



BATTERFLYAY USULIDA SUZUVCHILARNING KUCH TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Norqobilov M.N.

*“TIQXMMI” Milliy tadqiqot universiteti
“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi v.b. dotsenti*

Oblanazarov F.A.

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti dotsenti

Tayanch soʻzlar: nazorat testlari, batterflyay usuli, tajriba guruhi, nazorat guruhi, pedagogik kuzatuv.

Ключевые слова: контрольные тесты, способ баттерфляй, экспериментальная группа, контрольная группа, педагогический анализ.

Key words: sonrol tests, way breaststroke, experimental group, control group, pedagogical observation.

Dolzarlbligi. Hozirgi kunda jamiyatning ishtimoiy va iqtisodiy ehtiyojlarini hisobga olgan holda maktab oʻquvchilarining jismoniy tarbiyasiga oid muammolar keskin yuzaga kela boshladi. Oʻsib kelayotgan avlodning jismoniy tarbiyasi tizimidagi dolzarb vazifalar sogʻlom turmush tarzini shakllantirishni, harakatlar faolligini oshirish, sogʻliqni mustahkamlash hamda harakat imkoniyatlarini rivojlantirish uchun samarali uslub va vositalarni ishlab chiqish va ularni amalda qoʻllashni oʻz ichiga olmoqda. Jahondagi har qaysi mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda oʻz xalqining, yoshlarining jismoniy va maʼnaviy kamoloti bilan ulchanadi. Hozirda davlatlar oʻrtasidagi oʻzaro musobaqa, kuch qudratini namoyon etish bellashuvi, asosan, jismoniy tarbiya sohasida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yoʻnalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sogʻlom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sogʻlom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar oʻrtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuygʻularini shakllantirishda ham muhim oʻrin



tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi. Mamlakatimizda sport turlari bo'yicha sport zaxirasi va yuksak mahoratli sportchilarni tayyorlash, sporti turlari bo'yicha bolalar trenerlarini tayyorlash, sport muassasalari trenerlari va xodimlarini moddiy rag'batlantirish tizimini takomillashtirish masalalariga alohida ahamiyat berilmoqda.

Yosh suzuvchilarning kuch tayorgarligi suzishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Maxsus kuch tayorgarligiga yunaltirilgan har – xil trenirovka vositalari sezilarli darajada asosiy malakaning harakatlar tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Yuqoridagi fikrlarni umumlashtirgan holda tezkor-kuch sport turlarida suzuvchilarning kuch harakat qobiliyati shaklanishining metodologik asoslari xususiyatlarini tadqiq qilish sportda muhim hayotiy masalalarni hal qilishda muayyan kasb etadi deb xulosa qilish mumkin. Bizning ishimizda biz batterflyay usulida suzuvchilarni oyoq kuchi qobiliyatini rivojlantirish, trenirovka mashgg'ulotlarini to'g'ri tashkil etilgan jarayoninigina ko'zitamiz. Pedagogik eksperiment natijalari shuni tasdiqladiki, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mashqlar batterflyay usulida suzuvchilarni har tomonlama tayyorlashi, ya'ni suzuvchilarning nazariy, texnik va jismoniy tayorgarligini sezilarli darajada yaxshilashga va bu uning maxsus ish xarakatchanlik ko'rsatkichlarini oshirishni ta'minlaydi.

Tadqiqot maqsadi. Batterflyay usulida suzuvchilarning oyoq kuchini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish.

Tadqiqot vazifalari.

Tadqiqot davomida oldimizga qo'yilgan maqsadga erishish uchun qo'yidagi vazifalar belgilab olindi:

1. Batterflyay usulida suzuvchilarning oyoq kuchi ko'rsatkichlarini aniqlashda nazorat testlarini tanlab olish;
2. Tanlab olingan test nazorati asosida suzuvchilarning oyoq kuchini aniqlash;
3. Suzuvchilarning oyoq kuchini oshirishga yunaltirilgan mashqlar majmuasini samaradorligini asoslab berish.

Tadqiqot ob'ekti: Toshkent shahri Bektemir tumani 1-Bolalar va o'smirlar sport maktabi batterflyay usuli suzuvchilari. Bunda 14-15 yoshdagi brass usulida suzuvchilarning o'quv mashg'uloti jarayonida amalga oshirildi.

Tadqiqot uslubiyatlari. Oldimizga qo'yilgan vazifalarni hal qilish maqsadida quyidagi uslubiyatlardan foydalanildi:

1. Tadqiqot mavzusi bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilib chiqish.
2. Pedagogik kuzatuv.

3. Pedagogik tajriba.
4. Pedagogik testlar.
5. Matematik statistika uslublari.

Tadqiqotni tashkil etish: Tadqiqot 2022 yilning sentyabrda 2023 yilning dekabr gacha, Toshkent shahri Sergeliy tumani 1-BO‘SM da o‘tkazildi. Tadqiqot yillik sport mashg‘ulotlar davomida olib borildi. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarini tarkibi bo‘yicha bir-xil tayyorgarlikka ega bo‘lgan sportchilar tanlab olindi.

Tajribalarda 14-15 yoshli, 2 va 1 sport razryadiga ega 28 ta o‘smir suzuvchilar ishtirok etdi. Ikki gurux – nazorat va tajriba guruxlari tashkil etilgan bo‘lib, har biri 14 kishidan iborat bo‘ldi. Nazorat guruxi suzish sporti standart dastur bo‘yicha shug‘ullandi, tajriba guruxi mashg‘ulotlari jarayoniga biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasidan foydalanildi.

Suzuvchi sportchilarning kuch tayyorgarligini nazorat qilib borish uchun quyidagi testlar tanlab olindi hamda tajriba va nazorat guruhlarida qo‘llanildi.

1. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm).
2. Suvda tortish kuchini o‘lchash (faqat oyoqlar harakatida) (kg)
3. Suvda tortish kuchini o‘lchash (to‘liq koordinatsiyada) (kg)
4. 25 m ga batterflyay usulida suzish (faqat oyoqlar harakatida) (soniya).
5. 25 m ga batterflyay usulida suzish (to‘liq koordinatsiyada) (soniya).
6. 50 m ga batterflyay usulida suzish (to‘liq koordinatsiyada) (soniya).

Nazorat guruhida BO‘SMlariga mo‘ljallangan dastur asosida mashg‘ulotlar o‘tkazildi, tajriba guruhida esa tadqiqot davomida qo‘shimcha ravishda biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasi asosida mashg‘ulotlar olib borildi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari: SHug‘ullanuvchilar ko‘p yillik tayyorgarlikning boshlang‘ich davrida katta umumjismaniy tayyorgarlikni egallaydilar. Bunga ular sportning boshqa turlaridagi katta hajmdagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni qo‘llash natijasida erishdilar. Bizning tajribalarimizda suzuvchilar tomonidan oyoq kuchni rivojlantiruvchi hamda sportning boshqa turlariga doir maxsus mashqlarni bajara olish qobiliyati ko‘rib chiqildi.

Batterflyay usulida suzuvchilarning oyoq kuchini rivojlantirish jaroyoni sport mashqlari yoki uning ayrim elementlari tuzilishiga bog‘liq bo‘ladi. Har bir harakat elementini yuqori darajada bajara olish, eng avvalo, uni qanday holatda o‘rganilganidan kelib chiqadi. Dastlabki holat harakatni boshlash va bajarish uchun eng qulay vaziyat hosil qiladi va bajarishni osonlashtiradi.



Bu mashqlar majmui shug‘ullanuvchilarda oyoq kuchini oshirish hamda rivojlantirish qobiliyatlarini oshiradi. Bu yoshdagi bolalar organizmi bu davrda atrof – muhitning tashqi va ichki ta’sirlarga tez ta’sirlanuvchan bo‘ladi.

O‘quv tayyorgarlik guruhi 14-15 yoshli batterflyay usulida suzuvchi bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi qo‘yidagi ko‘rsatkichlarga ega bo‘ldi: Tajriba va Nazorat guruhida 14-15 yoshli batterflyay usulida suzuvchilarning oyoq kuchining rivojlanganlik darajasini aniqlash shuni ko‘rsatdiki,

Bunday kuch sifatlarini testlash, batterflyay usulida suzuvchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonida muhim tashkiliy va yo‘naltiruvchi faktor bo‘lib, jismoniy sifatlarning rivojlanishi ustidan nazorat o‘rnatish xizmat qiladi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishini ifodalovchi ko‘rsatkichlardan biri sportchilarning testlarni qoniqarli topshirishi etib belgilanadi.

Sportning suzish yunalishida kuch tayyorgarligi sport mashg‘ulotlarining umumnazariy qarashlariga tayanadi. Demak, kuch tayyorgarligi uslublari suvda ham, quruqlikdagi mashg‘ulotlarda foydalanilayotgan uslublarga mos kelishi kerak. Qo‘yidagi jadvalga ko‘ra (1-jadval), tadqiqot boshida va oxirida tajriba hamda nazorat guruhi suzuvchilarining kuch tayyorgarliklarini o‘rtacha ko‘rsatkichlari hisoblab chiqarilgan. Bunga ko‘ra ko‘rsatkichlar bo‘yicha nazorat va tajriba guruhlarini o‘rtasidagi farqlar foiz (%) hisobida ham ishlab chiqilgan.

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorlov guruhi suzuvchilarining Tajriba hamda nazorat guruhlarining tadqiqotdan oldin hamda tadqiqotdan keyin ko‘rsatgan o‘rtacha ko‘rsatkichlari hamda ular o‘rtasidagi farqning tahlili

Pedagogik test sinovlari	Guruhlar	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin	Guruhlardagi o‘sish	% hisobida
Joydan turib uzunlikka sakrash(sm)	Tajriba guruhi	185 sm	195 sm	10 sm	5.2
	Nazorat guruhi	186 sm	189 sm	3 sm	1.8
Suvda tortish kuchini o‘lchash (faqat oyoqlar harakatida) (kg)	Tajriba guruhi	11 kg	15,6 kg	4,6 kg	29.49
	Nazorat guruhi	11 kg	12,7 kg	1,7 kg	13.39
Suvda tortish kuchini o‘lchash(to‘liq koordinatsiyada) (kg)	Tajriba guruhi	17,8 kg	23,5 kg	5,7 kg	24.26
	Nazorat guruhi	17,9 kg	19,8 kg	1,9 kg	9.6

Batterflyay usulida 25 m suzish (faqat oyoqlar harakatida) (soniya)	Tajriba guruhi	20,73 son	17,06 son	3,67 son	-21.51
	Nazorat guruhi	20,80 son	19,62 son	1,18 son	-6.01
Batterflyay usulida 25 m suzish(to'liq koordinatsiyada) (soniya)	Tajriba guruhi	18,96 son	15,77 son	3,19 son	-20.22
	Nazorat guruhi	18,61 son	17,46 son	1,15 son	-6.58
Batterflyay usulida 50 m suzish(to'liq koordinatsiyada) (soniya)	Tajriba guruhi	38,93 son	33,92 son	5,01 son	-14.77
	Nazorat guruhi	38,87 son	37,57 son	1,30 son	-3.46

Taqdim qilingan jadvalda qayt qilingan natijalar, bu guruhlardagi tajriba guruhi qayt qilgan natijalar, nazorat guruhi natijalariga nisbatan qoniqarli hisoblanadi. Batterflyay usulida suzishda oyoq kuchini oshirishni tadqiq etishda ishlab chiqilgan mashqlar majmuasining samarasi nazorat va tajriba guruhlari o'rtasida o'z isbotini topdi.

Tajriba va nazorat guruhlaridagi 14-15 yoshli batterflyay usulida suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligi o'rganilganda tajriba guruhidagi suzuvchilarda nazorat guruhidagi suzuvchilarnikiga nisbatan sezilarli o'zgarishlar yuz berdi

Shunday qilib, ishonch bilan aytish mumkinki, biz tomonimizdan tajriba guruhi sinalluvchilari uchun ishlab chiqilgan maxsus mashqlar dasturi batterflyay usulida suzuvchilarning bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga, burulishda oyoq kuchini oshirishda sezilarli ta'sir ko'rsatdi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalariga asosanib quyidagi xulosalarni berish mumkin.

Yuqoridagi fikrlarni umumlashtirgan holda tezkor-kuch sport turlarida suzuvchilarning kuch harakat qobiliyati shakllanishining metodologik asoslari xususiyatlarini tadqiq qilish sportda muhim hayotiy masalalarni hal qilishda muayyan kasb etadi.

Brass usulida suzishda oyoq muskullari rivojlangan sari ularda suzish tezligi yaxshilanadi. Batterflyay usulida quruqlikda batterflyay elementlarini muntazam ravishda rezinada bajarilsa takomillashtirish jarayoniga texnikani aniq va kuch bilan bajarish kelajakda yuqori natilarga erishishda muhim rol o'ynaydi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida batterflyay usulida suzishda oyoq kuchini rivojlantirishning turli xil variantlarini o'rganishga mas'uliyat bilan yondashishlari lozim.

**Adabiyotlar :**

1. Ishimov B.A. Development of strength training of swimmers by the Breaststroke method Eurasian Journal of Sport Science. Vol.: Iss. 1, Article 5. 01.10.2021. B. 31-38.
2. Ishimov B. A., Musaev B. B. Brass usulida suzuvchilarning oyoq kuchini oshirishga tavsiya etilgan eksperiment mashqlarning samaradorligini tadqiq etish//FAN-SPORTGA” ilmiy-nazariy jurnal T.–2020.№-7B. 21-23.
3. Korbut V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2013 y
4. Sodiqov A.G'. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. O'quv qo'llanma.-T.: Fan va texnologiya. 2015 yil.
5. Платонов, В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху / В.Н. Платонов. – Кн. 1. – М.: Советский спорт, 2012.
6. M.N.Norqobilov. “Jismoniy tarbiya va sport” nomli o'quv qo'llanma, “VNESHINVESTPROM” MCHJ. KBK 316.334.3(075.8), UDK 796:378(075), ISBN 978-9943-7454-4-5. Toshkent 2021y. 12.6 b.t.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada o'smir yoshidagi suzuvchilarning batterflyay usulidagi mashg'ulotlar dasturiga oyoq kuchi tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish masalasi yoritilib berilgan.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассматривается вопрос совершенствования методики развития силовой подготовленности ног юношей пловцов баттерфляй в программе тренировок.

SUMMARY

In this article, the methodology for the development of strength readiness among young men specializing in swimming training has been improved and introduced.