

12–14 YOSHLI SUZUVCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI

Adamboyev Sulaymon Farhod o‘g‘li

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15257738>

Annotatsiya. Ushbu maqolada 12–14 yoshli yosh suzuvchilarning fiziologik xususiyatlari tahlil qilinib, ular asosida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish usullari yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, bu yoshdagi sportchilarda o‘shish sur‘ati va biologik rivojlanish individual bo‘lganligi sababli, mashg‘ulotlar yuklamasini shaxsiy yondashuv asosida rejalashtirish muhimdir. Maqolada jismoniy va texnik tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Yosh suzuvchilar, fiziologik xususiyatlar, maxsus tayyorgarlik, texnik harakatlar, jismoniy rivojlanish, koordinatsiya, chidamlilik, portlovchi kuch, sport mashg‘ulotlari, reaksiyaviy tezlik, mashg‘ulot yuklamasi, o‘shish bosqichi, harakat faolligi, biologik yondashuv, suzish texnikasi.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 12–14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Аннотация. В данной статье анализируются физиологические особенности юных пловцов в возрасте 12–14 лет и предлагаются пути совершенствования их специальной физической и технической подготовки. Результаты исследования показывают, что в этом возрасте темпы роста и биологическое развитие имеют индивидуальный характер, что требует персонализированного подхода к нагрузкам на тренировках. В статье даны научно обоснованные рекомендации по повышению эффективности физической и технической подготовки.

Ключевые слова: Юные пловцы, физиологические особенности, специальная подготовка, технические действия, физическое развитие, координация, выносливость, взрывная сила, спортивные тренировки, скорость реакции, тренировочная нагрузка, период роста, двигательная активность, биологический подход, техника плавания.

WAYS TO IMPROVE SPECIAL PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF 12- 14-YEAR-OLD SWIMMERS BASED ON THEIR PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS

Abstract. *This article analyzes the physiological characteristics of 12-14-year-old swimmers and presents methods for improving their special physical and technical training.*

The research results indicate that growth rates and biological development at this age are highly individual, necessitating a personalized approach to training loads. The article provides scientifically grounded recommendations aimed at enhancing the effectiveness of physical and technical preparation.

Keywords: *Young swimmers, physiological characteristics, special training, technical movements, physical development, coordination, endurance, explosive strength, sports training, reaction speed, training load, growth phase, motor activity, biological approach, swimming technique.*

Kirish Qismi: Bugungi kunda sportning turli yo'nalishlarida, xususan, suzish bo'yicha yutuqlarga erishishda sportchilarning yosh bosqichidagi tayyorgarlik darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, 12–14 yosh oralig'ida suzish bilan shug'ullanayotgan sportchilar organizmida yuzaga keladigan fiziologik va psixologik o'zgarishlar ularning jismoniy faolligiga, texnik harakatlarni o'zlashtirishiga va musobaqalarda ishtirok etish samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu yosh davrida organizmida o'sish sur'atlarining tezlashuvi, mushak va suyak tizimining shakllanishi, shuningdek, markaziy asab tizimining faollashuvi sport mashg'ulotlarining mazmuni va uslubiga individual yondashishni talab etadi. Aynan shu yoshda sportchilarda texnik, jismoniy va koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish uchun eng optimal poydevor yaratiladi.

Ilmiy manbalarda ham ushbu bosqichdagi sportchilar uchun yuklamaning mos darajada tanlanishi, fiziologik xususiyatlarning hisobga olinishi va motivatsion omillarning e'tiborga olinishi yuqori natijalarga erishishda asosiy omillardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Shu sababli, 12–14 yoshli suzuvchilarning fiziologik rivojlanish darajasini o'rganish va unga mos ravishda maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni shakllantirish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb masalalardan biridir. Ushbu maqola aynan shu muammoni yoritishga, hamda ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Asosiy Qism (12–14 yoshli suzuvchilarning fiziologik xususiyatlari asosida)

1. O'sish va somatik rivojlanish. 12–14 yoshdagi suzuvchilarning jismoniy rivojlanishi fiziologik jihatdan muhim bosqichga to'g'ri keladi. Bu davrda bolalar organizmida tezlashtirilgan o'sish jarayoni – ya'ni o'sish spurti boshlanadi. O'g'il bolalarda u odatda 13–14 yoshda, qiz bolalarda esa 11–13 yoshda kuzatiladi.

Suyak to'qimalari bu yoshda intensiv o'sadi, biroq yetarli mustahkamlikka ega bo'lmagani sababli, ayniqsa suzish sportida suzish tezligi, energiya sarfi va uzluksiz davom etadigan yuklamalarda jarohatlanish xavfi ortadi. Shu bois bu bosqichda mashg'ulotlar ehtiyotkorlik bilan, fiziologik imkoniyatlarga mos holda tashkil etilishi lozim.

Muscul massasining hajmi ortadi, lekin portlovchi kuch, muvozanat va koordinatsiya kabi murakkab jismoniy qobiliyatlar hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Suzish sporti uchun texnik tayyorgarlikni asta-sekinlik bilan olib borish, murakkab harakatlarga tayyorlash muhim hisoblanadi.

2. Mushak kuchi va chidamlilik. Suzish sportida mushak kuchi va chidamlilik asosiy harakat faoliyatlarini belgilovchi omillardandir. 12–14 yoshdagi suzuvchilarda mushaklar massasining tana og'irligiga nisbatan ulushi hali past bo'lishiga qaramasdan, bu ko'rsatkich yil sayin ortib boradi.

Statik kuchga qaraganda dinamik kuch tezroq rivojlanadi, bu esa suzishdagi tezkor zarbalar, suvda harakatlanish va chidamlilik uchun juda muhimdir. Mashg'ulotlarda chidamlilikni rivojlantirish bilan birga yurak-qon tomir tizimi holatiga ham e'tibor berish zarur, chunki bu yoshda u hali mukammal darajada moslashmagan bo'ladi.

Mashg'ulotlar aerob (kislородli) va anaerob (kislородsiz) imkoniyatlarga mos tarzda rejalashtirilsa, sportchilarning umumiy jismoniy holati sezilarli darajada yaxshilanadi.

3. Koordinatsiya va tezkorlik Koordinatsiya suzish sportida texnik va taktik harakatlarni aniq va samarali bajarishning asosi hisoblanadi. 12–14 yoshda harakatni boshqarish, muvozanatni saqlash, fazoviy orientatsiya, reaksiya tezligi kabi qobiliyatlar faol rivojlanadi. Bu yosh davri koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish uchun eng qulay bosqich hisoblanadi.

Suzuvchilar uchun bu jarayonda harakatlar ketma-ketligini tushunish, o'z vaqtida bajarish va tez o'zgaruvchan holatlarga moslasha olish muhimdir. Shu sababli mashg'ulotlarda texnik elementlar bilan bir qatorda, tezkorlik va harakatni boshqarish qobiliyatlariga alohida e'tibor qaratilishi lozim.

4. Psixofiziologik xususiyatlar Suzish sportida yosh sportchilarning ruhiy-irodaviy tayyorgarligi ularning texnikasi va musobaqaviy ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. 12–14 yoshda sportchilarda o'ziga ishonch endigina shakllanadi, va bu davrda ular ko'p hollarda murabbiyning fikr-munosabatlariga bog'liq bo'lib qoladilar.

Mashg'ulotlarda ijobiy rag'bat, motivatsion muhit va individual yondashuv sportchilarning texnik ko'nikmalarini chuqur o'zlashtirishiga va musobaqalarda psixologik barqarorlikni ta'minlashiga xizmat qiladi.

5. Mashg'ulot davomiyligi va yuklamaning individualizatsiyasi. Suzish sportida mashg'ulotlar davomiyligi 12–14 yoshdagilar uchun 60–75 daqiqani tashkil etishi maqsadga muvofiq. Mashg'ulotlar shaxsiy rivojlanish sur'ati, biologik yoshi va sog'lig'i darajasiga qarab rejalashtirilishi lozim. Haddan tashqari yuklamalar organizmga ortiqcha zo'riqish olib kelib, o'sish tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois bosqichma-bosqich yuklama berish, har bir sportchining individual imkoniyatlarini inobatga olish, dam olish intervallarini to'g'ri taqsimlash va texnik-taktik mashqlarni muvozanatli tarzda qo'llash muhim hisoblanadi.

Amaliy Tavsiyalar:12–14 yoshli suzuvchilar uchun mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar:

Yuklamaning yoshga mosligi: Mashg'ulotlarda yuklama intensivligi, davomiyligi va murakkabligi yosh sportchilarning biologik va fiziologik rivojlanishiga mos tarzda belgilanishi zarur. Har bir sportchi uchun individual yondashuv qo'llanilishi lozim.

Portlovchi kuch va koordinatsiyani rivojlantirish: Suzishda zarba berish, suzish tezligini oshirish va tezkor burilishlar uchun portlovchi kuchni oshirish muhim. Shu bois haftasiga kamida 2–3 marotaba plyometrik mashqlar, bosqichli tezlik mashg'ulotlari o'tkazilishi maqsadga muvofiq.

Texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish: Ko'p takroriy, lekin kam yuklama bilan bajariladigan texnik mashqlar yordamida to'g'ri harakat stereotiplarini shakllantirish mumkin. Harakatlar soni emas, sifatiga e'tibor berilishi kerak.

Reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan o'yinlar: Mashg'ulotlarda sport o'yinlari (masalan, reaksiya asosidagi o'yinlar, juftliklarda harakatlarni takrorlash) orqali sportchilarni faol uslubda o'rganishga jalb qilish natijadorlikni oshiradi.

Psixologik tayyorgarlikni e'tiborsiz qoldirmaslik: Yosh sportchilarda o'ziga ishonch, diqqat va motivatsiyani shakllantirish uchun mashg'ulotlar jarayonida maqtov, rag'bat, kichik musobaqalar va jamoaviy mashg'ulotlar samarali bo'ladi.

Xulosa:

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 12–14 yoshli yosh suzuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun ularning o'ziga xos fiziologik xususiyatlari, o'sish sur'atlari va psixologik holatlarini hisobga olgan metodik yondashuv zarur.

Tahlillarga asoslanib quyidagi xulosalar chiqarildi: Suzish sportida 12–14 yosh davri koordinatsion, portlovchi kuch va texnik harakatlarni samarali o'zlashtirish uchun eng qulay bosqichdir. Mashg'ulotlar tuzilmasini yosh suzuvchilarning rivojlanish sur'atlariga moslashtirish natijadorlikni oshiradi hamda jarohatlarning oldini oladi.

Texnik harakatlarni bosqichma-bosqich, ko'p takror bilan, lekin past yuklamada o'rgatish texnikani mukammal egallashga olib keladi.

REFERENCES

1. **Yusupov, F.** (2016). *Sportchilarni suzish bo'yicha tayyorlash metodikasi*. – Toshkent: Sport adabiyoti.
2. **Toshpulatov, S.** (2015). *Suzishda musobaqalarga tayyorgarlik: fiziologik va metodik asoslar*. – Toshkent: O'zbekiston sport nashriyoti.
3. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
4. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
5. BOLTAEVYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.
6. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY-VOLUME-4, ISSUE-12.
7. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
8. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
9. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O 'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.