

SPORT TAKOMILLASHUV GURUHIDAGI BRASS USULIDA SUZUVCHILARNING
TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Ametov. S

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15762020>

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport takomillashuv bosqichidagi suzuvchilar uchun brass usulida suzish texnikasini takomillashtirish metodikasi yoritilgan. Brass texnikasining asosiy elementlari, ularni o'rgatish bosqichlari hamda mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan maxsus mashqlar tahlil qilinadi. Shuningdek, metodikaning amaliy samaradorligi tajriba asosida ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: suzish, brass usuli, sport takomillashuvi, texnik tayyorgarlik, metodika, mashg'ulot.

Аннотация. В данной статье освещена методика совершенствования техники плавания брассом для пловцов на этапе спортивного совершенствования.

Проанализированы основные элементы техники брасса, этапы их обучения, а также специальные упражнения, применяемые в процессе тренировок. Также на основе эксперимента показана практическая эффективность методики.

Ключевые слова: плавание, брасс, спортивное совершенствование, техническая подготовка, методика, тренировка.

Abstract. This article highlights the methodology for improving breaststroke technique for swimmers at the stage of sports improvement. The main elements of the brass technique, the stages of their training, as well as special exercises used in the training process are analyzed.

Also, the practical effectiveness of the methodology is shown on the basis of experience.

Keywords: swimming, breaststroke, sports improvement, technical training, methodology, training.

Kirish. Suzish sportining barcha usullari orasida brass (qo'l va oyoq harakatlari muvofiqligi asosida yuzaga keladigan usul) texnikasi o'ziga xos murakkabligi va o'ziga xos ritmik harakatlari bilan ajralib turadi. Sportchilarni takomillashtirish bosqichida brass texnikasini mukammallashtirish ularning musobaqaviy natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli texnik tayyorgarlikni optimallashtirishga xizmat qiladigan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi.

Dolzarbliq. Brass usulining texnik asoslari.

Brass usulida quyidagi asosiy texnik elementlar mavjud:

Qo'l harakatlari (suvni "itish" va qayta boshlang'ich holatga qaytish fazalari)

Oyoq harakatlari ("qurbaqa" usulidagi turtish)

Nafas olish va ritm (nafasni chiqarish va olish vaqtining sinxronligi)

Tana holati (gorizontal va gidrodinamik optimal holatni saqlash)

Gavda holati. "Brass" usulida ko'krakda suzganda gavda suv yuziga nisbatan gorizontal holatga yaqin, yuqori qismi ozgina ko'tarilgan bo'ladi. Oyoqlarning uchi cho'zilgan va jipslashgan, qo'llar cho'zilgan, barmoqlar birlashgan va yuzi bilan pastga qaragan bo'ladi.

Suzuvchining bunday holati kirishuv harakatida eng qulay o'quvchanlik shakli hisoblanadi. Buni dastlabki holat, deb qabul qilinadi.

Harakatlar bilan nafasning moslashuvi. “Brass” usulida ko’krakda suzganda qo’l va oyoq harakatlari hamda nafas moslashuvini aniqroq tasavvur qilish uchun harakatlarni fazalarga bo’lib o’rganish maqsadga muvofiq.

Birinchi faza. Dastlabki holatdan qo’l eshish harakatini boshlaydi, shu bilan bir paytda bosh suvdan ko’tariladi va nafas olishga kirishiladi. Eshish oxirida oyoqlar bukilib, tayyorgarlik harakati bajariladi.

Ikkinchi faza. Qo’llar gavda yo’nalishida tayyorgarlik harakatini bajaradi, bunda bosh suvga botadi. Qo’llar bilan bir paytda oyoq ozroq kechikib tayyorgarlik harakatini tugallaydi.

Uchinchi faza. Faza boshida qo’l dastlabki holatga qaytadi va rostlanadi, oyoq eshishni bajaradi. Butun faza davomida nafas chiqariladi. Eshish tugagandan so’ng suzuvchi choz’ilgan holda boshini yuzi bilan suvga qilib inersiya yordamida sirpanadi. Tez suzilgandasur’at oshishi hisobiga sirpanish kamayadi. Keyingi yillarda jahonning bir qator suzuvchilari brassda yangi variant - harakatlar va nafas mosligini qo’llay boshladilar.

Nafas. Brass usulida ko’krakda suzganda nafas olish krol usulida ko’krakda suzgandagiga qaraganda birmuncha oson bajariladi, chunki bu usulda boshni yon tomonlarga burmasdan nafas olinadi. Nafas olish uchun bosh oldinga – yuqoriga ko’tariladi va og’iz suvdan chiqqanda nafas olinadi. Keyin bosh yuz bilan suvga tushadi va nafas chiqarish boshlanadi. Nafas chiqarish paytida bosh yuz bilan suvga peshonaning yuqori qismiga botiriladi.

Nafas chiqarish suv ichida og’iz orqali bajariladi. Qo’lning eshish harakati paytida nafas olinib, qo’lning tayyorgarlik, oldinga harakati davomida navbatdagi eshish boshlaguncha nafas chiqariladi. Nafas olishning umumiy suzish texnikasiga, ya’ni harakat koordinatsiyasiga ta’siri bor.

U gavgani qo’shimcha tebranishga olib keladi va o’z navbatida suzish tezligini pasaytiradi.

Shuning uchun nafas olishni to’g’ri yo’lga qo’yish umumiy harakatlar mosligi uchun juda zarur. Nafas olish nafas chiqarishga qaraganda birmuncha tez bajariladi, uning davom etishi suzish sur’atiga bog’liq.

2. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish bosqichlari

Bosqich	Maqsad	Mashqlar turi
1-bosqich	Brass harakatlarini alohida elementlarda to’g’ri bajarish	Qo’l va oyoq harakatlarini alohida o’rganish (taxtachalar bilan)
2-bosqich	Harakatlarni uyg’unlashtirish	Uskunalarsiz to’liq tsiklni o’rganish
3-bosqich	Harakatlarni avtomatlashtirish va takomillashtirish	Masofali suzish (50-100 m) texnik nazorat ostida

3. Maxsus mashqlar tavsiyasi

Taxtachalar yordamida faqat oyoq harakatlariga e’tibor berish

Qo’l harakatlarini quruqlikda takrorlash (suyanchiqda)

3x50 metrli segmentlarda vaqt va texnika bo’yicha tahlil

Suv ostida video yozuv asosida texnik xatolarni aniqlash va tuzatish

4. Amaliy tajriba (kichik-tadqiqot)

Toshkentdagi sport maktabining 14-16 yoshli suzuvchilaridan iborat 10 kishilik guruhda 8 haftalik metodik mashg’ulotlar o’tkazildi. Boshlang’ich va yakuniy natijalar quyidagicha:

Ko’rsatkich	Boshlanishda	8 haftadan so’ng	O’sish (%)
50 m brass vaqti (sek)	53.2	48.7	8.4%
Texnik xatolar soni (video tahlil)	5.6	2.1	62%

Xulosa. Sport takomillashuv guruhlarida brass usulida suzuvchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi suzish jarayonining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu metodika suzuvchilarning texnik harakatlarini mukammal egallashi, ularning koordinatsiyasi va harakatlarning aniq bajarilishini ta'minlashga qaratilgan.

Metodik yondashuvda texnik xatolarni aniqlash, ularni tizimli ravishda bartaraf etish, shuningdek, muskullarni kuchaytirish va chidamlilikni oshirish bo'yicha kompleks mashqlarni qo'llash asosiy o'rin tutadi. Natijada, suzuvchilarning texnik tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilanib, sportdagi natijaviy ko'rsatkichlari oshadi hamda jarohatlarga moyillik kamayadi.

Shu tariqa, brass usulida suzish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan metodik yondashuv sportchilarning malakasini oshirish va ularning jahon miqyosidagi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishini ta'minlashda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. Erkinov Sh. "Suzish nazariyasi va metodikasi". – Toshkent, 2020.
2. FINA Training Guidelines – 2021.
3. Muradov A. "Yosh suzuvchilarni tayyorlash metodikasi". – Samarqand, 2019.
4. Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati, O'quv qo'llanma Toshkent 2021 yil
5. Muminov F.M., Islamov I.S. Suzishni o'rgatish metodikasi, darslik, Chirchiq 2021
6. Matnazarov X.Y., Ishimov B.A. Suzishni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma, Chirchiq 2021
7. Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2017