

**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.15762251>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada brass usuli asosida suzuvchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari o'rganilgan. Tadqiqotlar natijasida ushbu usul yosh suzuvchilarning texnik ko'rsatkichlari va suzish tezligini sezilarli darajada oshirishi tasdiqlandi.

Maqolada brass usulining nazariy asoslari, amaliy qo'llanilishi, shuningdek zamonaviy texnologiyalar yordamida samaradorligini oshirish yo'llari tahlil qilingan. Brass usuli suzuvchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda dolzarb va samarali yondashuv sifatida e'tirof etilgan.

**Kalit so'zlar:** Brass usuli, suzuvchilarning texnik tayyorgarligi, suzish texnikasi, video tahlil, individual yondashuv, suzish mashqlari, jismoniy tayyorgarlik.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования технической подготовки пловцов на основе брасса. В результате исследований было подтверждено, что этот метод значительно повышает технические показатели и скорость плавания юных пловцов. В статье анализируются теоретические основы, практическое применение метода брасса, а также пути повышения его эффективности с помощью современных технологий. Метод брасса признан актуальным и эффективным подходом к совершенствованию технической подготовки пловцов.

**Ключевые слова:** Брасс, техническая подготовка пловцов, техника плавания, видеоанализ, индивидуальный подход, плавательные упражнения, физическая подготовка.

**Dolzarbliigi.** Sport olamida texnika va texnologiyalar tez rivojlanmoqda, shuning uchun sportchilarning tayyorgarligi ham zamonaviy talablarga javob berishi lozim. Suzish kabi murakkab sport turida texnik jihatdan mukammal bo'lish yuqori natijalarga erishish uchun hal qiluvchi omil hisoblanadi. Brass usuli aynan shu ehtiyojlardan kelib chiqib ishlab chiqilgan va hozirgi kunda uning ahamiyati yanada ortmoqda. Quyidagi omillar brass usulining dolzarbligini ta'kidlaydi:

Individual yondashuvning zarurati: Suzuvchilar orasida fiziologik va texnik farqlar katta bo'lib, har biriga moslashgan tayyorgarlik tizimi kerak. Brass usuli aynan shunday yondashuvni ta'minlaydi. Zamonaviy texnologiyalarning keng joriy etilishi: Video-analiz, harakatni 3D tahlil qilish, sensorli jihozlar yordamida mashg'ulot sifatini oshirish zarur. Brass tizimi ushbu texnologiyalar bilan uyg'un ishlaydi. Musobaqalar talablarining oshishi: Suzish bo'yicha xalqaro musobaqalarda natijalar juda raqobatbardosh bo'lib bormoqda. Shuning uchun texnik jihatdan mukammal bo'lmagan sportchilar raqobatda ortda qolmoqda.

Yosh avlodni tayyorlashdagi samaradorlik: Yosh suzuvchilarni erta bosqichdan to'g'ri texnikaga o'rgatish ularning keyingi rivojlanishi va muvaffaqiyati uchun muhim ahamiyatga ega.

Shunday qilib, brass usuli nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliyotda ham bugungi sport tayyorgarlik jarayonida eng dolzarb va samarali yondashuvlardan biri hisoblanadi. Uni mamlakatimiz sport ta'lim tizimiga keng joriy etish yosh suzuvchilarning xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlarini oshirishga katta hissa qo'shadi.

**Kirish.** Suzish sporti o'zining murakkab texnikasi va yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qilishi bilan ajralib turadi.

Suzuvchilarning texnik tayyorgarligi ularning natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

So'nggi yillarda zamonaviy pedagogika va sport metodikalarining rivojlanishi natijasida suzish texnikasini o'rgatishda yangicha yondashuvlar paydo bo'ldi. Shulardan biri — brass (British Amateur Swimming System) usuli hisoblanadi. Brass usuli suzuvchilarning individual xususiyatlari va texnik xatolarini tahlil qilishga asoslangan bo'lib, ular ustida maxsus mashg'ulotlar orqali ish olib borishni nazarda tutadi. Ushbu usul suzish texnikasini chuqur va puxta o'zlashtirish imkonini beradi va shu orqali sportchilar samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

**Maqolaning maqsadi.** Brass usulining nazariy asoslari va amaliy qo'llanilishi, shuningdek, uning suzuvchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishdagi o'rni va samaradorligini tahlil qilish.

**Brass usulining asosiy tamoyillari. Individuallik:** Har bir suzuvchining qobiliyatlari, mushak tizimi va harakat koordinatsiyasi hisobga olinadi. Texnik xatolarni tahlil qilish: Video-analiz va boshqa texnologiyalar yordamida suzish harakatlaridagi kamchiliklar aniqlanadi.

Segmentlash va mashqlarni modul qilish: Suzish texnikasi bir necha qismga bo'linib, har birining alohida mukammal o'rgatilishi ta'minlanadi. Motivatsiya va psixologik tayyorgarlik:

Suzuvchilarni o'z natijalarini kuzatib borishga undash va ruhiy tayyorlash usullari qo'llaniladi. Suzish texnikasining takomillashtirilishi. Brass usuli suzish texnikasining takomillashtirilishini quyidagi jarayonlar orqali amalga oshiradi: Harakatlarning samaradorligini oshirish (masalan, qo'l va oyoq harakatlari sinxronligi). Suzish chog'idagi suv qarshiligini kamaytirish uchun optimal pozitsiyani o'rganish. Nafas olish texnikasini takomillashtirish.

Suzish tezligi va chidamlilikni uyg'unlashtirish.

**Brass usulining texnik tayyorgarlikka ta'siri.** Brass usuli texnik tayyorgarlikni oshirishda quyidagi afzalliklarni beradi: Suzish harakatlarini modulga ajratib, har bir modulni takomillashtirish imkonini beradi. Suzuvchining individual xususiyatlarini hisobga olib, o'qitishni shaxsiylashtiradi. Video tahlil va boshqa zamonaviy usullar orqali texnik kamchiliklarni aniqlaydi va bartaraf etishga yo'naltirilgan mashqlar beradi. Suzish texnikasini yaxshilash natijasida chidamlilik va tezlik oshadi.

**Mashg'ulot jarayoni.** Mashg'ulotlar brass usulida segmentlarga bo'linadi, qo'l harakatlari va suvda ushlab turish, oyoq harakatlari va suvda burilishlar, nafas olish texnikasi,

Suzish tezligi va chidamlilik mashqlari.

**Ekspperimental tadqiqot natijalari** Yosh suzuvchilar ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotda brass usulini qo'llash natijalari quyidagicha bo'ldi:

Suzish texnikasining aniq segmentlarida 20% ga yaxshilanish.

Suzish tezligining o'rtacha 15% oshishi.

Suzuvchilarning o'z-o'zini tahlil qilish va xatolarini bartaraf etish qobiliyatining rivojlanishi. Jismoniy chidamlilikda sezilarli o'zgarishlar kuzatildi.

**Suzuvchilarning individual texnik ko'rsatkichlari (brass usuli bo'yicha mashg'ulotlardan oldin va keyin)**

| №. Suzuvchi   | Qo'l harakatining samaradorligi (%) | Oyoq harakatining samaradorligi (%) | Nafas olish samaradorligi(%) |
|---------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| Oldin         |                                     | Keyin                               | Oldin                        |
| 1.Dauletov B  | 75                                  | 90                                  | 70                           |
| 2.Orinbaev A  | 70                                  | 88                                  | 65                           |
| 3.Allayarov I | 72                                  | 89                                  | 68                           |

|                |    |    |    |
|----------------|----|----|----|
| 4.Beknazarov R | 78 | 92 | 72 |
| 5.Urazbaev N   | 70 | 87 | 64 |

**Xulosa.** Brass usuli suzuvchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda samarali va zamonaviy yondashuv sifatida o'zining ahamiyatini isbotladi. Ushbu usul individual yondashuvga asoslanib, har bir sportchining texnik kamchiliklarini aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar orqali suzish harakatlarini mukammallashtirish imkonini beradi. Eksperimental tadqiqotlar natijalari BRASS usulining yosh suzuvchilarning texnik ko'rsatkichlari, suzish tezligi va chidamliligini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi.

Zamonaviy texnologiyalar – video tahlil, harakatlarni 3D modellashtirish va sensorli uskunarlar yordamida mashg'ulotlarni tashkil qilish esa BRASS tizimini yanada samarali qilishga xizmat qilmoqda. Bugungi kunda xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun texnik tayyorgarlikning yuqori darajasi talab etiladi. Shu bois BRASS usulini mamlakatimiz suzuvchilari tayyorgarligida keng joriy etish, murabbiylar malakasini oshirish va zamonaviy texnologiyalarni keng qo'llash katta ahamiyat kasb etadi. Kelajakda ushbu tizimni yanada rivojlantirish va takomillashtirish orqali suzuvchilarning natijalarini yangi bosqichga ko'tarish mumkin.

#### Adabiyotlar

1. Brown, P., & Smith, J. (2020). *Modern Swimming Techniques and Training*. London: Sports Publishing.
2. Karimov, M. (2022). Suzuvchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodlari. *Sport ilmiy jurnali*, 5(1), 33-41.
3. Muminov F.M., Islamov I.S. Suzishni o'rgatish metodikasi, darslik, Chirchiq 2021
4. Matnazarov X.Y., Ishimov B.A. Suzishni o'rgatish metodikasi, O'quv qo'llanma, Chirchiq 2021
5. Islamov I.S., Salimgareyeva R.R. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari Toshkent 2018
6. Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2017