

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YOSH SPORTCHILARNI BRASS SUZISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.

J.M. Shukurllayev

ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.

X.O.Valijonov.

*ChDPU Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar
nazariyasi va metodikasi 2-kurs magistri.*

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh sportchilarni brass suzish texnikasini takomillashtirish yuzasidan ko'rsatma va takliflar keltirilgan.

Tayanch so'zlar: Brass suzish, mashg'ulot, takomillashtirish, tezlik, portlovchi kuch, suzuvchi, amplituda, tezlik.

Brass suzish texnikasini natijalarning doimiy rivojlanishi, jahon maydonlarida yangi rekordlarning paydo bo'lishi suzuvchilarni tayyorlashga bo'lgan talablarni oshirishga majbur qiladi va texnikani takomillashtirish yosh suzuvchilarda zarurligini angalatadi. Jahon rekordlarini o'rnatadigan, yirik musobaqalarda g'alaba qozonishga qodir bo'lgan oliy toifali suzuvchilarni tayyorlash ishlari dunyoning ko'plab mamlakatlarida olib borilmoqda [1].

Shu bilan birga jahonda raqobatchilikning ortishi shunga olib keldiki, vatanimiz suzuvchilarining erishgan yutuqlari so'nggi yillarda avvalgiga qaraganda aytarli ko'zga tashlanmay qoldi. Bu haqiqatning o'zi kuchli raqobat, suzish tezligi va texnikani takomillashtirish qanchalik samarali bo'lishi kerakligini anglatadi.

Tadqiqot maqsadi. Brass suzish texnikasining tezligini oshirish, kompleks mashg'ulotlarni shlab chiqishdan iborat, 12-14 yoshli suzuvchi o'g'il bolalar misolida.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Vazifalarni hal qilish uchun quyidagi tadqiqot usullari qo'llanilgan:

Tadqiqot muammosi bo'yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish. Anketa usuli, pedagogik test, pedagogik tajriba, ma'lumotlarni matematik qayta ishlash usullari.

Ushbu ishda tadqiqot uchun 12-14 yoshli suzuvchilar tanlandi. Eksperimentda Toshkent shahridagi suv sporti bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar maktabida tahsil olayotgan 20 nafar suzuvchilar ishtirok etdi va ikkta guruhga bo'linishdi tajriba (n=10) va nazorat (n=10). Brass usulida suzish texnikasini takomillashtirish bo'yicha o'quv jarayoni haftasiga 3 soatdan, 6 kun hajmda amalga

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

oshirildi . Bundan tashqari, suzuvchilar haftasiga 5 soat umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanishgan.

Nazorat guruhining suzuvchilari o'zini TSSIM dasturi bo'yicha trenirovka qilishdi, tajriba guruhi suzuvchilari esa (n=10) 6 hafta davomida tuzilgan kompleks mashqlarni bajarishdi. Tajriba 6 oy davom etdi Sentyabr 2022 yil va Fevral 2023 yil gacha.

Suzuvchilarning texnik va tezlik qobiliyatining rivojlanish darajasi ko'rsatkichlarini aniqlash 12-14 yoshda bo'lgan suzuvchilarda nazorat sinovlari o'tkazildi, unga quyidagi mashqlar kiradi:

1. 30 m yugurish
2. Tumbockadan start olish
3. Brass usulida suzish 25 m bortikdan itarilib
4. Startdan brass usulida 50 m suzish.

Tajribaning boshida biz tezlik qobiliyatining rivojlanish darajasini ko'rsatkichlarini aniqladik 12-14 yoshli tajriba va nazorat guruhlari uchun. Usullar yordamida olingan natijalarni obrabotkasi matematik statistic qilindi, biz ularni 1-jadvalda keltirdik.

Jadval-1 Boshlang'ich ko'rsatkichlar tezlik qobiliyatining rivojlanish darajasi 12-14 yoshli tajriba va nazorat guruhlari uchun.

	Guruhlar		t	t	P
	NG	TG			
Yugurish 30m, s	NG	5,75±0,90	0,4	2,03	≥ 0,05
	TG	5,63±0,63			
Tumbadan start olish	NG	0,77±0,07	0,5	2,03	≥ 0,05
	TG	0,78±0,06			
15 m brass suzish, s	NG	9,96±1,02	0,01	2,03	≥ 0,05
	TG	9,97±1,23			
50 m brass startdan, s	NG	38,66±2,49	0,5	2,03	≥ 0,05
	T G	41,15±2,9 4			

Izoh: NG - nazorat guruhi, TG - tajriba guruh, , t - Hisoblangan qiymat, P - xato ehtimoli.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Jadvalda ko'rinib turibdiki, tadqiqotning birinchi bosqichida 12-14 yoshli suzuvchilarda brass suzish tezligining rivojlanishi darajasi ikki guruh o'rtasida katta farq yoq. Bu shuni anglatadiki, ikkala guruh rivojlanish darajasi bir xil sharoitda.

Biz 12-14 yoshli o'g'il bolalar suzuvchilari uchun brass suzish tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ishlab chiqdik. Tajriba guruhida trenerovka tsiklida brass suzish texnikani tezligini oshirish uchun mashqlar haftasiga 2 marta o'tkazildi. Suv va quruqlikdagi mashqlar 3 seriya miqdorida amalga oshirildi. Seriyalar orasidagi dam olish 3 minutni tashkil etdi, bu suzuvchiga etarli darajada tiklanish imkonini berdi. Bitta seriya 3 ta to'plamdan iborat bo'lib, ularning orasidagi dam olish 40-60 s ga teng edi. Mashqlar maksimal tezlikda 6 soniya davomida amalga oshirildi, shundan keyin suzuvchilar dam olishdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tezlik va texnikani rivojlantirish uchun biz ishlab chiqqan va ishlatilgan mashqlar to'plamidan so'ng, 12-14 yoshli brass usuli suzuvchilardan takroriy testlar sinovlarni o'tkazdik.

2-jadvalda ko'rsatilgandek, oxirida olingan test ma'lumotlar ko'rsatkichlarda nazorat va tajriba guruh natijalari sezilarli darajada o'zgarganligini ko'ramiz.

Testlar	Guruhlar	t	t	P	
Yugurish 30m, s	NG	5,57±0,72	0,5	2,03	≥ 0,05
	TG	5,47±0,52			
Tumbadan start olish	NG	0,76±0,08	1,02	2,03	≥ 0,05
	TG	0,72±0,04			
15m brass suzish, s	NG	9,81±0,81	2,1	2,03	≥ 0,05
	TG	9,21±0,93			
50m brass startdan, s	NG	39,37±2,7	2,1	2,03	≥ 0,05
	TG	37,93±1,44			

Izoh: NG - nazorat guruhi, TG - tajriba guruh, , t - Hisoblangan qiymat, P - xato ehtimoli.

Tajriba oxirida o'tkazilgan qayta testlarda NG va TG guruhlarida ko'rinadigan o'zgarishlar ko'rsatkichlarida katta. Yakuniy natijalarni taqqoslash farqlar mavjudligini ko'rsatdi.

30 metrga yugurish paytida suzuvchilarning natijalari NG da baholanishi (yaxshi), boshida testta ularning bahosi olingan (qoniqarli) edi. NG suzuvchilari bir xil natijani ko'rsatdilar. Shuni ta'kidlash kerakki statistik ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha guruhlarda farqlar qayd etilmaydi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Tumbadan start olishda olingan statistik ko'rsatkichlar bo'yicha guruhlarda farqlar qayd etilmaydi.

15 m brass suzishda NG natijalari ko'rsatkichlarning o'sishini ko'rsatdi. Biroq, sezilarli farq aniqlanmadi. TG suzuvchilari ko'rsatkichlar bo'yicha oxirida suzish vaqtini yaxshiladilar. Etarli farqlarni ko'rsatishdi.

Nazorat guruhidagi tajribadan so'ng 50 metrlik brass usulida suzish bo'yicha musobaqani tahlil qilish natijalarida ijobiy o'zgarishlarni aniqladik. Statistik ko'rsatilgan natijalarda katta farq topilmadi.

Xulosa. Biz o'tkazgan pedagogik eksperiment natijalariga asoslanib bizning kompleks mashg'ulotlarimiz brass suzish usuli uchun foydalanishi samaradorli ekanligi, 12-14 yoshli brassist suzuvchilarining texnikasini takomillashtirish va suzish tezligini oshirish uchun.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Платонов В.Н. Плавание Киев олимпийская литература 2000–7 с.
2. Авдиенко, В.Б. Методологические основы подготовки пловцов / В. Б. Авдиенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – №1 (27). – С. 73-83.
3. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.
4. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3.12 (2022): 58-62.
5. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." *Образование наука и инновационные идеи в мире* 32.1 (2023): 47-50.
6. Веденина, О. А. "ИНТЕРЕС К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ РГППУ INTEREST TO INDEPENDENT OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS RSPPU." *ББК Ч404. 1я431 Н53* (2019): 203.
7. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY

EDUCATION SYSTEM." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.

8. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.

9. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "The importance of functional training in the athlete training system." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 261-264.

10. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." International Journal of Early Childhood Special Education 14.7 (2022).

11. Arabboyev, Q. T. "Sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati: 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." Научно-практическая конференция. 2022.

12. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPECIFIC FEATURES OF THE APPROACH TO STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE BASIS OF THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 269-273.

13. Араббоев, К. Т. "Особенности адаптации студентов высшей физкультурно-педагогической школы к учебной и спортивной деятельности." Педагогические науки 5 (2011): 128-131.

14. MURATOVA, GULIYA RIMOVNA, RUZEL MULLAKHMETOVICH KHABIBULLIN, and AYGUL URALOVNA BAKIROVA. "COORDINATION ABILITIES OF POWERLIFTERS." Будущее науки-2019. 2019.

15. Rashitovna, Muratova Gulnara. "Problems of Using the Technology of Integrated Modular Training of Students in Physical Education Classes at The University." Genius Repository 26 (2023): 104-106.

16. Муратова, Г. Р. "ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ." Science Promotion 4.1 (2023): 30-35.

17. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

18. Муратова, Гулнара, and Вагаршак Данелян. "ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ." *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences* 2.22 (2023): 23-27.

19. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." *Open Access Repository* 8.12 (2022): 5-8.

20. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." *Open Access Repository* 8.12 (2022): 693-697.

21. УПРАЖНЕНИЯХ, САМОКОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКИХ. "JISMONIY YUKLAMALARDA O'ZINI-O'ZI NAZORAT." *НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ-2021* 1: 722.

22. Умарова, Ф. А., З. А. Умарова, and А. А. Умаров. "Повышение эффективности обучения за счет использования электронного обучения в классе." *Библиотека в пространстве современной культуры*. 2020.

23. Умаров, АА-К. "СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ СПОРТСМЕНА КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ И СОРЕВНОВАНИЯМ." *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ*. 2021.

24. Artikovna, Abdurahmonova Malohatkhan. "USE OF INTERACTIVE METHODS AND THEIR EFFECTIVENESS IN TEACHING CHEMISTRY." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.2 (2023): 507-510.

25. Умаров, Абдусамат Абдумаликович. "Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок." *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3.12 (2022): 15-18.