardoshlilik, texnikani egallash darajasi va xokazolarga ham chambarchas bo'ladi.

Mashqlarni katta tezlikda bajarish uchun quyoidagilar zarur: texnika shunchalik malakali o'zlashtirilgan bo'lishi kerakki, harakat vaqtida irodaviy zarb berish mashq bajarish uslubiga emas, bajarish tezligiga qaratilsin; u shunday davom etishi kerakki, mashq yakunlanishidagi charchoqda ham uni bajarish tezligiga kamayomasin.

Shuningdek, reaksiya tezligi signalni kutib turish vaqtiga ham bog'liq bo'ladi, dastlabki ijro etish komandalari orasidagi qulay vaqt 1,5 sekundgacha bo'lishi kerak.

Endi murakkab reaksiyani ko'rib chiqamiz.

U ikki xil bo'ladi:

- 1) harakatlanuvchi ob'ektga bo'lgan reaksiya;
- 2) tanlab javob qayotarish.

Harakatlanuvchi ob'ektga hos bo'lgan reaksiya yakka kurash, to'p o'yoinlari va xakozolarda uchrayodi.

Bunda kurash maydonida shu ob'ektni farqlash va belgilab olish, uning yo'nalishini va harakatlanish tezligini aniqlash, shunga muvofiq harakatlanish planini tuzish va uni amalga oshirish lozim bo'ladi.

Malakali sportchilar harakat javobini tanlashda juda yuqori tezlikka (0,12-0,13) erishadilar va ular harakatining o'ziga e'tibor bermasdan, raqib tomondan shu harakatga bo'lgan tayyorgarlikka, ya'ni holat o'zgartirish uchun zo'r berishga, imo o'zgarishlarga, xatti-harakatning umumiy tabiatiga va boshqalarga e'tibor beradilar.

Harakatlanuvchi ob'ektga javob reaksiyasi 0,25 dan 1 sekundgacha vaqt oladi. Aniqlanishi bo'yoicha ko'proq vaqt predmetni ko'rib aniqlashga ketar ekan. Tanlab javob qaytarish raqibning xatti-xarakati o'zgarishi yoki muayyan sharoitning o'zgarishiga qarab bir qator javoblar ichidan zarur bo'lgan harakat javobini tanlash bilan bog'liq.

Mashg'ulotning asosiy usullari qat'iyo tartibda mashq qilish, musobaqa va o'yoin metodlari hisoblanadi. Bunda ko'plab takrorlash, progressiv, o'zgaruvchan mashq qilish metodlari o'ziga xos afzallikka ega.

Bu metodlar orqali tezkorlik ustida mashq qilinganda, qisqa masofalarga maksimal shiddat bilan, dam olish uchun etarli interval bilan (kislorod qarzi qondirilishi va markaziyo nerv sistemasining optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlayodigan darajada) tezlikning kamayoishiga yoo'l qo'yomasdan ish olib borilishi kerak.

Mushak kuchi va mushak malakasini rivojlanishini fiziologik mexanizmi har bir sportchi organizmida sodir bo'ladigan bir qator kompleks fiziologik o'zgarishlar bilan bog'liq. Bu o'zgarishlar faqat muntazam trenirovka mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilarga xosdir. (18)

Bizning ishimizda biz sportchi suzuvchilarni tezkorlik kuchiga bo'lgan sifatlarini trenirovka mashg'ulotlarini uiklini to'g'ri tashkil etgan jarayoninigina kuzatamiz.

Kuch imkoniyatlarini sezilarli rivojlanishni tezligini o'spirin natijalarni 18-23-25 yoshda sodir bo'ladi, qizlarda esa 16-22 yoshlarida bo'ladi.

Trenirovka mashg'ulotlarida kuchga bo'lgan ishda mushaklarda morfologik o'zgarishlar ro'yo beradi, bularga mushaklar massasini og'irligini va mushaklarni ko'ndalang kesish maydonini oshishi kiradi. Bu jarayonda faqat mushaklarda o'zaro emas, balki ularni bog'lovchi elementlarda ham oshish ro'yo beradi.

Yoshi kattalashgan sari funküional qobiliyatlar o'zgaradi, ya'ni mushak kuchlarini kuchli o'zgarishiga ko'ra, ko'rinib turibdiki, yildan – yilga sportni ulg'ayogan sari shunchalik mushaklar massasi kuchayoib boradi va sportchini kuchi shunchalik ko'p oshadi. Shunga ko'ra xarakatlar koordinasiyasi texnikasi

xam yaxshilanadi. Trenirovka jarayonini to'g'ri tashkil etishi kuch tayoyorgarligi ko'rsatkichlarini yuqori bo'lishiga olib keladi.

Bu narsalar nerv dvigatelini uchlarida ham o'zgarishlarini keltirib chiqaradi.

Tezkorlik-kuch mashqlarini bajargan taqdirda (misol uchun 25-50 m bo'laklarga suzish), mushaklarni qisqarishidan oldin, sezilarli darajada ularni cho'zilish darajasi ahamiyat kasb etadi. Dastlabki cho'zilish qanchalik kuchli bo'lsa, qisqarish payotida kuch shunchalik rivojlanib boradi. (19,20)

Umuman olib qaraganda erkaklar ayollarga nisbatan ancha kuchli va chidamlidir, chunki erkaklarning yuragi qizlarnikiga nisbatan kattaroqdir.

Ayollarning og'irligi erkaklarnikiga nisbatan kamligini inobatga olganda ayollarning oyoq mushaklari ham erkaklarnikidan kuchsizdir. Shubxasiz erkaklar va ayollar anatomik va fiziologik tomondan bir birlaridan farq qiladilar. Ammo ko'prok fiziologik tartibi ularda bir xildir. Ayollarda xam skelet mushaklari bor, bu mushaklar mashqlarga muxtoj, chunki kuchli va sog' bo'lgan yurak uchun.

Trenirovka jarayonida sportchi suzuvchilarni kuch qobiliyatlarini tayoyorgarligini oshirish quyoidagi keltirilgan vazifalar xal etiladi:

1. Tayanch harakat apparatlaridagi xama gurux mashqlarini garmonik shakllanishini va rivojlanishini ta'minlab berish.

2. Bazaviy jismoniy tarbiyadan kelib chiqib ketmagan holda har tomonlama kuch qobiliyatlarini asosiyo hayotiy zarur bo'lgan harakatlarda dvigateli formalari bilan birgalikda o'zlashtirish va rivojlantirish.

Bu bilan esa uzoq vaqt mobayonida kuch darajasini ish qobiliyatini saqlab qoladi.

Ko'p hollarda buni amalga oshirish mumkin bo'lmay qoladi, agarda mushaklar tarkibida kuchsiz zvenolari bo'lsa, chunki mushaklar tolalari bir butun yaxlit yoo'lga qo'yilgan tartibida faoliyat yuritadi. Ko'rib chiqilgan vazifalar ko'p yillik trenirovka mashg'ulotlari jarayonida hal qilinadi (21).

II.BOB. VAZIFALAR, TADQIQOT USULIYATLARI VA ULARNI TASHKILLASHTIRISH.

2.1. Tadqiqot vazifalari

1. Krol usulida suzuvchilarda ularni tezkorlik qobiliyatlarini tuzilmasini kompleks o'rganib chiqish..
2. Krol usulida suzuvchilarda ularni musobaqa faoliyatini hisobga olish.
3. Suzuvchilarni tezkorlik qobiliyatlarini integral tavsifnomalarini namoyon etish samaradorligini baholash.

2.2. Tadqiqot usuliyatlari.

Qo'yilgan vazifalarni hal qilish maqsadida quyidagi usuliyatlardan foydalanildik :

1. Ilmiy – uslubiy adabiyotlarni o'rganib chiqish va ularni tahlil qilish.
2. Pedagogik nazorat.
3. Start samaradorligini baholash (birinchi 10 metr masofa bo'lagini suzib o'tish vaqti, sek.)
4. Burilish yuzasiga samarali suzib kelish va burilish yuzasida samarali itarilish (burilish yuzasigacha bo'lgan 7,5 m masofa bo'lagi).
5. Maksimal tempni aniqlash (25m masofa).
6. Maksimal tezlikni aniqlash (25m masofa).
- 7 Matematik statistika usullari.

2.3 Tadqiqot tashkillashtirish.

Tadqiqot ishlari 2009-2010 o'quv yillarda “ Mussafo Buloq” suzish havzasida “Ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabida olib borildi. Tadqiqotda 6 ta birinchi razradga ega bo'lgan krol usulida suzuvchilar ishtiroq etdi. Tekshiruvlar 2 marotaba o'tkazildi.

III. BOB. TADQIQOT NATIJALARI .

Birinchi tekshiruv - 2009 yil sentyabr oyida va ikkinchi tekshiruv – 2010 yil may oyilarda bo'lib o'tdi.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlanishda kompleks mashqlar ta'sirini hisobga olgan holda tadqiqotlarni bajarishdan oldin sportchilar ikki guruhga bo'linib oladilar. Nazorat va tajrida guruhlaridan iborat bo'ldilar.

Nazorat guruhi BO'SM dasturi asosida trenirovkalar rejasi asosida mashg'ulotlarda qatnashib keldilar.

Tajriba guruhi esa qo'shimcha qobiliyatlarini rivojlanish uchun tavsiya etilgan kompleks mashqlarni mashg'ulotlar davomida bajarib keldilar..

Tezkorlik qobiliyatlarini nazorat qilish maqsadida ham nazorat guruhida ham tajriba guruhlarida dastlabki test sinovlari o'tkazildi.

Bu test sinovlariga quyidagilar kiradi: 10 metrli start bo'lagini suzib o'tish vaqti, burilish bo'lagini suzib o'tish vaqti (15m : 7,5m + 7,5m); 25m bo'laklarda suzuvchilarni maksimal tempi va tezligi.

Tadqiqot davomida tekshiruvlar ham nazorat ham tajriba guruhida 2 marotaba o'tkazildi va tekshiruv natijalari tahlil qilib chiqildi. 1 va 2 tekshiruv natijalari tahlil qilib chiqildi. 1 va 2 tekshiruv bo'yicha nazorat ko'rsatkichlari 1 – 2 jadvalarda ko'rsatilgan.

Nazorat va tajriba guruhlarini tezkorlik qobiliyatlarini nazorat qilish natijasida olingan o'rtacha ko'rsatkichlari – 3 jadvalda ko'rsatilgan.

Jadvallarga asoslanib qilingan taxlil bizlarga quyidagilarni berdi. Ya'ni har ikki guruhda ham, 1 va 2- tekshiruvlar orasidagi ko'rsatkichlarda o'cish sur'atini ko'rishimiz mumkin.

Sportchilarni shaxsiy ko'rsatkichlaridan o'cish sur'ati ham bundan dalolat berib turibdi. (1-2 jadvallarga qaralsin).

3-jadvalda ko'rsatilganidek tajriba va nazorat guruhlarini o'rtacha ko'rsatkichlariga murojat qiladigan bo'lsak, bu holda maksimal tempda tajriba

barcha ko'rsatkichlar bo'yicha, nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida o'sish sur'ati yaqqol ko'zga tashlanib turibdi. Buni foiz hisobida ifodalaydigan bo'lsak, u holda ular quyidagi ko'rinish oladi.

Tajriba guruhi nazorat guruxidan 1 tekshiruvda ham, 2-tekshiruvda ham mos ravishda quyidagi ko'rsatkichlar bo'yoicha foiz hisobida ustunlikka egadirlar. 10m start bo'lagida 1-tekshiruvda 33 %, 2-tekshiruvda 7 % ni tashkil etdi.

15 m burilish bo'lagini suzib o'tish bo'yoicha 0,4% va 4,5 % ni tashkil etdi. Maksimal temp bo'yicha – 0,7 % va – 0,3 % maksimal tezlik bo'yicha 0% -2,3% ni tashkil etdi.

Bu nimani dalolati, bu shundan dalolat beradiki, ya'ni tajriba guruhi sportchilar tomonidan mashg'ulotlar davomida bizlar tomondan tavsiya etilgan kompleks mashqlardan foydalanganliklari natijasidir.

Tadqiqot bo'yicha qilingan ishlar taxlil murabbiylarga yetkazildi va tezkorlik qobiliyatini rivojlantirishda qo'shish biz tavsiya etgan kompleks mashqlarda foydali tavsiya etildi.

Tezkorlik qobiliyatlarini nazorat qilish natijasida tajriba guruhi tomonidan

1 va 2 –tekshiruvlarda ko'rsatgan ko'rsatkichlari

№	F.I.SH.	1- tekshiruv				2- tekshiruv			
		Start bo'lagi 10m, s,	Burilish bo'lagi 15m,s, (7,5+7,5m)	Maksimal temp (25 m)	Maksimal tezlik (25m)	Start bo'lagi 10m, s,	Burilish bo'lagi 15m,s, (7,5+7,5m)	Maksimal temp (25 m)	Maksimal tezlik (25m)
1	SHamanev R.	6,0	12,0	46,5	1,76 m/s	5,5	11,2	43,5	1,81 m\s
2	Panomaretov V.	6,6	12,4	40,8	1,70 m\s	6,2	11,6	38,0	1,76 m\s
3	Mirraximov A.	5,7	11,6	49,7	1,72 m\s	5,2	10,8	47,1	1,79 m\s
4	Bozorov Q.	6,7	12,3	48	1,67 m\s	6,3	11,5	47,6	1,72 m\s
5	Qilichev A.	6,0	12,0	45,5	1,72 m\s	5,5	11,3	48,4	1,79 m\s
6	Ivanov D.	5,7	11,4	40,8	1,70 m\s	5,2	10,7	45,2	1,76 m\s
		6,1	11,95	45,2	1,71 m\s	5,7	11,2	44,97	1,77 m\s

Tezkorlik qobiliyatlarini nazorat qilish natijasida tajriba guruhi tomonidan

1 va 2 –tekshiruvlarda ko'rsatgan ko'rsatkichlari

№	F.I.SH.	1- tekshiruv				2- tekshiruv			
		Start bo'lagi 10m, s,	Burilish bo'lagi 15m,s, (7,5+7,5m)	Maksimal temp (25 m)	Maksimal tezlik (25m)	Start bo'lagi 10m, s,	Burilish bo'lagi 15m,s, (7,5+7,5m)	Maksimal temp (25 m)	Maksimal tezlik (25m)
1	Fayoziev M.	6,1	12,1	46,7	1,75	5,9	11,9	45,5	1,77
2	Djumaniyazov R.	6,8	12,4	41,2	1,70	6,6	12,1	40,5	1,72
3	O'sarov Q.	5,8	11,8	50	1,71	5,6	11,5	48,1	1,73
4	To'xtaboev K.	6,8	12,5	48,2	1,66	6,5	12,0	47,2	1,68
5	Karimov N.	6,2	12,1	46,0	1,71	6,0	11,8	45,5	1,75
6	Zuparov O.	5,9	11,2	41,0	1,70	5,7	10,9	42,5	1,73
		6,3	12,0	45,5	1,71	6,1	11,7	44,9	1,73 m\s

Tezkorlik qobiliyatlarini nazorat qilish natijasida tajriba va nazorat guruhlarini
o'rtacha ko'rsatkichlari

Gurux	1- tekshiruvda				2-tekshiruvda			
	Start bo'lagi 10m, s,	Burilish bo'lagi 15m,s, (7,5+7,5m)	Maksimal temp (25 m)	Maksimal tezlik (25m)	Start bo'lagi 10m, s,	Burilish bo'lagi 15m,s, (7,5+7,5m)	Maksimal temp (25 m)	Maksimal tezlik (25m)
Tajriba	6,1	11,95	45,2	1,71	5,7	11,2	44,97	1,77 m\s
Nazorat	6,3	12,0	45,5	1,71	6,1	11,7	44,9	1,73
F.I.SH.	33 %	0,40 %	-0,7 %	0 %	7 %	4,5 %	-0,2 %	2,3 %

HULOSA

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

1. Tezkorlik qobiliyatlarini samarali namoyon eta bilish yakuniy yuqori natijalarni ko'rsatishda sezilarli muhim ahamiyatga ega.
2. Olingan tajriba ko'rsatkichlari krol usulida suzuvchilarni eng zarur kerakli harakat sifatlarini va qobiliyatlarini o'rganish bo'yicha ilmlarini keraklicha to'ldiradi.

AMALIY TAVSIYALAR

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tavsiya etilgan kompleks mashqlarni murabbiylar tomonidan o'z amalio ishlarida qo'llashga tavsiya etamiz.

ADABIYOTLAR RO'YOXATI

1. O'zbekistonning yangi qonunlari to'plami. T., 1998 yil 17 – son.
2. Absalyamov T.M., Timakova T.S. Nauchnoe obespechenie podgotovki plovsov. M.FiS, 1983.
3. Anoxin P.K. «O selestnosti funktsionalnix mexanizmov organizma».
4. Bulgakova N.J. Plavanie «Ejegodnik» 1987 g.

5. Ivanchenko E.N. Teoriya i praktika sporta. Ucheb posobie M. 1997 g.
6. Karon YU.A. O planirovani trenirovochnogo proiessa ploviov devushek s uchotom fiziologicheskix osobennostey jenskogo organizma. Plavanie. M. FiS, 1983 g.
7. Kaunsilman D.E. Sportivnoe plavanie. M.FiS. 1982 g.
8. Makarenko L.P., Shirkovs E.A. Postroenie sportivnoy trenirovke visokokvalifiirovannix plovsov –M.FiS. 1992 g.
9. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'turo. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'turo. M.1991
- 10,Matveev L.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistem podgotovki sportsmenov. Kiev 1999 g.
11. Makarenko L.P. yuniy ploves, M FiS 1983
12. Manin V.S. «Sena pobedi » Tashkent, 2000 g
13. Platonov V.N., Fizicheskaya podgotovka plovsov visokogo klassa. 1983
14. Platonov V.N. Podgotovka kvalifisirovannix sportsmenov.M.FiS.1986 g
- 15.Platonov V.N., Nagruzka v sportivnoy trenirovke . M.: CAAM, 1995.
16. Platonov V.N. Obshaya teoriya podgotovki sportxmenov v Olimpiyskom sporte. – K. Olimpiyskaya literature , 1997.
- 17.Platonov V.N. Texnicheskoye sovershenstvovaniye plovsov. / Plavaniye – K. Olimpiyskaya literature, 2000.
- 18.Sodiqov A.G. Intensivikasiya prosessa yunix plovsov uchebno – trenirovochnix grupp 13 – 15 let \ Diss. Kand. Ped. Nayk – T., 2009/
- 19.Sodiqov A.G'. Planitovaniye trenirovochnix nagruzok izbrannoy napravlenosti v sportivnom plavanii \ Tashkent, O'z.DJTI, 2008y.
20. Timakova T.S. « Mnogoletnyaya podgotovka plovцов i eyo individualizatsiya» FiS, M.1985 g.

