

SUZUVCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI KO'RSATKICHLARI

Anvarov Doniyorbek Mirzatillo o'g'li

Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti

Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15478539>

Annotatsiya. Suzuvchilarinig chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali usullar qo'llanilib, unda mashqlar bir maromda yoki shiddatda o'zgartirilgan holda bajariladi. Biz tajriba guruhlar deb 14 yoshdagi o'g'il bolalar guruhini hisobladik. Olingan ma'lumotlar 14 yoshli suzuvchilarning jismoniy tarbiya darslarida chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga va turli shiddatlarda yugurish mashqlarini to'g'ri bajarishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: chidamlilik, shiddat, o'sish, suzish, jismoniy yuklamalar, suv havzasi, maxsus tayyorgarli, suv.

Аннотация. Для развития выносливости пловцов применяются эффективные методы, при которых упражнения выполняются в одинаковом темпе или с различной интенсивностью. Экспериментальной группой мы считали группу 14-летних мальчиков.

Полученная информация поможет 14-летним пловцам развивать навыки выносливости и правильно выполнять беговые упражнения разной интенсивности на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: выносливость, интенсивность, рост, плавание, физическая нагрузка, бассейн, специальная подготовка, вода.

Abstract. Effective methods are used to develop endurance skills in swimmers, in which exercises are performed at the same pace or with varying intensity. We considered a group of 14-year-old boys as the experimental group.

The data obtained will help to develop endurance qualities in physical education classes for 14-year-old swimmers and correctly perform running exercises at different intensities.

Key words: endurance, intensity, growth, swimming, physical exertion, pool, specially prepared, water.

Suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari

Suzuvchilarinig chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali usullar qo'llanilib, unda mashqlar bir maromda yoki shiddatda o'zgartirilgan holda bajariladi. Biz tajriba guruhlar deb 14 yoshdagi o'g'il bolalar guruhini hisobladik.

Olingan ma'lumotlar 14 yoshli suzuvchilarning jismoniy tarbiya darslarida chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga va turli shiddatlarda yugurish mashqlarini to'g'ri bajarishga yordam beradi.

Biz 14 yoshli suzuvchilarini umumiy chidamliligi rivojlanganligini tadqiqot oldindan aniqlash maqsadida maxsus pedagogik test berdik. Tadqiqotda nazorat va tajriba guruhi suzuvchilarini 1-4 jadvallar orqali natijalari berildi.

Tajriba guruh suzuvchilarni tadqiqotdan oldin olingan ko'rsatkichlari

1- jadval

№	F.I.	1000m Kross (d/sek)	200m kompleks (d/sek)	400m (d/sek)	30 daqiqa davomida suzish (m)

1	Muxtoraliyev Nizomiddin	4.30,0	4.45,0	6.59,2	1725
2	Bahromova O'g'iloy	4.43,1	3.30,8	6.02,4	1720
3	Odiljonov Baxtiyorjon	4.38,4	3.01,4	7.10,8	1710
4	Turdaliev Salohiddin	3.57,0	2.59,6	6.00,6	1715
5	Komiljonov Xurshidbek	4.50,8	3.11,9	6.55,2	1720
6	Umarova Nargizaxon	4.08,2	3.10,5	6.50,8	1725
7	G'aniev Olimjon	4.17,9	3.08,6	6.27,0	1725
8	Zokirjonov Abduvosid	4.30,4	3.15,9	6.31,9	1715
9	Isoqjonov Sherzod	3.59,2	4.30,0	7.00,6	1720
10	Alijonov Nozimjon	4.20,6	3.00,7	7.40,3	1725
X		4.38,8	3.31,4	6.53,8	1720

Nazorat guruh suzuvchilarni tadqiqotdan oldin olingan ko'rsatkichlari

2- jadval

№	F.I.	1000m kross	200m kompleks	400m	30 daqiqa davomida suzish (m)
1	Muxtoraliyev Nizomiddin	4.27,1	3.42,4	6.29,2	1725
2	Bahromova O'g'iloy	4.44,2	3.53,6	6.38,0	1720
3	Odiljonov Baxtiyorjon	4.58,4	4.06,2	7.14,2	1715
4	Turdaliev Salohiddin	4.38,0	3.49,5	6.25,6	1725
5	Komiljonov Xurshidbek	4.50,6	3.54,7	7.30,1	1718
6	Umarova Nargizaxon	4.48,3	3.50,0	7.29,5	1725
7	G'aniev Olimjon	4.53,0	3.55,8	7.33,6	1720
8	Zokirjonov Abduvosid	4.59,1	4.10,6	7.46,4	1715
9	Isoqjonov Sherzod	4.36,8	3.48,0	6.22,0	1725
10	Alijonov Nozimjon	4.42,0	3.37,9	6.24,6	1720
X		4.46,5	3.54,6	7.22,4	1720

Tadqiqotni amalga oshirishda ularga maxsus test nazorat mashqlari berdik.

3.2. Suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan vosita va uslublar

Ta'sir yunalishi bo'yicha yaqinlashtirish.

1. Quruqlikda kuch tayyorgarligi ixtisosligi – jismoniy tayyorgarlik mashqlari dasturiga, suzish harakatlariga uxshash mashqlarni kiritish. Bunday mashqlar katoriga kul va oyoklarni eshish harakatlari. Misol uchun rezina amartizatori yoki bo'lmasam har-xil kuchga yunaltilgan trenajyorlar (mini-dji, ekzerdjeni, Xyuttel va boshkalar) yordamidagi mashqlar.

2. Suyda kuch mashqlarini kullash, bunda iloji boricha suzish texnikasini uzgartirmagan holda bajarish. Bunga uxshash mashqlarni biz «kuchga suzish» tushunchasiga birlashtiramiz.

Bu shunday suzishki – juda murakkablashtirilgan sharoitlarda, kaysiki sportchidan juda yuqori oshirilgan kuchlar tasirida amalga oshiriladi. Bunga quyidagicha erishish mumkin: ya'ni eshish paytida kul uchun kushimcha tayanch xosil kildirish uchun (kup lastalaridan, lopatkalaridan, maxsus, suvda ilingan kanat) yoki oshirilgan karshiliklar yopdamida (tormoz yordamida mashqlar, rezinali amartizatorni tortish, balonlar yordamida) suzish.

Vaqt bo'yicha yaqinlashuv:

1. Quruqlikda va kirgokda bajariladigan kuch mashqlari bilan suzish mashqlarini navbatma – navbat bajarish.

2. Suvda yoki suvdan tashkari suvudagi kuch mashqlarini suzish mashqlari bilan navbatma navbat bajarish.

Lopatkalar yordamida suzish. Sungi yillarda kuchli suzuvchilarni tayyorlashda keng kulashda kulanilib kelayapti.

Bunda ikkita asosiy vazifa hal kilinadi:

A) sportchi eshish texnikasini takomillashtirib, suvda natijalarning samarali harakatiga va holatiga erishadi;

B) sportchi maxsus kuchni rivojlantiradi va eshish harakatlarini quvvatini oshiradi.

A – guruh vazifalarini hal kilish maksadida kuymdagi mashqlar turkumi kulaniladi (10 – 16 x 100m, 6 – 8 x 200m, 4 – 6 x 400m va xokazo.

B – guruh vazifalari hal kilishda, asosan kiska masofalarda va katta razmerdagi lopatkalar kulaniladi. Har bir mashqning davomi etish vaqti 20 – 35 sek.

Bu trenirovka mashg'ulotlari mashqlari maksimal kuchlanish bilan amalga oshiriladi, yoki bo'lmasam maksimal tezlikka, yoki maksimal eshish kuchi bilan (vkatga suzish bilan birga eshish harakatlari sonini kamaytirish yuli bilan).

Suv osti dori bilan krol usulida suzish. Bu mashqlarni mashqur suzuvchilar V.Salnikov, A.Chayev va boshqalar tayyorgarlik jarayonida kullab kelganlar. Mashqni bajarish tartibi shundaki, ya'ni suzish havzasini buy baravariga 40 – 60 sm suv chukurligida arkon tortiladi. Mashqda suzuvchi krol usulida suzib, kuch ishlatgan holda kullari bilan arqonni tortib va unda itariladi, asosan bir marta xovuz uzunligi suzib utiladi, kaytishda esa tulik koordinatsiyada yoki kul harakati yordamida suzib o'tiladi.

Rezinali shnur bilan suzish. Oxirgi yillarda jaxon kuchli suzuvchilari uzlarining trenirovka mashg'ulotlariga rezina shnur bilan suzishni kuidilar. Kuchli suzuvchilardan V. Salnikov, V. Shemetov, Ya.Kachyushitelar bu usuldan foydalanib keldilar.

Rezinali shnur bilan suzish, mashg'ulotlarni samaradorligini oshishi quyidagi holatda kurinadi.

Birinchidan rezinani chuzish suvda ortikcha karshilikni keltirib chikaradi, bu esa o'z navbatida kuch sifatlarini o'sishiga yordam beradi.

Ikkinchidan rezinali shnurni cho'zish bilan bir qatorda, sportchi tez orada qo'l va oyoq harakatlarida moslashuvidagi o'zini xato va kamchiliklarni seza boshlaydi. Bu narsa shunda namoyon bo'ladiki, ya'ni sportchi rezinali shnurni kerakli, zarur bo'lgan uzunlikka cho'za olmaydi.

Uchinchidan rezinali shnurda suzish trenirovka jarayoning bir xil manaton ishlardan ozod qiladi. Ushbu vositalardan foydalanish orqali 14 suzuvchilarini chidamliligini rivojlantirishga erishiladi. Bu vositalardan foydalanib orqali maxsus testlarni tadqiqot so'ngida yana bir bor o'tkazildi.

Tajriba guruh suzuvchilarni tadqiqotdan keyin olingan ko'rsatkichlari

3-jadval

№	F.I.	1000m kross	200m kompleks	400m	30 daqiqa davomida suzish (m)
1	Muxtoraliyev Nizomiddin	4.30,0	4.32,8	6.40,6	1765
2	Bahromova O'g'iloy	4.43,1	3.28,0	5.10,4	1775
3	Odiljonov Baxtiyorjon	4.38,4	2.49,5	6.00,0	1766
4	Turdaliev Salohiddin	3.57,0	2.58,0	5.47,2	1775
5	Komiljonov Xurshidbek	4.50,8	3.09,7	6.33,4	1770
6	Umarova Nargizaxon	4.08,2	3.07,5	6.18,0	1765
7	G'aniev Olimjon	4.17,9	3.10,1	6.20,0	1770
8	Zokirjonov Abduvosid	4.30,4	3.11,8	6.10,5	1760
9	Isoqjonov Sherzod	3.59,2	4.25,5	6.48,1	1750
10	Alijonov Nozimjon	4.20,6	2.46,9	7.24,0	1740
X		4.18,6	3.18,8	6.24,2	1763

Nazorat guruh suzuvchilarni tadqiqotdan keyin olingan ko'rsatkichlari

4-jadval

№	F.I.	1000m kross	200m kompleks	400m	30 daqiqa davomida suzish (m)
1	Muxtoraliyev Nizomiddin	3.48,0	3.24,0	6.15,0	1735
2	Bahromova O'g'iloy	4.26,6	3.47,3	6.25,0	1740
3	Odiljonov Baxtiyorjon	4.41,9	4.12,8	6.43,4	1725
4	Turdaliev Salohiddin	4.35,1	3.41,0	6.11,0	1735
5	Komiljonov Xurshidbek	4.26,3	4.05,5	7.12,5	1725
6	Umarova Nargizaxon	4.33,8	3.51,7	6.43,0	1745
7	G'aniev Olimjon	4.35,4	4.08,2	7.20,2	1735
8	Zokirjonov Abduvosid	4.39,2	4.15,0	7.22,8	1720
9	Isoqjonov Sherzod	4.29,0	3.22,4	7.18,4	1735
10	Alijonov Nozimjon	4.37,5	3.37,2	6.19,2	1730
X		4.35,0	3.46,6	6.53,8	1732

Olingan ko'rsatkichlarga qarab biz ko'ramizki, tajriba guruhda tadqiqotdan oldin 1000m kross yugurishda o'rtacha 4.38,8 sekund, tadqiqotdan keyin esa 4.18,6 sekund tashkil qildi.

Tajriba guruhda tadqiqotdan 200m kompleks suzishda o'rtacha 3.31,4 sekund, tadqiqotdan keyin esa 3.18,8 sekund tashkil qildi.

400m masofaga suzishda tajriba guruhda tadqiqotdan oldin o'rtacha 6.53,8 sekund, tadqiqotdan keyin esa o'rtacha 6.24,2 sekundni tashkil qildi.

30 daqiqa davomida suzish (m) o'rtacha ko'rsatkichi tadqiqotdan oldin 1720m metrni tashkil etgan, tadqiqotdan keyin esa 1763 metrni tashkil qildi.

Nazorat guruhda tadqiqotdan oldin 1000m kross yugurishda o'rtacha 4.46,5 sekund, tadqiqotdan keyin esa 4.35,0sekund tashkil qildi.

Tajriba guruhda tadqiqotdan 200m kompleks suzishda o'rtacha 3.54,6 sekund, tadqiqotdan keyin esa 3.46,6 sekund tashkil qildi.

400m masofaga suzishda tajriba guruhda tadqiqotdan oldin o'rtacha 7.22,4 sekund, tadqiqotdan keyin esa o'rtacha 6.38,8 sekundni tashkil qildi.

30 daqiqa davomida suzish (m) o'rtacha ko'rsatkichi tadqiqotdan oldin 1720m metrni tashkil etgan, tadqiqotdan keyin esa 11732 metrni tashkil qildi.

Olingan natijalarni taqoslab ko'rganimizda tajriba guruhi suzuvchilari nazorat guruhi suzuvchilar o'rtasidagi farq sezilarli darajada kuzatildi (ma'lumotlar 5- jadvalda berilgan).

REFERENCES

1. Rasuljon o'g'li, A. R., Rasuljon o'g'li, A. R., & Anvarov, D. (2024). BRASS USULNING UMUMIY XUSUSIYATLARI. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 139-152.
2. Xasanov, A. T., & Anvarov, D. M. (2023). YOSH SUZUVCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1283-1289.
3. Botirov, B. M., & Anvarov, D. M. (2022, December). YOSH SUZUVCHILAR CHIDAMLILIGINI OSHIRISHNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.21. 34.042 Botirov BM katta o 'qituvchi, FarDU Anvarov DM magistrant, FarDU. In Научно-практическая конференция (pp. 562-565).
4. Анваров, Д., & Абдупаттеев, А. (2024). ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 105-112.
5. Anvarov, D. (2024). SHAXMATDA TAKTIKA, STRATEGIYA MEKANIZM VA USULLARNING AHAMIYATI. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 53-57.
6. Anvarov, D., & Urmonov, I. (2024). BUILDING ENDURANCE IN YOUNG SWIMMERS. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 4-11.
7. Anvarov, D., & Majidov, R. (2024). SUZISHNING INSON ORGANIZIMIGA FOYDASI. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 131-138.
8. Mirzatillo o'g'li, A. D. (2024). KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 400-402.
9. Анваров, Д., Джалилов, У., & Ахмаджонов, И. (2024). Определение влияния нагрузки при тренировке на ростых спортсменов. Research and implementation, 2(7), 145-149.
10. Rasuljon o'g'li, A. R., Rasuljon o'g'li, A. R., & Anvarov, D. (2024). BRASS USULNING UMUMIY XUSUSIYATLARI. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 139-152.
11. Mirzatillo o'g'li, A. D. (2024). BOLALAR UCHUN SUZISHNING AHAMIYATI VA O'QITISH USULLARI. Научный Фокус, 2(13), 416-420.
12. Anvarov, D. (2024, May). 11-12 yoshli suzuvchilarda jismoniy sifatlarining rivojlanishi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
13. Anvarov, D. (2024, May). Suzishning inson tanasiga foydali tomonlari. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
14. Mirzatillo o'g'li, A. D. (2024). SUZISHDA CHIDAMLILIKNING AHAMIYATI. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 7(5), 205-209.