

## 14-16 YOSHLI SUZUVCHILARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORLASH MEXANIZMINI TAKOMILLASHTIRISH

*J.M. Shukurllayev*

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

*Sh.M.Sulaymonov*

*ChDPU 2-kurs Magistri*

*Sh.Sh.Sayfulloyeva*

*ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1 guruh talabasi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada 14-16 yoshli suzuvchilarni texnik-taktik tayyorlash metodikasini takomillashtirish bo'yicha ko'rsatma va takliflar mavjud.

**Kalit so'zlar:** Suzish, takomillashtirish, texnik-taktik, tayyorlash, tezlik, chidamlilik.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 25.01.2020 yildagi PF-5924-son Farmonida Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bundan kurinib turibdiki mamlakatimizda bolalar sportiga bulgan e'tibor katta qaratimoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Turizm, madaniy meros va sport sohalarida davlat boshqaruvini takomillashtirishga doir tashkiliy chora-tadbirlar to'g'risida» 2022 yil 18 fevraldagi PF-75-son Farmoni hamda «Sportni rivojlantirish vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida» 2022 yil 18 fevraldagi PQ-136-son qarori ijrosini ta'minlash maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qiladi: Jismoniy tarbiya va sport xar doim Davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida bulgan.

Harakat tezligi mazkur mashklarni bajarishda asosiy shart bo'lib koladi. Suzuvchilar eng katta tezlikka nixoyatda jadallik bilan erishishga Harakat kilishlarini kuzatib borish kerak.

Mashklararo dam olishni 2 minutdan 3 minutga etkazish kerak, chunki mashklar ogir va bir urinishda 6 – 10 marta bajariladi. Mashklar 1 seriyali uslub bilan yoki trenirovkaning davra prinsipida bajarilishi mumkin. Mashkni bajarishda xar bir urinish orasidagi, shuningdek, seriyalar orasidagi dam olishga aloxida e'tibor berish lozim.

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

Yukori natijalarga erishish uchun jismoniy tarbiyaning barcha vositalari: jismoniy mashklar, gigienik omillar va tabiatning soglomlashtiruvchi kuchlari shuningdek, mashgʻulotlar davomida vositalarning keng ishlab chikarilgan sistemasi koʻllaniladi.

Musobaqalashish mashqlari – bu sport turiga xos boʻlgan muayyan sport turining talablariga binoan bajariladigan yaxlit Harakat faoliyatidir.

Koʻpgina musobaqalashuv mashqlari harakat tuzilishi boʻyicha cheklangan va qisqa yoʻnalishga ega boʻladi: boʻlar monostrukturali mashqlardir.

Bunga tezkor – kuch mashklari (sakrashlar, uloqtirish, ogʻirlikni koʻtarish, sprint) va chidamlilikka xos submaksimal, katta va urtacha zur beriladigan siklik Harakat (yugurish va boshka)lar kiradi.

Musobaqalashish mashqlari mashgʻulotlarda katta variativligi bilan ajralib turish zarur. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashish Harakatlari, shakli va xarakteriga uxshash Harakatlarni oʻz ichiga oladi.

Sport mashgʻulotining qayd qilingan vositalari faqatgina jismoniy vositalar boʻlibgina qolmay, balki sportchi texnik, taktik va irodaviy tayyorlash vositasi xamdir. Yuqori sport maxoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashgʻuloti metodlariga kiradi.

Harakat faoliyatiga oʻrgatish metodlari jismoniy nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan sizga maʼlumdir. Bu erda ularni sport mashgʻulotiga nisbatan aniklashtirishga toʻgʻri keladi. Usullarning asosiy maqsadi Harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga karatilgan.

Harakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofik tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuli, uzluksiz mashq qilish va yuqorida qayd qilingan turli xil usullar qoʻllaniladi.

Bir metodning oʻzi keng vazifalarni xal qilishda va sportchini tayyorlashda asos boʻlib xizmat qilishi mumkin, masalan, yugurishda oʻzgaruvchan mashq qilish usuli yordamida bir vaqtning oʻzida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa buylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va xokazo, yaʼni bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirish mumkin.

Mashgʻulot jarayoni muayyan sport turida maksimum natijalarga erishishga qaratilgan. Yuqori sport kamolotiga erishish – koʻp qirrali va juda murakkab jarayondir. Texnik va taktik tayyorlash orkaligina emas, uning natijasining oʻsishiga taʼsir qiluvchi boshka omillar taʼsirida xam amalga oshiriladi. Bu omillarga birinchi urinda trenerning xar tomonlama tayyorgarligini kiritish lozim.

Xozirgi davrda sport mashgʻuloti sportchining jismoniy va axloqiy sifatlarini

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

rivojlantirishga, uning bilim darajasini to'xtovsz kengaytirishga qaratilgan xolda xar tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to'liq pedagogik natijaga erishiladi.

Sport mashg'uloti ikki yg'nalishni: umumiy va maxsus tayyorgarlikni tarkiban birlashtiradi. Umumiy tayyorgarlik jismoniy faolyat jarayonida organlar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida ixtisosiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil Harakat, kg'nikma va malakalari munosabatini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun xos bg'lgan sifat qobiliyatlarni rivojlantirishni ta'minlaydi, shuningdek. Unga xos texnika va taktika bilan qo'rollantiradi.

Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'g'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan.

Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor va h.k. deb baho berganlar. Bu sifatlar o'lchovga ega, uning ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deb ataladi va ko'rsatkichlar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi. Shu mashqni ikki marta ortiq bajarganligi uchun ikkinchi o'rtoqning kuch sifati rivojlangan deb baholanadi. Bu sifat organizmning suyak, muskul va boshqa a'zolarining to'qimalari, hujayralari va hokazolarning rivojlanganligigagina bog'liq bo'lmay, ma'naviy-ruhiy fazilatlariga ham bog'liq.

Xulosa qilganda 14-16 yoshli suzuvchilarning texnik-taktik tayyorlash mexanizmini takomillashtirish jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. 14-16 yoshli suzuvchilarning texnik-taktik tayyorlash mexanizmini takomillashtirish, rivojlantirish tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to'xtanga kelish, uni his qilish va o'z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy-zaruriy amaliy harakat malakalarni shakllantiradi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018.
2. Ганчар И.Л. Плавание : теория и методика преподавания. М. ФиС 1994 г.
3. Dexqonov, B. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. Models and methods in modern science, 2(12), 82-86.



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

4. Қувватов У.Т Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). " Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде.". In International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, pp. 140-147).
5. Umidovich, A. B. (2023). Unusual volleyball training sessions. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(06), 1-4.
6. Umarova, Z. U., Mirzarakhimovich, R. S., & Tursunovich, K. U. (2022). Sports and Great Heroes. Pioneer: Journal of Advanced Research and Scientific Progress, 1(4), 141-143.
7. Anvarovich, I. S., Tokhirovich, K. T., & Tursunovich, Q. U. (2022). Use problem-solving techniques in school gymnastics. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 512-513.
8. Abduhamidovich, M. I., Mansurovich, M. S., & Usmonovich, A. U. (2022). Selection of talented wrestlers and education of physical perfection in the process of wrestling activities in sports schools. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 166-167.