

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM  
VAZIRLIGI**

**AL – XORAZMIY NOMIDAGI URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

**5141900 “Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi**

# **BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

**MAVZU: SUV POLOSI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI O‘SMIR VA  
QIZLARNI MAXSUS VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI  
RIVOJLANTIRISH METODIKASI**

Bajardi: M.R.Allaberganov

Rahbar: O.I. Xasanov

Urganch - 2012

# MUNDARIJA

**KIRISH** .....

## **I BOB ADABIYOTLAR TAHLILI**

1.1 O‘smir yoshdagi sportchilarning maxsus va jismoniy tayyorlash.....

1.2 Sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash .....

1.3 Suv polosining shug‘ullanuvchi o‘smir va qizlarning maxsus va jismoniy tayyorgarligini rivojlantiruvchi maxsus harakatli o‘yinlar orqali rivojlantirish metodikasi .....

## **II. BOB TADQIQOTNI VAZIFALARI, USLUBLARI VA ULARNING TASHKIL ETILISHI**

2.1 Tadqiqot vazifalari .....

2.2 Tadqiqot uslublari .....

2.3 Tadqiqotni tashkil etish va o‘tkazish .....

## **III BOB TADQIQOT NATIJALARI VA TAHLILI**

3.1 Maxsus testlar natijalari bo‘yicha o‘smir yoshidagi suv polosi bilan shugullanuvchi o‘smir va qizlarning jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi va olingan natijalari ko‘rsatkichlari tahlili .....

**XULOSA** .....

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR VA INTERNET SAYTLARI**.....

## **Ishning dolzarbligi:**

**Ошибка! Закладка не определена.**

suv polosi bilan shug'ullanuvchilarning maxsus va jismoniy tayrgarligi.

## **Tadqiqot predmeti**

Olimpiya zahilari maktablar va BO'SM larida shugullanuvchi suv polochilarining jismoniy va maxsus tayrgarligi tizimi

### **Tadqiqotning amaliy ahamiyati**

Respublikamizda Jismoniy tarbiya va sport tizimida olib borilayotgan islohotlarning davomi sifatida o'tkazilgan ushbu tadqiqotlar viloyatimizda kayta tashkil qilinib yanada rivojlantirilayotgan sport turlarini tadqiq etilmoqda. Bu bilan millatimizning kelajagi, davlatimizning mexnat va intellektual resurslari bo'lmish barkamol avlodning xam jismonan ham ma'nan yetuk shaxslarni tarbiyalashda bevosita jismoniy sifatlaridan foydalanish, respublikamizning iqtisodiy va ijtimoiy ravnag'iga katta ta'sir etuvchi shaxslar tarbiyasida katta axamiyat kasb etadi.

### **Tadqiqotning ilmiy yangiligi**

Tadqiqotda suv polochilarining maxsus va jismoniy tayyorgarligi xususiyatlarini taxlil qilish va me'zonlarini yaratish.

## **Tadqiqot ishining metodologiyasi**

Jamiyatimiz uchun yetuk kadrlarni kamol toptirish, sog'lom avlodni tarbiyalash borasidagi O'zbekiston Respublikasi Qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmonlari, Vazirlar Maxkamasining Qarorlari, ta'lim, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha me'yoriy xujjatlar, tavsiyalar va yo'riqnomalardan iborat

### **Bitiruv Malakaviy ishining xajmi va tarkibiy tuzilishi**

Kirish , III- bob,xulosadan iborat

## **I BOB. O'SMIR YOSHDAGI SPORTCHILARNING MAXSUS VA**

### **JISMONIY TAYYORLASH**

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulot-larining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, orga-nizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'likni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

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

1) Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;

2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

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

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

1) yosh sportchilar organizdaqing funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) jismoniy sifatlari – kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3) yosh sportchilar organizdaqing jismoniy rivojlanishi-dagi nuqsonlarni yo'q qilish.

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

Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy

qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan samara-li faoliyat uchun zarur bo'lgan

funksional asosni yuzaga keltirishga mo'ljallanadi. U maxsus yo'nalishga ega

bo'lib, quyidagi vazifa-larni hal etishga qaratilgan:

1) sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyat-larida namoyon bo'ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish;

2) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;

3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo'yadigan talablarga qat'iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyat-larni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

1) tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy qobiliyat-larni takomillashtirish;

2) tanlangan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini chuqur-lashtirib rivojlantirish;

3) ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qat-nashadigan alohida mushak guruhrini tanlab rivojlantirish.

Yosh sportchilarning MJT harakat ko'nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta'sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o'xshash-liklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog'liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to'sqinlik qiladi. Yosh sportchi-larning mashg'ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbati qo'yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt "jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar" degan atama qo'llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni "jismoniy sifatlar" tushunchasining sodda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat "jismoniy qobiliyatlar" atamasini qo'llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy-usuliy adabiyotlarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o'xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o'rindir.

Eng avvalo, qayd etib o'tish kerakki, "sifat" tushunchasi har doim biron-bir narsaga nisbatan qo'llanilib, uning boshqa nar-salardan farqlab turadigan, mohiyatiga xos belgisini ifodalaydi, xususan, buyum, xom ashyo, oziq-ovqat mahsuloti, hayot sifatleri, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapiriladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma'noda foydalanish lozim.

Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo'ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo'llab tekshirish, ya'ni ular to'g'risida amalga oshirib bo'lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin.

Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi. Turli jismoniy qobiliyatlar bir-birlari bilan chambarchas aloqada rivojlanadi. Bir qobiliyatning rivojlanish darajasidagi

yoʻnaltirilgan oʻzgarish boshqasining rivojlanish darajasida oʻzgarishlar sodir boʻlishiga olib keladi. Bu hodisa “jismoniy qobiliyatlarning koʻchishi” deb ataladi.

*Koʻchish ijobiy va salbiy boʻlishi mumkin.* Ijobiy koʻchishda bir qobiliyatning rivojlanishi boshqasining takomillashuviga taʼsir koʻrsatadi. Masalan, “portlovchi” kuchning ortishi – harakatlar tezligiga. Salbiy koʻchishning xususiyati shuki, bir qobiliyatning rivojlanishi ikkinchisining oʻsishini sekinlashtiradi yoki uning rivojlanish darajasini pasaytiradi.

*Koʻchish bir tarkibli va har xil tarkibli boʻladi.* Bir tarkibli koʻchishda bir xil qobiliyat darajasining qoʻllanilayotgan va qoʻllanilmayotgan mashqlar orqali ortishi kuzatiladi. Masalan, osilib turgan holda qoʻllarni bukib-yozish orqali kuch chidamliligi ortadi; xuddi shu qobiliyat qoʻlga tayangan holda ularni bukib-yozish chogʻida ham rivojlanadi. Har xil tarkibli koʻchishda bir qobiliyatning rivojlanishiga olib keladigan mashgʻulot xuddi shu qatori boshqa jismoniy qobiliyatlarning darajasining ham oʻzgarishiga olib keladi. Masalan, blokli qurilmada shugʻullanganda qoʻl bu-kuvchilarining izometrik kuchi ortar ekan, bu kuch chidamliligining ham oshishini taʼminlaydi.

*Koʻchish yana ikki tomonlama* (masalan, agar kuch qobiliyatlari rivojlantirilganda, tezlik qobiliyatlari ham takomillashsa, tez-lik qobiliyatlari takomillashtirilganda esa kuch qobiliyatlari ham rivojlanib boradi) va *bir tomonlama* (masalan, harakat tezkorligi rivojlantirilganda, reaksiya vaqti ham takomillashadi, lekin reaksiya vaqtini yaxshilashga yoʻnaltirilgan mashqlar harakat tezkorligi rivojiga mutlaqo taʼsir koʻrsatmaydi) boʻladi.

Nihoyat *toʻgʻridan toʻgʻri va bilvosita* koʻchish turlari ajratiladi. Toʻgʻridan – toʻgʻri koʻchishda bir qobiliyatning rivojlanish darajasi koʻtarilsa, bu boshqa qobiliyatning rivojida bevosita aks etadi. Masalan, qisqa masofalarga yuguruvchilar oyoq mushaklari-ning tezlik – kuch tayyorgarligi darajasi ortsa, yugurish tezligi ham kuchayadi. Bilvosita koʻchishda qobiliyatning takomillashuvi uchun faqat sharoit yaratiladi. Masalan, sprinter oyoqlarining maksimal kuchi tezkor yugurish natijasi bilan hech qanday toʻgʻridan-toʻgʻri aloqaga ega emas.

Lekin uning sakrash mashqlari bilan bogʻliqligi borki, ularning natijalari, oʻz navbatida, tezkor yugurish bilan ancha mustahkam aloqada hisoblanadi. Shuning uchun oyoqlarning maksimal kuchini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan darslar tezlik-kuch qobiliyatlari uchun funksional baza yaratishga yordam beradi, ular esa pirovard natijada yugurish tezligini belgilaydi. Koʻchish turlarining taʼsiri koʻpgina sport turlarida maxsus va umumiy jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal etishda qoʻllaniladi.

Bir xil qobiliyatlarning boshqalariga koʻrsatadigan taʼsir kuchi va xususiyatlari koʻp jihatdan quyidagi omillarga bogʻliq:

1. Pedagogik taʼsirotning ustun yoʻnalishlari va ularni rivojlantirib navbatlashga (masalan, tezlik va kuch, chidamlilik qobiliyatlarini barobar talab qiluvchi mashqlardan iborat dars ulardan faqat bittasini hatto ikki barobar oshirilgan yuklama bilan rivojlantirishga qaratilgan mashgʻulotdan koʻra yaxshiroq natija beradi).

2. Shugʻullanuvchilarning jismoniy tayyorlik darajasiga (jismoniy tayyorlik darajasi past boʻlganda, bir qobiliyatning rivojlanishi odatda boshqalarining ham

rivojlanish darajasi ortishiga olib keladi, biroq keyinchalik qobiliyatlarning bunday muvoziy tarzda o'sishi to'xtab qoladi).

Jismoniy qobiliyatlarning "ko'chishi" jiddiy pedagogik aha-miyatga ega. Shu hodisa tufayli jismoniy mashqlarning nisbatan tor doirasi bilan shug'ullangan holda harakat faoliyatining har qanday turini muvaffaqiyatli o'zlashtirib olish mumkin. Bu imko-niyat jismoniy tarbiya amaliyotida kishilarni mehnat, sport fao-liyatiga, harbiy ishga tayyorlashda qo'llaniladi.

Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o'zaro aloqasi va birligi. Jismoniy qobiliyatlar faoliyat chog'ida namoyon bo'lar ekan, ularni harakat malaka va ko'nikmalaridan ayri holda tasavvur etib bo'lmaydi. Insonning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o'zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobiliyatlarini yuzaga chiqarish darajasi ham o'zgaradi.

O'smirlik davrida egiluvchanlikni takomillashtirish uchun cho'zilishga oid maxsus mashqlar, to'la amplitudali va sherik bilan bajariladigan mashqlar ko'p qo'llaniladi. Bu yoshda ma'lum sport turiga xos jismoniy mashqlar egiluvchanlikni tarbiyalashning aso-siy vositalari sanaladi.

Juda erta go'daklik davridanoq to'g'ri qad-qomatni tarbiya-lashga katta ahamiyat berish kerak. Fiziologik jihatdan to'g'ri qo-mat nafas olish, qon aylanish, ovqat hazm qilish tizimlari, tayanch-harakat apparatining eng maqbul faoliyatini ta'minlaydi. To'g'ri qomat harakatlar muvofiqligini yengillashtiradi. Ko'pgina sport mashqlarini (masalan, gimnastikada) noto'g'ri rivojlangan qomat bilan bajarib bo'lmaydi.

To'g'ri qomatni shakllantirish uchun uning buzilishi oldini oladigan choralarni qo'llash zarur. Bular qatoriga, eng avvalo, bir turli, uzoq muddat saqlab turiladigan vaziyatlarga barham berish, bir qo'lda yuk ko'tarmaslik, yumshoq o'rinda uxlamaslik kabilar kiradi.

Qomat buzilganda, umurtqa burmalarining shakli o'zgaradi, bosh egilib, yelkalar bir-biriga yaqinlashadi. Kuraklarning asim-metrikligi ko'zga tashlanadi. Nafas olish, qon aylanishi, ovqat hazm qilinishi, harakatlar muvofiqligi va, umuman, tashqi ko'rinish yomonlashadi.

Qomat buzilishining eng keng tarqalgan turlari – egilib yoki shalvirab yurish va umurtqaning qiyshayishi. Agar dastlabki ikki turda maxsus tahrirlovchi mashqlarga hojat bo'lmasa, umurtqa qiy-shayishida albatta maxsus davolovchi jismoniy tarbiya bilan shu-g'ullanish zarur.

To'g'ri qomatni saqlab turishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni shunday tanlash kerakki, bunda bosh, yelkalar, gavdaning holati to'g'ri bo'lishi, gavda va bo'yin, qo'l-oyoq mushaklarining kuchini rivojlantirish lozim. Boshda har xil buyumlarni tutib turish, tayanch yuzasini kichraytirgan holda mashqlar bajarish, muvofiqlashni to'g'ri ushlash, turg'unlik mashqlari to'g'ri qomat refleksini mustahkamlashga ko'maklashadi. Mashqlarni bajarayot-ganda doimo tana holatini tahrir qilish, bolada to'g'ri qomat (ayniqsa, uning buzilishi bilan yuzaga keladigan noxush asoratlar) to'g'risida aniq tasavvurlar hosil qilish, qomatni noto'g'ri tutib turishdan noqulaylik his etishga o'rgatish kerak. Bu o'tirganda ham, yurganda ham, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda ham to'g'ri holatni saqlashga imkon beradi.

Qomatni muntazam nazorat qilib borishni, uy vazifasi uchun mashqlarni to'g'ri tanlashni jismoniy tarbiya o'qituvchisi amalga oshirishi lozim.

To'g'ri qomatni shakllantiruvchi hamda tahrirlovchi mashq-larni bajarish jismoniy tarbiya darslari vaqtida ham, uydagi mustaqil mashg'ulotlarda ham o'quvchilarning ehtiyojiga aylanishi zarur.

Yoshlik davridagi jismoniy tayyorgarlik tarkibiga to'g'ri qad-qomatni, harakat ko'nikmalarini shakllantirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish, texnik harakatlarni o'zgartirish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va boshqalar kiradi.

12-14 yoshlarda tezkorlik, epchillik hamda egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshli o'smirlarda kuch rivojlanib, tezlik-kuch mashqlarini bajarish qobiliyatlari paydo bo'la boshlaydi. 16-18 yoshlarda kuch va tezlikni talab etuvchi mashq-larni o'zlashtirish oson bo'ladi. Chidamlilikni takomillashtirish uchun sharoit paydo bo'ladi. Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlardan bilan bir vaqtning o'zida rivojlantirish kerak. Professor V.P.Filin (1980) "Bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq muddatli va bir tomonlama mashg'ulotlarda yoshlarga xos bo'lgan tezlik yuklamalariga moslanganlik darajasi pasayadi", – deb ogohlan-tirgan edi.

12-15 yoshlarda kuchni rivojlantirish, asosan, shug'ullanuvchi-ning o'z tana massasi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Og'irliklar sifatida har xil og'irlikdagi toshlar hamda shtanga qo'llaniladi.

Professor V.P. Filinning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, 13 yoshdan boshlab bo'g'imlardagi harakatchanlikda o'sish boshlanadi, 15 yoshda u eng yuqori darajaga erishadi, 16-17 yoshlarda ko'rsatkichlar pasayadi. Shunga ko'ra, o'spirinlik davrida egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiradigan mashqlarni qo'llash shart.

12-13 yoshlarda egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlikni anjomlarsiz va kichik og'irlikdagi anjomlar (gimnastika tayog'i, gantellar, to'ldirma to'plar) yoki sherik bilan o'tkaziladigan, ta'sirni kuchaytiruvchi va shu tariqa asta-sekin harakatlar amp-litudasini oshirib boradigan faol – sust xususiyatli mashqlar rivojlantiradi. Shuningdek, kattalarga qaraganda ko'proq qomatni shakllantiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Shunday qilib, turli-tuman vositalar har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi.

*Maktab yoshidagi bolalar harakat faoliyatining rivojlanishida sezgi bosqichlari topografiyasi (A.A.Gujalovskiy bo'yicha).*

Jismoniy sifatlar	Yosh davrlari (yil)									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Kuch	●● ●●●	●●● ●●●	+ +	●●● ●●●	●●● ●●●	+ ●● ●	● ●● ●	+ ●● ●	+ ●● ●	●●● ●●●
Tezkorlik	●●● ●●●	●● ●●●	+ +	●●● ●	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +
Tezlik-kuch sifatleri	+ ●●	+ ●●●	+ ●●●	+ ●●●	+ ●●	+ ●● ●	+ ●● ●	+ ●● ●	+ ●●	+ ●●●
Statik chidamlilik	+ +	+ +	●●● ●●	+ ●	+ +	+ +	+ ●● ●	+ ●● ●	+ +	+ ●●●
Dinamik chidamlilik	+ ●	● ●●	●●● +	● +	●●● ●●●	+ ●	+ +	++	+ ●	++
Umumiy chidamlilik	+ ●●	+ ●●●	+ +	● ●●●	+ +	+ ●● ●	+ +	+ ●● ●	+ +	+ ●●●
Egiluvchanlik	+ +	+ +	+ ●	+ +	● +	+ +	● ●● ●	●● +	+ ●● ●	●●
Muvofiqlash	+ +	●● +	+ ●●●	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +

Shartli belgilar:

+ - Subkritik va kritik davrlar;

● – past sezgirlik bosqichi;

●● – o'rtacha sezgirlik bosqichi;

●●● – yuqori sezgirlik bosqichi.

## **1.2 Sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash**

Sport faoliyatida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish vamuayyan sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarni shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) maqsadga muvofiqdir shakllantirish sport tayyorgarligining muhim shakllaridan biridir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishi taqazo etadi. Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi.

Barcha sport turlari kabi Suv polosida ham o'yin malakalari tez, aniq va vaziyatga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'likdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'lmish to'p kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish kabi o'yin malakalaridan iboratdir.

Ma'lumki, zamonaviy Suv polosida barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlikda tayanchsiz holatda koptokni qabul qilish ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga suzish, «yiqilish» to'xtash, depsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin.

### **Maxsus kuchni rivojlantirish**

Suv polosida qator o'yin malakalari to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish-aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi.

binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoklar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak. Demak, Suv polosichi kuchini shakllantirishda asosiy e'tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor.

Ushbu maxsus mashqlarni o'yin malakalari bilan bir vaqtda qo'llanilishi yaxshi samara beradi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilinga moslama, zarba berishda bilakka o'rnatirilgan og'irlik moslama) va turli trenajerlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maksadga muvofiqdir.

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarni kuchini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- gantellarni (1-3 kg) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imida o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;
- shu bo'g'imda – gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirishi;
- to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);
- to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

### **Yelka mushaklari**

- har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma to'pni uloqtirish;
- o'ng va chap qo'l bilan amortizatorida zarba malakasini taqlid qilish;
- qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'l bilan «yurish», «siljib yurish», «sakrab yurish»;
- shu holatda – turli yo'nalishlarga;
- to'p ( yoki to'ldirma to'p) bilan zarba berish;
- o'tirgan holatda oldinga va orqaga to'ldirma to'pni uloqtirish;

### **Sakrovchanlik**

Suv polosida aksariyat o'yin malakalari sakragan holatlarda ijro etiladi. Shuning uchun ushbu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Namunaviy mashqlar:

- o'z vaznidan 50-70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;
- 50% dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;
- turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash;
- trenajarlarda oyoq mushaklarini mashq qilish;
- turli tezlikda balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va h.k.

### **Maxsus tezkorlik.**

Suv polosichini maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida basseyn bo'ylab

harakatlanishi va o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro

etish bilan belgilanadi.

Tezkorlik Suv polosida uch xil shaklda namoyon bo'ladi:

- turli ishora va vaziyatni fahmlash;  
tezligi (jamoadoshining ishorasi, o'yin vaziyatining o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchining joylashishi va h.k.);
- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;

- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko‘p martalab ijro etish tezligi.

Namunaviy mashqlar:

- murabbiyni turli ishorasiga turli haraatlar bilan tez va aniq javob berish: M:murabbiy bir marta chapak chalsa – to‘pni sakrab olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa, sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo‘lini yuqoriga ko‘tarsa-sakrab to‘p uzatish taqlidi va x.k.
- Suv polosi maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vazifani baholash va to‘g‘ri qabul qilish) tezligini takomillashtirish;

### **Maxsus chidamkorlik.**

Zamonaviy Suv polosida turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o‘yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e‘tirof etiladi. Ushbu sifatlar, ayniksa, so‘nggi choraklarda o‘zini «men»ligini ko‘rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan shu sifat yoki o‘yin malakalari yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

### **Tezkorlik va tezkor-kuch chidamkorligi**

Bu maydoncha bo‘ylab harakatlanish va uyin malakalarini katta tezlikda ko‘p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko‘p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda charchash yoki zo‘riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20-30s. bo‘lishi, mashqlarni ijro etish oralig‘i (dam olish) 1-3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4-10 marta teng bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- «moksimon» suzish;
- «archasimon» Suzish
- «yulduzsimon»suzish;
- maydonchada diagonal yo‘nalish (X)da Suzish;
- shu mashqlarni og‘irlik moslamalari bilan bajarish;
- turli zonalarda to‘pni «olish» taqlidi va hokazo.

### **Sakrash chidamkorligi**

Zamonaviy Suv polosida deyarli barcha o‘yin malakalari (to‘p kiritish, qabul qilish va uzatish, zarba berish va to‘siq qo‘yish) aksariyat hollarda sakrab ijro etiladi. Demak, bir uchrashuv (o‘yin) davomida sakrab o‘yin malakasini ijro etish juda ko‘p marta qaytariladi. Shuning uchun bu sifat aslida tezkor-kuch sifatini ifoda etsa-da, uni rivojlantirishga va bu sifatni tarbiyalovchi mashqlarga alohida e‘tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- 10 kg giry (yoki biror yuk) 1,5 daqiqao‘tirib turish;

- oyoq va belga joylashtirilgan og'irlik moslamalari bilan imkoni borichasakrash;
- 1 daqiqa davomida har 30s dam olishdan so'ng to'siq malakasini taqlid qilish (3-5)marta;
- trenajerlarda mashq qilish va hokazo.

### **O'yin chidamkorligi**

O'yin chidamkorligi – yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini o'z ichiga oladi va shuni hisobiga Suv poloschilarning butun o'yin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat ko'rsatishiga zamin yaratadi.

Ushbu sifat integral sifat bo'lib, uni rivojlantirish, odatda, o'yin choraklarini ko'paytirish hamda o'yinni to'liq va to'liksiz tarkibda tashkil etish yordamida amalga oshirilishi mumkin.

Bunday o'yinlar choraklari oraliklarida qisqa muddat ichida ijro etiladigan maxsus mashqlar qo'llanilishi mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- 15 marta o'ng oyokda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;
- 15 marta chap oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;
- shu sakrash mashqlari qaytariladi va mashq tugashi bilan to'pni qabul qilish, zarba berish, to'siq quyish malakalari taqlid qilinadi;
- «moksimon» suzish – mashq tugashi bilan navbatma-navbat o'yin malakalarini taqlid qilish;
- «archasimon» suzish va o'yin malakalari taqlidi;
- ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar;
- ma'lum vaqt davomida (20s, 30s, 45s, 60s) imkoni boricha ko'p marta samarali o'yin malakalarini bajarish (to'p bilan) va hokazo.

### **Maxsus chaqqonlik**

O'yin davomida keskin o'zgarib turuvchi o'yin vaziyati texnik-taktik malakalarni shu vaziyat talabiga mos ravishda ijro etilishini taqazo etadi.

Boshqacha qilib aytganda o'yin vaziyati o'yinchilardan ma'lum mazmun va yo'nalishga xos harakat (malaka) ijrosidan so'ng (balki ijro yakunlanmasdan) zudlik bilan umuman boshqa mazmun va yo'nalishdagi harakat (malaka)larni ijro etishga undaydi. Bunday harakatlarni katta tezlikda va samarali bajarish sportchilardan o'ta chaqqonlikni talab qiladi.

Chaqqonlik – bu integral (yig'ma) sifat bo'lib, uz ichiga kuch, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik, qisqa vaqtda vaziyatni farqlab olish va tezkor ravishda to'g'ri qarorga kelib, shiddatli harakat qilish sifat hamda qobiliyatlarini qamrab oladi. Ushbu sifatlarning yuqori saviyada ijro etilishi vestibulyar apparatining funksional imkoniyatlarini taqazo etadi.

Namunaviy mashqlar:

- to'siq qo'yish va sakrab to'p uzatish taqlidi bilan bajariladi;
- shu mashq sakrab o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib mashqi bilan ijro etiladi;

- yiqilib to'pni qabul qilish – sakrab to'p uzatish taqlidlari.

### **Maxsus egiluvchanlik**

Suv polosi o'yinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati alohida o'rin egallaydi. Suv polosichining egiluvchanligi o'ziga xos optimal amplitudada rivojlangan bo'lishi lozim. Meyoridan ortiq yoki kam amplitudaga ega egiluvchanlik o'yin malakasining ijro etilish samarasiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. M: ko'krak kerib to'pni qabul qilishda ortiq amplitudalik egiluvchanlik jarohatlanishga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun egilish, bukilish, yozilish, burilish va bo'g'imlarni «qisish»ga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- o'tirgan holatda gavadani bukish-peshona tizzalarga imkoniyati boricha yaqinlashtiriladi, oyoqlar bukilmaydi;
- «bukir ko'prik» mashqini bajarish;
- tik turgan holatda tananing tos-bel qismidan aylanma (o'ng va chap tomonga) harakatga keltirish;
- ikki shug'ullanuvchi turli holatlardan bir-birini bukish, egish, burish, «yozish» mashqlarini bajaradi va h.k.

### **1.3Suv polosining shug'ullanuvchi o'smir va qizlarning maxsus va jismoniy tayyorgarligini rivojlantiruvchi maxsus xarakterli o'yinlar orqali rivojlantirish metodikasi**

Mashq va o'yinlarni keng qo'llash natijasida hosil qilingan ko'nikmalar, cheklangan tor doiradagi vosita va vazifalarni qo'llab shakllangan ko'nikmalarga qaraganda yuksak darajada plastik, yangi o'zgartirilgan sharoitlarga tezroq moslashadigan hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda, ma'lumki, suzishni bolalar va kattalarga o'rgatishda o'qituvchi-murabbiyning vaqt va mehnat talab qiladigan ishi – sport turlaridagi suzish, start va burilishlarning harakat malakasini shakllantirish hisoblanadi. Bu birinchi navbatda sportning xohlagan davriy turlarining ba'zi o'ziga xos hossalari bilan bog'liq, ya'ni butun mashg'ulot davomida bir necha bor takrorlanadigan bir turdagi harakatlarni bajarish zarurligi. Uning ustiga, suzishda bu harakatlar o'ziga xos bo'lgan, ya'ni o'qituvchi bilan suzishni o'rganuvchi jamoadan nisbatan ancha

ajralgan vaziyatda, suv muhiti sharoitida bajariladi, shuning uchun ham, o'qitishning ushbu bosqichida talabalarda o'rganilayotgan mashqqa bo'lgan qiziqish ko'pincha pasayadi. Mashqlar o'zining yangiligi bilan qiziqitirmaydi, texnikani o'rganish uchun yo'naltirilgan sinchiklab qilinadigan ish shug'ullanuvchilarda har doim ham qiziqish uyg'otavermaydi.

O'qitishning ayni shu bosqichida mashg'ulotlarda suzish texnikasining elementlarini bajarishga doir o'yinlar qo'llanilsa ayni muddao bo'ladi. O'yin vaziyatlarida alohida texnikaviy elementlarning bir necha bor takrorlanishi shug'ullanuvchilarda o'zgarib turadigan sharoitda o'rganilayotgan harakatlarni mumkin qadar maqsadga muvofiq bajarish qobiliyatlarini tezroq rivojlanishiga yordam beradi.

O'yin vaziyatlariga suzish texnikasining o'rganiladigan elementlarini kirgizganda "biz qoqiltiruvchi omillar bo'lib xizmat qilib qarshilikni ta'minlaydigan stabillashtirish jarayonlarini rivojlanishiga sababchi bo'lamiz" (I.A. Bershteyn,)

I.A. Bershteyn shuni ta'kidlaganki, o'qitishda asosiysi – ko'nikma hosil qilish: "Bu degani harakat impulslarining barqaror formulasini yod olish emas". Bunda masalalar echishning doimiy usuli emas, balki turli o'zgaruvchan usullar bilan harakat vazifasining echim jarayoni shakllanishi kerak. Shunday qilib, o'yinlar sirpanish, alohida suzish harakatlari, umuman suzish texnikasi bo'yicha ko'nikmalarni mustah-kamlashda tadbiiq qilinadi.

O'yinda o'rganilgan harakatlarning bajarilish sharoitlari rang-barangdir. O'yinda ishtirok etganda shug'ullanuvchi talab qilinadigan mashqni uni chalg'ituvchi ichki yoki tashqi qo'zg'atgichlar halaqit bergan taqdirda ham juda aniq bajarish qobiliyatiga ega bo'lib qoladi. Ko'nikma asosida yotgan o'zgaruvchan andoza mustahkam va murakkabroq bo'ladi. Uning ustiga, o'yin jarayonida moslanuvchanlik ko'nikmasi shakllanib, uning yangi o'zgaruvchan sharoitlarda ham paydo bo'lishiga zamin yaratiladi. O'rganilgan mashqlar turli boshlang'ich holatlardan tezkor sur'atlar bilan bajariladi.

### **“Suzuvchi o'qlar ”**

***O'yin vazifalari:*** tananing suyri holatini va muvozanatni saqlagan holda oldinga intilish ko'nikmasini tashkil etish, ko'ksida quloch otib suzish usulida oyoqlarni ishlatish texnikasini o'rgatish.

***O'yinning ta'rifi:*** o'yinchilar bitta she-rengaga saflanadilar va o'qituvchining signali bilan mashq bajaradilar – avval oyoqlarining yordamisiz sirpanadilar, so'ng oyoqlarini xuddi quloch otib suzish usulidagidek harakatlantiradilar. Eng uzoqqa sirpangan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

***Uslubiy ko'rsatmalar:*** ko'ksida sirpanish qo'llarni oldinga cho'zgan holda bajariladi; oyoqlar harakati – sondan. Mashqni chalqanchasiga yotgan holda ham bajarish mumkin.

## **Umumiy jismoniy rivojlanish darajasini**

## **oshirishga yo'naltirilgan o'yinlar**

Bu o'yinlar suvni yaxshi o'zlashtirib, suzishni biladigan bolalar bilan o'tkaziladi. O'quv-mashq qilish jarayoniga ozgina rang-baranglik kiritish uchun bu o'yinlarni mashqning yakunlovchi qismiga kiritish ma'qul. Bu guruh o'yinlarida ishtirokchilar suzuvchilar uchun eng muhim bo'lgan xususiyat va sifatlarni rivojlantiribgina qolmay, balki suzish texnikasining ma'lum elementlarini ham mustahkamlaydilar. Darsda o'yinlarni mohirlik bilan tanlash orqali shug'ullanuvchilarning jismoniy va emotsional yuklamasini boshqarish mumkin.

### **“Buksir”**

**O** - musobaqalashuvchilar

**O'yin vazifasi:** qo'l mushaklarining kuchini rivojlantirish.

**O'yinning ta'rifi:** oyoqlar rezinadan yasalgan amortizatorga mahkamlanadi. Rezinadan yasalgan amortizatorni faqat qo'llarni ishlatib turib uzoqroqqa cho'zish musobaqasi o'ynaladi. Sharoitni o'zgartirib o'ynalsa ham bo'ladi: o'yinchilarning oyog'iga rezinadan yasalgan bog'ich boylanadi va ular faqat qo'llarini ishlatgan holda o'z raqiblarini belgilangan chegaradan tortib olib turib, har tomonga suzib ketadilar.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** raqiblarning tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

### **“Suvni tepish”**

**O'yin vazifalari:** brass usuli bilan suzishda oyoq mushaklari kuchini o'stirish, oyoq harakatlari texnikasini mukammallashtirish.

**O'yinning ta'rifi:** suvda vertikal holatni saqlagan holda o'yin-chilar o'z joylarida suvni “tepadilar”. Bunda oyoqlari bilan bir vaqtda yoki ketma-ket harakatlar bajariladi (brass usulidagidek).

**Uslubiy ko'rsatmalar:** “suv tepishni” qo'llari bilan o'ziga yordam berib yoki qo'llarini suvdan tepaga ko'tarib (musobaqa ko'rinishida) bajarish ham mumkin.

### **“Kim balandroqqa suvdan sakraydi”**

**O'yin vazifasi:** suvdan sakrashni yaxshilab o'rganish.

**O'yinning ta'rifi:** bu mashq chuqur joyda bajariladi. Tikka holatda joylashgan holda brass usulidagi kabi oyoqlar bilan kuchli harakat qilib va bir vaqtning o'zida qo'llari bilan suvdan itarilib, mumkin qadar balandroqqa sakraladi.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** bu mashqni musobaqa tarzida ham o'tkazish mumkin (masalan, osib qo'yilgan sovg'alarni olish).

### **“Koptok ketidan suzish”**

**O'yin vazifalari:** suzish texnikasini takomillashtirish, tezlikni o'stirish.

**O'yinning ta'rifi:** o'yinchilar ikkita guruhga bo'linib kolonnalarga saf tortishadi. Birinchi turgan o'yinchilar koptokni ushlaydilar. Boshlovchilar signaliga binoan ular koptokni oldinga otadilar va suvga sakrab ketidan suzadilar

(krol yoki brass usulida). Koptokka etib olib, uni oldinga otadilar. Qalqovichni 10-15 m masofada aylanib o'tib, orqaga qaytadilar va koptokni keyingi o'yinchiga berib yuboradilar.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** o'yinchilar faqat bitta usul bilan suzishadi. Koptok bilan suzish mumkin emas.

### ***“Suvda quvlashmachoq o'ynash”***

**O'yin vazifalari:** kuchni rivojlantirish.

**O'yinning ta'rifi:** o'yinchilarga xohlagan usulda suzishga ruxsat beriladi. Boshlovchi qochib ketuvchiga etib olgach, uning boshini ushlab oladi – “quvlaydi”. Qochib ketuvchi suvga botishi va xohlagan yo'nalishda harakat qilishi, undan tashqari basseyn yon chetiga chiqib, yana suvga sakrashi mumkin.

### ***“Tortish va itarishlar”***

Bir guruhning o'yinchilari bir tomondan, ikkinchi guruh o'yinchilari ikkinchi tomondan solga yoki yo'lkaga qo'llari bilan tiralishadi. Boshlovchining signali bilan o'yinchilar oyoqlari bilan (krol, brass yoki delfin usullarida) harakat qilib ishlashni boshlaydilar, bunda ular o'z raqiblarini oldindan belgilangan chegaraga siqib chiqarishga harakat qiladilar.

**Ikkinchi variant:** o'yinchilar oyoq kaftlarini sol yoki yo'lkaga qo'yadilar. Boshlovchi signali bilan ular qo'l va oyoqlari bilan ishlashni (krol, brass yoki delfin usullarida) boshlaydilar.

**Uchinchi variant:** o'yinchilar juft-juft bo'lib musobaqalashadilar. Ularning oyoq kaftlariga arqondan sirtmoq kiygiziladi. O'yinchilar turli tomonlarga faqat qo'llari bilan harakat qilib suzadilar. Raqibini o'z tomoniga tortib olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Suzuvchilarni o'rgatish va mashq bajarishlarida o'yinlarni ishlatish imkoniyatlari amaliy jihatdan cheksizdir. Masalan, uzoq masofalarga suzishga bo'lgan qiziqishni oshirish uchun rag'batlan-tiruvchi ochkolar bilan taqdirlagan holda oraliq finislardan foydalanish mumkin. Bunda juftliklar yoki guruhlar o'zaro kurashadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda “yakka suzuvchi – estafetaga qarshi” va chiqib ketish bilan suzish usullari yaxshi samara beradi. Kuchni tenglashtirish uchun gandikapdan foydalanish mumkin. Quyidagi o'yin yaxshi natijalarni beradi: qo'sh-sheriklar basseynning qarama-qarshi burchaklaridan start olib, bir-birlaridan mumkin qadar ko'proq sekundlar yutishga harakat qilishadi. Bu holatda burilish, start va hokazolarni qo'shimcha ravishda rag'batlantirish hisobiga o'yinni jadallashtirish mumkin.

Shunisi qiziqki, kuchlari jihatidan taxminan teng bo'lgan sheriklar faqatgina basseynning o'rtasida uchrashadi, boshqa paytda esa ular bir-birlarining ahvollari to'g'risida gumon qila oladilar, xolos. Eng shiddatli jang finishda avj oladi. Bunda shuni yodda tutish lozimki, katta hissiyotlarga to'la maydon o'ta zo'riqishgacha olib kelishi mumkin, chunki birinchi bo'lib etib kelishga intilgan suzuvchi bor kuchini sarflashga majbur bo'ladi.

### **“Qutqaruvchilar”**

**O'yin vazifasi:** qo'l ostidagi vositalardan foydalangan holda qutqarish texnikasini o'rgatish.

**O'yinning ta'rifi:** o'yinchilar ikkita guruhga bo'linadi: «qutqa-ruvchilar» va «zarar ko'rganlar»ga. «Zarar ko'rganlar» qirg'oqdan 15-20 m narida joylashadi. Boshlovchining signaliga binoan «qutqaruvchilar» damlama matrats (yog'och, taxta)ni ko'tarib, «zarar ko'rgan» tomon yuguradilar (suzadilar), uni matratsga joylashtirib, qirg'oqqa eltadilar. «Zarar ko'rgan»ga tezroq yordam ko'rsatgan jamoa g'olib hisoblanadi. So'ng «qutqaruvchilar» va «zarar ko'rganlar» rollari bilan alma-shinadilar.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** «qutqaruvchilar» yugurib yoki suzib joydan joyga ko'chishlari kerak (boshlovchining buyrug'iga qarab).

### **“Tashish estafetasi”**

**O'yin vazifalari:** cho'kuvchilarni tashish (transportirovka) texnikasining elementlarini pishitmoq.

**O'yinning ta'rifi:** hamma o'yin-chilar ikkita guruhga bo'linadi, o'z navbatida bu guruhlar juftlarga bo'linadi. Har bir juftda bir o'yinchi ikkinchisini tashib boradi, so'ng ular rollari bilan almashinadilar.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** «cho'kuv-chi» o'z harakatlari bilan «qutqaruv-chiga» yordam berishi man qilinadi. Qoidani buzgan o'yinchi jamoasi jarima ochko oladi (metr yoki sekundlarda). Estafetani vaqtliroq tugatgan guruh g'olib hisoblanadi.

Amaliy suzishni o'rganishga yordam beruvchi o'yin sifatida **“G'avvoslar”** o'yinini ishlatish mumkin.

### **“Sakrashda koptokni tutib ol”**

**O'yin vazifalari:** suvga sakrash texnikasini puxtalash.

**O'yinning ta'rifi:** o'yinchilar tumbacha yoki bir metr baland-likdagi trampindan sakraydilar. Parvoz paytida o'yinchi o'zidan ma'lum masofada uchib ketayotgan koptokni tutib olishi kerak.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** koptokni boshlovchi yoki sherik tomonidan muntazam balandlikka va muayyan tezlik bilan uzatiladi.

## **Suv polosi o'yiniga olib keluvchi o'yinlar**

Bu o'yinlar Suv polosi o'yinining texnikasi va qoidalari bilan tanishtirib, jamoachilik, do'stlik, sabr, ongli intizomni tarbiyalaydi, undan tashqari kerakli jismoniy fazilatlarni rivojlanishiga ko'maklashadi.

### **“To'pni egalla”**

**O'yin vazifalari:** to'pdan foydalanishning oddiy usullarini, to'pni ilib olish va uzatish, to'p bilan va to'psiz suzishni o'rgatish, jamoachilik va tashabbuskorlikni tarbiyalash.

**O'yinning ta'rifi:** o'yin sayoz joyda ham, chuqur joyda ham o'tka-zilishi mumkin. Barcha o'yinchilar ikkita guruhga bo'linadi. O'qituvchi to'pni bo'sh

joyga otadi. Guruh o'yinchilari to'p sari intilib, uni egallashga harakat qilishadi. To'pni egallagach, bir-birlariga uzatishadi. Boshqa jamoa o'yinchilari to'pni raqiblaridan tortib olishga intiladi. Agar ular bunga erishsalar, to'pni bir-birlariga uzatadilar, to'pni yo'qotgan jamoa esa yana to'p uchun kurashadi.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** o'yinchilar bir-birlarini "cho'ktirmas-liklari" va to'pni bir qo'lda uzatishlarini o'qituvchi nazorat qilib turadi.

### **"To'p bilan estafeta"**

**O'yin vazifalari:** suzib turgan holda to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.

**O'yinning ta'rifi:** o'yinchilar ikkita guruhga bo'linadi va o'z start boshlaydigan tumbachalari oldiga kolonna bo'lib saflanadilar. Birinchi juftlik o'qituvchi signali bo'yicha berilgan maydonni oldiga to'pni itarib (qo'llari yoki oyog'i bilan) mumkin qadar tezroq bosib o'tishi kerak bo'ladi. Finishda to'p keyingi o'yinchiga uzatiladi.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** to'pni qo'lga olish yoki oldinga otish man qilinadi. Vazifani tezroq bajargan va to'pni yo'qotmagan guruh g'olib hisoblanadi.

### **"Suv polosi" o'yini**

**O'yin vazifalari:** to'p egallash texnikasini takomillashtirish, jamoa bilan hamkorlikda bo'lish ko'nikmasini shakllantirish.

**O'yinning ta'rifi:** ishtirokchilar kuch jihatidan o'zaro teng bo'lgan ikkita guruhga bo'linadi. Birinchisi maydon chizig'ining bir tomoniga, ikkinchisi esa boshqa tomoniga joy-lashadi. Har bir guruhning orqasida "darvoza", ya'ni skameyka, yog'och yoki boshqa predmet bilan belgilangan bo'shliq joylashgan. Boshlovchining signaliga binoan hakam to'pni maydon o'rtasiga tashlaydi. O'yinchilar tezkorlik bilan markaz tomon harakat qilib, to'pni egallashga va raqiblari darvozasi tomon otishga intiladilar. Qo'shni guruh darvozasi qo'proq to'pni yuborgan guruh g'olib hisoblanadi. Bir-birini "cho'ktirish" va to'pni ko'p vaqt qo'lda ushlab man qilinadi. Qoidalar buzilsa, hakam o'yinni to'xtatadi, aybdor jamoani yoki uning o'yinchisini jazolaydi va to'pni boshqa jamoa o'yinchilariga uzatadi. O'yin davomi – 5 daqiqa.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** o'yin basseynning sayoz joyida ham, chuqur joyida ham o'tkazilishi mumkin.

## **Suvda o'yinlar va ermaklar**

Suvdagi o'yinlardan faol dam olish uchun ham foydalanish mumkin. Olimlarning tadqiqotlariga ko'ra, "Sechenovning ijobiy fenomeni" har doim ham emas, balki ma'lum shart-sharoitlardagina kuzatiladi. Faoliyatni bir turdan boshqa

turga o'zgartirish qiziqish uyg'otib charchatmaydi. Qiziqarli o'yinlar basseyn yoki quruqlikdagi qizg'in mashqlardan keyingi charchoqni yaxshi oladi.

Suvdagi o'yin va ermaklar mashg'ulot asosiy qismining oxiri va yakuniy qismida o'tkazilib, ularning davomiyligi 5-20 daqiqa, ba'zan esa ko'proq vaqt oladi. O'yinlarni quvnoq mukofotlar berish bilan yakunlash tavsiya qilinadi.

Osuda erkin suzish og'ir ishni bajargandan keyingi umumiy zo'riqishni pasaytirib, yurak-tomir tizimini tinchlantirsa, o'yinlar psixik zo'riqishni kamaytiradi.

Suvda o'yinlar va ermaklarni o'tkazish uchun eng sodda inventarni olish zarur bo'ladi: rezina koptoklar, obruchlar, suv tagidan ko'tarish uchun ravshan rangli mayda predmetlar.

### **“Chavandozlar jangi”**

O'yinchilar juftliklarga bo'linadi va bir o'yinchi ikkinchisining yelkasiga o'tirib oladi. “Chavandozlar” (elkada o'tirganlar) bir-birlarini suvga tushirishga harakat qilishadi.

### **“Taxtadagi musobaqa”**

O'yinchilar taxtachalarga yotadilar yoki rezinadan yasalgan puflangan doiralarga o'tiradilar. Buyruq berilgach, xohlagan usullarida bir-birlaridan o'zib suzib ketadilar.

### **“Suvda voleybol”**

**O'yinning ta'rifi:** suvni bundan keyingi o'zlashtirish.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** o'yinchilar doira bo'lib turadilar va koptokni havoda mumkin qadar ko'proq ushlashga harakat qilgan holda bir-birlariga otib uzatadilar.

**O'yin vazifalari:** o'yinchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab o'yin basseynning sayoz yoki chuqur joyida o'tkazilishi mumkin.

### **“Xabar bilan suzish”**

O'yinchilar xohlagan usullarida ma'lum masofada suzib boradilar. Ular qo'llarida quruq qalpoqcha yoki boshqa predmet – “xabar”ni ushlaydilar.

“Xabarni” ho'l qilmasdan birinchi bo'lib etib kelgan ishtirokchi g'olib hisoblanadi.

### **“Bir biridan sakrab o'tish” (Chexarda)**

**I Variant.** Shug'ullanuvchilar, sal engashib, bir-birlaridan 2 metr masofada bittalab kolonna bo'lib saflanadilar. Kolonnada oxirgi turgan o'yinchi har bir oldingi turgan o'yinchi ustidan sakrab o'tib ketadi.

**II Variant.** Kolonnada oxirgi turgan o'yinchi oldinda turgan o'yinchining ustidan sakrab o'tib, boshqasining keng yoyib turgan oyoqlari ostiga sho'ng'iydi.

### **“Qayiqalar jangi”**

O'yinchilar juftlarga bo'linib taxtachalarga (doira, matratslar) o'tirishadi. Boshlovchining signali bilan ular bir-birlarini suvga itarib tushirishga harakat qilishadi. Suvga tushib ketmagan o'yinchilar g'olib hisoblanadi.

## **“Do’stingni quvib o’t”**

**O’yin vazifasi:** chaqqonlikni rivojlantirish.

**O’yinning ta’rifi:** ishtirokchilar har bir jamoada 3-4 ta odamdan 5-6 ta jamoaga bo’linadi. O’qituvchining buyrug’iga binoan ishtirokchilar start olib, maydonchanning boshqa tarafiga yugurishadi. Birinchi finishga kelgan o’yinchi g’olib bo’ladi. Har bir jamoaning g’oliblari orasida final yugurish o’yini o’tkaziladi.

**Uslubiy ko’rsatmalar:** o’rtoqla-riga halaqit bermagan holda finishga to’g’ri chiziq bo’yicha yugurish, startni buyruqqa binoan aniq olish. Turli boshlang’ich holatlardan start olish mumkin: stulda o’tirib, polda o’tirib, start chizig’iga yuzini o’girib, orqamachasiga start chizig’iga yuzini o’giran holda yotib va hokazo.

## **Epchillik**

Epchillik – o’yinda behosdan paydo bo’ladigan vaziyatlarda tez va aniq javob qaytarmoqlik, murakkab o’zgaruvchan sharoitlarda harakatlarni boshqara olish qobiliyati.

Epchillik – o’yinchining harakat tajribasiga bog’liq bo’lgan kompleks sifatdir. Uni rivojlantirish uchun shart-sharoitlari tez o’zgaradigan jismoniy mashqlar, akrobatik va gimnastik mashqlar, tog’dan chang’ida tushish mashqlari ishlatiladi. Epchillikni rivojlantirish uchun ishtirokchilarni o’zgaruvchan sharoitlarda bir xil harakatlardan tezkorlik bilan boshqa xil harakatlarga o’tishga undaydigan o’yinlar qo’llaniladi.

## **“Botqoqdan o’tish”**

**O’yin vazifasi:** epchillikni rivojlantirish.

**O’yinning ta’rifi:** ishtirokchilar 4-5 guruhga bo’linadi. So’ng o’yinchilar bittalab kolonnalarga start – “qirg’oq” chizig’iga saflanishadi. 8-10 m masofada boshqa chiziq chiziladi – “qarama-qarshi qirg’oq”. Har bir o’yinchining qo’lida ikkitadan taxtacha. Signal berilgach har bir guruhning birinchi o’yinchilari taxtachalarini qo’yib, ular ustidan hatlab o’tadi va yana taxtacha qo’yishadi. Shu alpozda keyingi qirg’oqqa “o’tib olishadi”. Birinchi o’yinchilar o’tib tugatgach, keyingilari boshlaydi.

Boshqa qirg’oqqa tezroq “o’tib olgan” va kamroq xato qilgan jamoa g’olib hisoblanadi. O’yin 3-4 marta qaytariladi.

**Uslubiy ko’rsatmalar:** “kechuv” faqat taxtachalar orqali bo’lishiga e’tibor berish kerak bo’ladi. “Kechuv” taxtachalar u erga va orqaga estafeta kabi bir-biriga uzatilib ham amalga oshirilishi mumkin.

## **Chidamlilikni oshiruvchi harakatli o’yinlar**

Chidamlilik – bu organizmning o’ziga xos faoliyatda ishga ulkan layoqatlilikni namoyon qilish qobiliyati, ya’ni uzoq vaqt davomida charchoqni

engib, musobaqaning oxirigacha chaqqon harakat, tezlikni saqlagan holda, zarur bo'lgan jadallik bilan ishlash.

Chidamlilikni rivojlantirishga harakatlarni bir necha marta takrorlanadigan ancha-muncha kuch va energiya sarf qilinishi bilan bog'liq bo'lgan uzluksiz harakat faoliyatli o'yinlar yordam beradi. Yurish, yugurish, skakalka bilan sakrash, chang'i va konkida uchishlar, velosiped minish, eshkak eshish, suzish, serharakat o'yinlar paytida organizmga tushadigan mo'tadil, lekin davomli yuklamalar tufayli umumiy chidamlilik mustahkamlanadi.

### **“Zanjir”**

***O'yin vazifasi:*** chidamlilikni rivojlantirish.

***O'yinning ta'rifi:*** ishtirokchilar har bir guruhda 5-6 ta odamdan 3-4 ta guruhga bo'linadi va bittalab start chizig'i bo'ylab kolonnalarga saflanadilar. Birinchi signal bo'yicha guruh boshlig'i qo'lini beliga qo'yib, chap oyog'ini bukadi. Ikkinchi o'yinchi chap oyog'ining boldirini chap qo'li bilan ushlaydi va o'ng qo'lini o'ng elkasiga qo'yadi. Bu boshlang'ich holatni hamma guruhning barcha o'yinchilari qabul qiladilar. Ikkinchi signalga binoan o'ng oyoqda sakrab, zanjirni uzmaslikka harakat qilib, hamma o'yinchilar oldinga tomon yurishadi. To oxirgi ishtirokchi finish chizig'ini kesib o'tguncha guruhlar finish chizig'idan 5-6 m narida marraga etishadi.

***Uslubiy ko'rsatmalar:*** boshqa guruhga halaqit bermay to'g'ri sakrashga harakat qilish kerak. Guruhning barcha ishtirokchilari boshliq rolini o'tab chiqishlari kerak.

### **Kuchni oshiruvchi harakatli o'yinlar**

Kuch – bu inson mushaklarining zo'r berib ishlashi hisobiga tashqi qarshilikni engib o'tish qobiliyati. Kuchni oshirish uchun jo'shqin, turg'un va yon bosadigan tartibli mashqlar qo'llaniladi.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni shunday qilib saralash kerakki, ular mushaklar kuchini va harakatchanligini rivojlanishiga yordam bersin. Mashqlar kuchni va tezkor-kuchni rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarga umumiy chiniqtiruvchi, gantel, espander, koptok bilan o'tkaziladigan mashqlar kiradi. Tezkor kuchni rivojlantiruvchi mashqlarga o'z tanasi massasini katta tezlik bilan engadigan mashqlar kiradi. Bular: tez yugurish, joyidan va zarb bilan sakrash, tortilish, irg'itish, emaklash, bir va ikki oyoqda sakrashlar, tezkor, ammo qo'shimcha og'irlashtirilgan (qo'lida gantellar, yoki qum, suv, shamolga qarshi tez yugurish va yuqoriga-pastga sakrashlar, raqibi qarshiligini katta tezlik bilan engib o'tish) mashqlaridir.

### **“O'rindiq bo'ylab emaklash”**

***O'yin vazifasi:*** tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish.

***O'yinning ta'rifi:*** ishtirokchilar 4 ta guruhga bo'linadi va start chizig'idan narida kolonnaga bittalab saflanadilar. Guruhlar oldiga uzunasiga gimnastika

o'rindig'i joylash-gan. Signalga binoan birinchi o'yinchi-lar o'rindiqlar oldiga yugurib kelishadi, ular ustiga yotib olib, yotgan holatda o'rindiq oxirigacha tortilishadi, so'ng o'rinlaridan turib, o'z guruhlarining oldiga estafetani boshqa o'yinchiga berish uchun tez qaytishadi. Vazifani hammadan tez va xatosiz bajargan guruh g'olib hisoblanadi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

**Uslubiy ko'rsatmalar:** tortilishni to'g'ri oyoqlar bilan va egilgan holda bajarish kerak. Agar o'yinchi o'zini ushlay olmasdan yiqilsa, o'yinni yana shu joydan boshlaydi.

Shu narsa aniqlanganki, trenajyor zaldagi yoki quruq tayyorgarlik zalida mashg'ulotlar o'tkazilganida, trenajyorlarda ommaviy mashg'u-lotlar o'tkazilganda yoki soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha o'tkaziladigan sport o'yinlari vaqtida, qachonki o'yin musobaqa tarzida olib borilsa, ish unumliroq borar ekan. Bunda o'z darvozasiga to'pni o'tkazib yuborgan sportchilar komandasini (futbol yoki basketbol o'yinida) trenajyor qurilmalar yoki o'z vazni og'irligini tortilish, "otjimanie" va hokazolarni ishlatgan holda bajariladigan suzuvchi uchun zarur bo'lgan kuchni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni bajarish orqali "jazolaydilar".

Suzish texnikasi elementlarining o'yinlar va o'yin mashqlari orqali quruqlikda o'tkaziladigan imitatsiyalari talabalarga suzish uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini olish, suzishda qatnashadigan mushaklar guruhlarini ishga tayyorlab borish hamda qulay sharoitda zarur bo'lgan texnik ta'sirlarni sinab ko'rishga imkon beradi.

Jismoniy mashqlarni umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga – ular tana, yelka belbog'i, qo'l, oyoqlarning mushaklarini ishga solib, organizmning har tomonlama rivojlanishiga ko'maklashadi va maxsus mashqlarga – ular sport suzishiga xos bo'lgan katta amplitudali to'xtovsiz davriy harakatlarni bajarishga ko'maklashadiganlarga ajratish mumkin. Muhimki, "quruqlikda suzish" mashqlari shug'ullanuvchilar tomonidan suvdagi mashqlarni bajarishdan 1-2 oy oldin o'zlashtirilgan bo'lishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning quruqlikda o'yin sharoitida o'tkazilgan oyoq va qo'l harakatlarning imitatsiyasi, nafas olish texnikasini egallashlari, qo'l va oyoqlar harakatining nafas olish bilan uyg'unlikda bo'lishligini mahkamlashlari orqali kerakli bo'lgan suzish harakatlarini mustahkamlab oladilar. Suvga start sakrashlar texnikasining ayrim harakatlarini oddiy tushuntirib berishdan ko'ra quruqlikda o'yin tarzida imitatsiya qilish ularni yaxshiroq o'zlashtirilishiga olib keladi.

Quruqlikda burilishlarning ayrim elementlarini o'rganilishi shug'ullanuvchilar suvda o'zlarini erkin va dadil tutishlariga, burilish texnikasini tezroq va aniqroq egallashlariga olib keladi.

**"Kim kuchliroq?"**

**O'yin vazifalari:** ko'ksida krol usuli bilan suzishda qo'llar harakatlarning texnikasi bilan tanishish.

**O'yinning ta'rifi:** o'yinchilar orasidagi interval 1 m bo'lgan, uchta-to'rtta kolonna tashkil etiladi; finish chizig'ini 3-5 m masofada belgilash kerak. Murabbiy signali bo'yicha yo'naltiruvchilar boshlang'ich holatni egallaydilar (yotgan holda, qo'llar yuqo-riga), boshqa signalga binoan o'yin-chilar qo'llari bilan ishlab, tez

oldinga harakat qiladilar; o'ng qo'llarini bukib, uni ko'krak tagiga polga qo'yib, oldinga itariladilar. Bunday imitatsiya chap qo'l bilan takrorlanadi. Harakat paytida oyoqlar tekislangan, oyoq tumshuqlari taranglashgan. Vazifani tez va to'g'ri bajargan o'yinchi g'olib bo'ladi.

*Uslubiy ko'rsatmalar:* harakat paytida oyoqlarni bukish mumkin emas.

#### **“Kelishilgan harakatlar”**

*O'yin vazifasi:* ko'ksida quloch otib suzish usulida qo'llar harakatlarining texnikasi bilan tanishish.

*O'yinning ta'rifi:* ishtirokchilar boshlang'ich holatni egallaydilar (engashib, oyoqlar birlashmagan, o'ng qo'llari oldinda, kafti pastga qaratilgan). O'qituvchi signaliga binoan o'yinchilar qo'llari bilan ko'ksida quloch otib suzish usulining harakatlarini bajaradilar. O'qituvchi bajarish texnikasini va harakatlar uyg'unligini baholaydi.

*Uslubiy ko'rsatmalar:* mashqni gimnastika o'rindig'ida yotib bajarish mumkin (nafas olishni to'xtatib turishni nafas olish bilan birga qo'shib).

## **II BOB. Tadqiqot vazifalari, uslublari va ularning tashkil etilishi**

### **2.1 Tadqiqot vazifalari**

Tadqiqotning maqsadidan kelib chiqqan xolda quyidagilarni amalga oshiradi:

- Xarakatli o'yinlar orqali jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish
- Suv polosining maxsus mashqlari orqali musobaqa tayyorgarligini oshirish.
- Barkamol avlodni tarbiyalash Xamda bolalar sportini Olimpiya sportining poydevori sifatida ekanligi, bolalarning ruxiyatini olimp chukkilari sari toblash.

### **2.2 Tadqiqot uslublari**

Bitiruv malakaviy ishida adabiy manbaalarning qiyosiy tahlili, pedagogik kuzatish, matematik –statistik hisoblash metodlari bo'yicha olib borildi.

**Jismoniy tayyorgarlikni** aniqlash maqsadida inson tanasining jismoniy imkoniyatlari yugurish sakrash, tortilish, kabi xislatlarini tarbiyalash hisoblandi.

Suv polochilarining **maxsus suzish tayyorgarligini** aniqlash maqsadida quyidagi mashqlardan foydalanildi, “5x3m darvoza ustunlari aro xarakat”, “15 m krol usulida suzish”, “2x10 krol usulida suzish”, “25 m krol usulida suzish”, “15

m to‘pni olib yurish” “To‘pni uzoqqa otish”, “Joydan asosiy otishning aniqligi” Testlaridan foydalanildi.

### **2.3 Tadqiqot tashkil etish va o‘tkazish**

Urganch Olimpiya zaxiralari kollejining suv polosi bulimida tadqiqotlar olib borildi.

Pedagogik tajriba 20 nafar o‘smir va qizlar bilan 2011-2012 o‘quv yilining mart-may oylari davom etgan mashg‘ulotlar asosida y‘tkazildi.

## **III.BOB TADKIKOT NATIJALARI VA TAXLILI**

### 3.1 Maxsus testlar natijalari bo'yicha o'smir yoshidagi suv polosi bilan shugullanuvchi o'smir va qizlarning jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi va olingan natijalari ko'rsatkichlari tahlili

Tadqiqotlar Urganch Olimpiya zahilari kollejining suv polosi bo'limida olib borildi. Suv polosi bo'yicha shugullanayotgan o'quvchilarining Jismoniy tayyorgarligi va maxsus tayyorgarligi bo'yicha testlar olib borildi. Bu natijalarning o'rnatilishi ga yuqorida ko'rsatilagan maxsus suv polosining tayyorgarligini oshiruvchi harakatli o'yinlardan samarali foydalanildi. Yana bir jihatga e'tibor berishimiz kerakki Xorazm viloyatida o'smir yoshdagi sportchilar suv polosi sport turi yangi tashkil etilgan . Biz tadqiqot olib borayotgan qizlar jamoasi esa 7 oydan bo'yon ushbu sport turi bilan shugullana boshlayotganliklari ishimizning yanada qizgin natijalar tus olishiga olib keldi. Biz tomondan taklif etilgan xarakatli va maxsus o'yinli mashgulotlar ularning suvda bajariladigan maxsus va jismoniy mashklarini o'zlashtirishiga ijobiy imkoniyat yaratdi. Qo'yidagi guruhlardan olingan maxsus testlar Moskva Davlat antropologiya institutining tavsiya qilgan testlari asosida tuzildi.

Natijalarni ko'rib chiqadigan bo'lsak tadqiqot boshida qizlarning jismoniy tayyorgarligi: - 1000 metrga yugurish bo'yicha o'rtacha natijasi 3.9 sekundaga; 30 metrga yugirishi-5.6 sek.ga;3x10 makkisimon yugurishi 8.67 sek.ga; qo'llarni bukib yozish 24.4 marta; turgan joydan sakrash 173 sm ga teng bo'ldi. Bu Test natijalari ikki yil va undan ortiq shugullanib kelayotgan sportchi qizlarning natijalari bilan solishtiradigan bo'lsak albatta past.

O'g'il bolalarning natijalari bu kursatkichlar bo'yicha qizlarnikidan farqli o'laroq bo'ldi: - 1000 metrga yugurish bo'yicha o'rtacha natijasi 3.4 sekundaga; 30 metrga yugirishi-5.2 sek.ga;3x10 makkisimon yugurishi 8.00 sek.ga; ko'llarni bukib yozish 42.9 marta; turgan joydan sakrash 185.9 sm ga teng bo'ldi.

**Urganch Olimpiya zahiralari kolleji suv polosi guruhi o'smirlarining  
jismoniy tayyorgarligi bo'yicha  
olingan test natijalari**

t/r	F.I.O	Umumiy jismoniy tayyorgarlik				
		yugirish 1000 m	30 metrga yugirish	3x10 m mokkisim on yugirish	Qo'llar ni bukib yozish	Turgan joydan sakrash
1	A.F.	3,50	4,70	7,40	45	205
2	B.J.	3,40	4,90	7,60	36	195
3	O.X	3,20	5,10	7,80	50	185
4	M.R	3,10	5,86	8,02	42	170
5	M.N	3,12	4,19	7,06	38	200
6	T.U.	3,12	4,67	7,45	42	165
7	S.R	3,20	7,28	7,78	42	180
8	S.M	3,80	5,46	8,02	48	192
9	K.E	3,60	4,90	9,05	44	195
10	S.G	4,32	5,01	9,72	42	172
	<b>O'rtac ha</b>	3,4	5,2	8,0	42,9	185,9
	<b>O'tac ha standa rt ogishi</b>	0,4	0,9	0,8	4,2	13,7

**Urganch Olimpiya zahiralari kolleji suv polosi guruhi qizlarining jismoniy tayyorgarligi buyicha olingan test natijalari**

t/r	FIO	Umumiy jismoniy tayyorgarlik				
		Yugirish 1000 m	30 metrga yugirish	3x10 m makkisimon yugirish	Qo'llar ni bukib yozish	Turgan joydan sakrash
1	Abdrimova Shaxnoza	3,55	5,5	7,98	18	178
2	Aminova Gulola	4,27	5,92	8,46	22	152
3	Artikova Nodira	4,13	5,3	8,45	12	172
4	Artikova Shaydo	4,09	5,86	8,67	23	156
5	Jumaboyeva Yokitoy	3,57	5,19	7,06	32	190
6	Rajapova Mavluda	3,59	5,67	8,37	31	187
7	Matchonova Sadokat	4,20	5,20	7,23	19	175
8	Kurbonova Roza	3,48	5,46	8,51	32	176
9	Kurbonova Ozoda	4,2	5,97	8	30	190
10	Raximova Munisa	4,09	5,86	8,67	25	156
	O'rtacha	3,9	5,6	8,2	24,4	173,0

O'tacha standart ogishi	0,3	0,3	0,5	6,9	15,1
----------------------------	-----	-----	-----	-----	------

Suv polosi guruxi o'smir qizlarining maxsus tayyorgarliklari ularning Bu sport turi bilan yaqinda boshlaganlarini inobatga oladigan bo'lsak ularning maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yuqori malakaga ega emasliklari quyidagi natijalar ko'rsatib turibdi. \

Maxsus tayyorgarlikda ularning suvda tezkor harakatlanishini o'zida namoyon etuvchi 25 metrga krol usulida suzishda o'rtacha 22.6 sek ga suzishdi, koptokni boshqara olish va olib yurishini bildiruvchi maxsus test bu 15 metrga to'pni olib yurish hisoblanadi. U bo'yicha qizlar 13.48 sek. Natija ko'rsatishdi. 10 metrga vaterpolcha suzishda 9.2 sek natijani, 2x10 morkkisimon suzishda 19.4, 5x3 darvoza ustunlari orasida xarakat qilish mashqida 12.1, asosiy zarbaning aniqligi bo'yicha 5 urinishdan 2.6 zarba, koptokni uzoqqa uzatish bo'yicha 11.7 metrni kursatishdi.

O'g'il bolalarda bu natijalar ancha yaxshi.

25 metrga krol suzish, 16.9 sek natija; 15 metrga tupni olib yurishda 11.1 10 metr vaterpolcha suzishda 7.5 2x10 morkkisimon suzish mashqida 13.3 sek natija, 5x3 Darvoza oldida harakatlanish mashqida 11.3 asosiy zarbani ijro etish buyicha 3.6 natija va uzoqqa otish bo'yicha 19.8 metrni tashkil etdi. Boshlangich natijalarni anivlash bo'yicha o'tkazilgan testlardan keysin 3 oy davomida maxsus xarakatli o'yinlar berib borildi va tadqiqot orxirida Natijalar bo'yicha qayta tetlash bo'lib o'tdi

**Urganch Olimpiya zaxiralari kolleji Suv polosi guruxi o‘smirlarining  
maxsus tayyorgarligi buyicha natijalari**

t/r	F.I.O	Maxsus jismoniy tayyorgarlik						
		25 m krol	15 to‘p b-n suzish	10 m vaterpolo krol	2x10 vaterpolo krol	5x3 darvoza ustunlari orasida harakatlanish	asosiy zarb anikligi ball	uzoqqa to‘p otish, m
1	A.F.	14,80	9,20	6,80	12,40	10,20	5	23
2	B.J.	15,50	9,40	7,40	13,00	10,80	4	21
3	O.X	16,30	9,80	8,00	13,60	11,40	3	19
4	M.R	17,20	10,20	8,60	14,20	12,00	2	17
5	M.N	18,60	11,30	6,50	14,60	11,30	4	15
6	T.U.	16,30	13,50	7,50	13,95	10,50	4	19

7	<b>S.R</b>	16,50	12,90	5,60	13,45	11,50	3	25
8	<b>S.M</b>	17,09	15,00	9,20	12,50	12,22	2	24
9	<b>K.E</b>	20,08	11,00	8,03	12,30	12,35	5	22
10	<b>S.G</b>	21,00,	9,10	7,60	12,50	10,60	4	13
	<b>O'rtacha X</b>	16,9	11,1	7,5	13,3	11,3	3,6	19,8
	<b>O'rtacha standart og'ishi <math>\alpha</math></b>	1,6	2,0	1,0	0,8	0,8	1,1	3,9

**Urganch Olimpiya zaxiralari kolleji Suv polosi guruxi qizlarining maxsus tayyorgarligi buyicha natijalari**

t/r	FIO	Maxsus jismoniy tayyorgarlik						
		25 m krol	15 m to'p b- n suzish	10 m vaterpol.	krol 2x10	vaterpol. krol	5x3 dar. ust- orasi harakatlanish	asos zarb anikligi 5 ball
1	Abdrimova	18,76	11,38	7	17,0	10,7	4	14

	Shaxnoza				2			
2	Aminova Gulola	22,51	13,11	9,69	21,8 2	11,54	1	5
3	Artiqova Nodira	19,21	15,63	9,01	18,0 5	12,63	4	16
4	Artiqova Shaydo	25,44	14,68	11,0 1	23,4 9	14,56	2	10
5	Jumaboeva Yoqitoy	22,63	13,34	8,41	16,1 5	11,91	4	15
6	Rajapova Mavluda	26,34	15,67	10,7 9	23	12,61	4	11
7	Matchonova Sadoqat	19,03	11,78	8	15,4 6	12,64	3	15
8	Kurbonova Roza	25,44	14,36	9,54	22,6	12,22	1	10
9	Kurbonova Ozoda	24,56	14,81	10,5 4	20,6 6	12,35	1	10
10	Raximova Munisa	19,03	11,78	8	15,4 6	12,64	3	15
	O'rtacha X	22,6	13,4	9,2	19,4	12,1	2,6	11,7
	O'rtacha standart ogishi $\alpha$	3,0	1,5	1,4	3,3	0,7	1,3	3,4

**Suv polochi o'smir yoshidagi sportchilarining tajribadan oldin va keyingi jismoniy tayyorgarlik bo'yicha natijalar solishtirma tahlili.**

**(2011-2012 o'quv yili mart-may oylari)**

Me'yor	Jismoniy tayyorgarlik					
	O'smirlar			Qizlar		
	Tajribadan oldin	tajribadan keyin	O'rtacha stand ogish	Tajribadan oldin	tajribadan keyin	O'rtacha stand ogish

<b>1000 metrga yugurish</b>	3,40	3,27	0,09	3,90	3,78	0,08
<b>30 metrga yugurish</b>	5,20	4,95	0,18	5,60	5,20	0,28
<b>3x10 makkisimon yugurish</b>	8,00	7,42	0,41	8,20	8,00	0,14
<b>Qo'llarni bukib yozish (kizlar),</b>	42,90	43,40	0,35	24,40	25,40	0,78
<b>Turgan joydan sakrash</b>	185,90	192,3	4,53	173	176	2,12

**Suv polochi o'smir yoshidagi sportchilarining tajribadan oldin va keyingi maxsus tayyorgarlik bo'yicha natijalar solishtirma tahlili.**

**(2011-2012 o'quv yili mart-may oylari)**

<b>Me'yor</b>	<b>Maxsus tayyorgarlik</b>					
	<b>O'smirlar</b>			<b>Qizlar</b>		
	<b>Tajribadan oldin</b>	<b>Tajribadan keyin</b>	<b>O'rtacha stand og'ish</b>	<b>Tajribadan oldin</b>	<b>Tajribadan keyin</b>	<b>O'rtacha stand og'ish</b>
<b>25 metrga krol usulida suzish (sek)</b>	16,9	15,6	0,92	22,6	19,86	1,94
<b>15 metrga to'p bilan suzish (sek)</b>	11,1	10,2	0,64	13,4	12,36	0,74

<b>10 metr voterpolcha suzish (sek)</b>	7,5	6,48	0,72	9,2	8,65	0,39
<b>2x10 voterpolcha suzish (sek)</b>	13,3	12,1	0,85	19,4	16,54	2,02
<b>5x3 darvoza orasida harakat (sek)</b>	11,3	11,01	0,21	12,1	11,35	0,53
<b>asosiy zarbaning aniqligi (5 urinish)</b>	3,6	3,8	0,14	2,6	3,8	0,85
<b>uzoqqa to'p uzatish (metr)</b>	19,8	22,1	1,63	11,7	13,4	1,20

Natijalarni taxlil kiladigan bo'lsak o'rtacha standar ogish natijalariga ko'ra qizlarda jismoniy 1000 metrga yugurishda usishning o'rtacha standar ogichi 0.1 farq bilan o'sishga erishilgan. Boshqa test natijalari bo'yicha masalan turgan joydan uzunlikka sakrash mashqida sezilarli tafovut mavjud lekin eng sezilarli chidamlilikni aniqlovchi mashq da o'rnatilgan.

O'tkazilgan tadqiqot va foydalanilgan harakatli o'yinlardan va Yu.Kolosovning suv polosi bo'yicha maxsus mashqlari bo'yicha yuqoridagi natijalarimizning yaxshi tomonga o'zgarishiga sabab bo'lgan. 25 metrga krol usulida suzishni olib qaraydigan bo'lsak. O'g'il bolalarda ko'pdan tayyorgarlik darajasi borligi hamda nboshlangich natijaning yuqoriligini e'tiborga oladigan bo'lsak o'rtacha standart ogishi 0.92 ga teng va Qizlarning natijalari hali yuqori emasligi va yangi o'yin texnikasi o'zlashtirish boshlanganini bilan unda 1.94 natija berdi. Yana katta tafovutni 2x10 voterpolcha suzishda ko'rish mumkin. Tadqiqot davomida suvda star, suvda stop, tez aylanish, xolatni o'zgartira olish qobiliyati qizlarda boshida o'smagan va tadqiqot oxiriga keli o'zgarish juda sezilarli tus oldi. O'g'il bolalardagi ushbu test bo'yicha natija esa yuqorida bildirigan fikr yana o'z isbotini bildirib turibdi.

## XULOSA

Xulosa qilib quyidagilarni aytishimiz mumkin

Birinchidan –sportchi malakasini rivojlantirishning boshlangich davri va o‘quvchilarga berilayotgan texnik vazifalarni yechishda turli hil maxsus va mazmunli harakatli o‘yinlardan foydalanish juda ijobiy samara beradi .

Ikkinchidan – Sportchi oldida psixologik zo‘riqishning oldi olinadi va ularning jismoniy tayyorgarligi yuklamalari o‘yin orqali ta‘minlanadi .

Uchinchidan – musobaqa faoliyatida zarur bo‘lgan kombinasion sifatlar shakllanadi.

To‘rtinchidan Suv polosida sportt o‘yinlarida zarur bo‘lgan birdamlik hamjihatlik, tushunish, qo‘llash, ko‘maklashish, xujum va qarshi hujumda yakdil bo‘lish kafi fazilartlar shakllanadi.

Sport tajribasida amalga oshirilgan bu kabi tadqiqotlar juda samara berganligi isbotlab o‘tilgan. Ushbu tadqiqotimizning Yana bir natijasidan biri boshlaganiga 1 yil xam to‘lmagan qizlar jamoasi Toshkent shahrida 1995-1996 yilda tug‘ilgan o‘smirlar o‘rtasida o‘zbekiston chempionatida ularning birinchi musobaqasida 4 o‘rinni egallagan edi. Sportchilar bilan tadqiqot davomida qollanilga maxsus va jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi maxsus suvda o‘tkazilgan harakatli o‘yinlardan foydalanish metodining samarasi 2012 yilning 15-20 may kunlari Namangan shaxrida bo‘lib o‘tgan O‘zbekiston chempionatida qatnashib 13 jamoa ichidan 3-o‘rinni egallagani tadqiqotimizning eng samarali natijasi ekanligidan dalolat berdi.

Bu xam jamoaning kelajakda rivojlanishiga kafolat yaratadi Ushbu Bitiruv Malakaviy ishini Bolalar va o‘smirlar sport maktablari, sport markazlari, o‘smilar olimpiya maktablarida suv sportlari murabbiylari va yo‘riqchilari uchun foydalanishga tavs

## **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари туг‘рисида. 29.05.1999
2. Закон Республики Узбекистан. О физической культуре и спорте. 27.06.2000.
3. Указ президента Республики Узбекистан. О создании фонда детского спорта Узбекистана. 24.10.2002. №УП 3154.
4. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана. Реч на ИХ сес. Олий Мажлиса Республики Узбекистана 29.08.1997. – Т.: 1998.- 63с.
5. Усмонхўжаев Т.С., Рахимов М.М., Қудратов. Жисмоний тарбия ва спорт машг‘улотлари.
6. Айрапетянс Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры – Т.: Издательство им. Ибн Сино, 1991 г
7. Боголюбов В. М. .Ясногородский В. Г. -Применение физических факторов в селях восстановления спортивной работоспособности. -М. : 1978. 44 с.
8. Борисов И.М. Стимулятсия мишс // Наука и техника. - 1984, - Н 1. - 37.
9. Борисова Ю.А. Медико-биологические показатели функционального состояния организма и физической подготовленности у спортсменов-ватерполистов. -ЖМ. :1981. - 26 с. - 99
10. . Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юних пловцов. - М.:Физкультура и спорт, 1978. - 11-23. 22,Булгакова Н.Ж. и др. Плавание.Учебник для институтов физической культуры. М., ФИС, 1984, 287 с.
11. . Буреева А.А..Давидов В.Ю. Механизми активасии восстановителних процессов у пловцов//Актуалние вопросы современного плавания. : Волгоград, 1993.-С.9-13.
12. Буреева А.А..Лиходеева В.А..Старостина Н.И. К вопросу об энергообеспечении работоспособности юних пловцов. сб.Плавание. -М., ФИС. 1983.- 33-35.
13. Воронсов А. Р. Методика развития вѣносливости у юних пловцов.- М.: РГАФК. 1995. - 28 с.
14. Воронсов А.Р..Соломатин В.Р..Сидоров Н.Н. Научно-методические основы построения многолетней спортивной подготовки юних пловцовна основе учёта возрастной динамики физического - 100 - развития. - М., РГАФК. 1987. -85 с
15. Игнатев Л. П. Влияние физических нагрузок на иммунологическую реактивност спортсменов.В сб.Иммунология спортсмена. - 27-29.
16. Иорданская Ф. А. Гигиеническая отсенка влияния занятий плаванием на организм школьников 8-15 лет:Автореф. дис... канд.мед.наук. -М.. 1960. -С. 10-15.
17. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. - Киев.: Здоровья, 1980. - 336 с.

18. Платонов В.Н. Адаптатсия в спорте. - Киев.: Здоровья,1988. - 216 с.
19. Полиевский А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 111 с.
20. Полиевский А.Физическое воспитание учащейся молодежи. - М.: Медисина. 1989. - 236 с.
21. Райки Б. Водное поло.- Будапешт.: Корвина. - 1989. - 124 с.
22. Савченко В. А. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов.: Белгород- 1996. - 101 с. ЮО.Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. - М.: Физкультура и спорт, 1957. - 262 с.
23. Сейфулла Р.Д. .Азизов А.П. Методология фармакологического мониторинга работоспособности спортсменов. - М.:ОК РФ. -1997.- 16 с.
24. Фролов Н.Теория и методика водного поло.Программа для базових факултетов институов физической культуры. М.: УМО по ФО. - 1990. - 60 с.
25. Чернов В.Н.,Елгундиев Б.Т. Особенности физического развития высококвалифицированных ватерполистов различного игрового амплуа.// Теория и методика физ.воспитания и спортивной тренировки. - Алма-Ата, 1974. Вип. И , 78 - 87.
26. Чернов В.Н..Топишев О.П..Кочубей М.И. Особенности подготовки спортсменов-ватерполистов в учебно-тренировочних группах ДЮСШ.Методические разработки для студентов ГСОЛИФКа.- М. :ГСОЛИФК. - 1988. – 32
27. Шичанин Б.С. Причины прекращения спортивного совершенствования учащимися ДЮСШ плавания // Вопросы современного спортивного плавания. - Волгоград,1978. -С. 38-44.
28. Штеллер И.П. Водное поло. Учебник для институтов физической культуры. М.:ФИС. - 1981. -200 с.
29. Штеллер И.П..Фролов Н. Водное поло.Программа для тренерских факултетов институтов физической культуры. - М.:Спорт-- но -комитет СССР. - 1984. - 97 с.
30. Щербина Е.П. Об исследованиях температурного режима организма в условиях мышечной работы // Проблемы спорт.кардиологии. - М., 1973. - 16-18.
31. Элива А.Е. Гигиеническая отсенка плавательних нагрузок учащихся ДЮСШ 12-13 лет:.-М. ,1989. - 17 с.
32. Яковлев И. П. Физиолого-химический анализ адаптасии подростков к кратковременной интенсивной мышечной деятельности//физиолог журнал 1982.

### **Internet saytlari**

1. <http://acadlib.uzsci.net>
2. <http://www.aakb.dk/invitation>

3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
4. <http://www.nlr.ru>
5. <http://www.re.uz>
6. <http://www.shkola-press.ru>
7. <http://www.study.uz>
8. [www.edu.com](http://www.edu.com)
9. [www.infosport.ru/press/tpfk](http://www.infosport.ru/press/tpfk)
10. [www.olimpicgames.ru](http://www.olimpicgames.ru)
11. [www.peagog.uz](http://www.peagog.uz)
12. [www.spnt.ru](http://www.spnt.ru)
13. [www.sportlib.ru](http://www.sportlib.ru)