

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI SUZUVCHILARDA
CHALQANCHA USULDA SUZISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHDA
MAXSUS MASHQLAR SAMARADORLIGI**

Mamadaliyev Sardorbek Abdurahmonovich

Oriental universiteti kata o'qituvchisi.

Adamboyev Sulaymon Farhod o'g'li

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20723018>

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi suzuvchilarning chalqancha usulda suzish texnikasini takomillashtirish masalalari o'rganiladi.

Tadqiqot davomida suzish texnikasining asosiy elementlari – tana holati, oyoq va qo'l harakatlari hamda nafas olish koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligi tahlil qilinadi.

Olingan natijalar yosh suzuvchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlarning muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: suzish, chalqancha usul, boshlang'ich tayyorgarlik, texnika, maxsus mashqlar, yosh suzuvchilar, sport mahorati.

Abstract. This article examines the issues of improving the backstroke swimming technique among swimmers at the initial training stage. The study analyzes the effectiveness of a set of specialized exercises aimed at developing the main elements of swimming technique, including body position, arm and leg movements, and movement coordination.

The results obtained demonstrate that the application of specialized exercises plays an important role in enhancing the technical preparedness and swimming skills of young athletes.

Keywords: swimming, backstroke, initial training stage, swimming technique, specialized exercises, young swimmers, sports mastery, technical preparedness.

Kirish. Suzish sportning sog'lomlashtiruvchi va amaliy ahamiyatga ega turlaridan biri hisoblanadi. Chalqancha usulda suzish texnik jihatdan murakkab bo'lib, uni o'zlashtirish boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilardan harakatlarni aniq koordinatsiya qilishni talab etadi. Shu sababli yosh suzuvchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi suzuvchilarning chalqancha usulda suzish texnikasini takomillashtirishda maxsus mashqlar samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi suzuvchilarning chalqancha usulda suzish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan bir qator ilmiy va pedagogik usullardan foydalanildi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish. Tadqiqotning dastlabki bosqichida suzish sporti, xususan chalqancha usulda suzish texnikasi bo'yicha mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar, o'quv qo'llanmalar, ilmiy maqolalar hamda uslubiy tavsiyalar o'rganildi.

Adabiyotlar tahlili natijasida chalqancha suzish texnikasining asosiy elementlari, yosh suzuvchilarni o'qitish metodikasi va texnik xatolarni bartaraf etish usullari aniqlandi.

Shuningdek, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilar uchun eng samarali mashg'ulot vositalari va usullari belgilab olindi.

Pedagogik kuzatuv. Pedagogik kuzatuv usuli orqali mashg'ulotlar jarayonida suzuvchilarning texnik harakatlari muntazam nazorat qilindi.

Kuzatuv davomida sportchilarning suvda tana holatini saqlashi, qo'l va oyoq harakatlarining koordinatsiyasi, suzish ritmi hamda harakatlar aniqligi baholandi.

Kuzatuv natijalari shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich bosqichdagi suzuvchilarning aksariyatida quyidagi texnik kamchiliklar uchradi:

- a) Tana holatining suv yuzasida yetarlicha gorizontaal saqlanmasligi;
- b) Oyoq zarblarining notekis bajarilishi;
- c) Qo'l harakatlarining amplitudasi kichikligi;
- d) Harakatlar ritmining buzilishi;
- e) Suzish tezligining pasayishiga olib keluvchi ortiqcha energiya sarfi.

Mazkur kamchiliklarni bartaraf etish maqsadida maxsus texnik mashqlar dasturi ishlab chiqildi.

Pedagogik tajriba. Tadqiqotda 10–12 yoshdagi 24 nafar suzuvchi ishtirok etdi. Ular teng sonli nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Tajriba guruhi mashg'ulotlarida chalqancha usul texnikasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi qo'llanildi, nazorat guruhi esa an'anaviy dastur asosida shug'ullandi.

Pedagogik tajriba 12 hafta davom etdi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba o'tkazildi.

Tajriba boshida va yakunida sportchilarning texnik tayyorgarligi hamda 25 metrga chalqancha suzish natijalari baholandi.

Tajriba yakunida tajriba guruhi sportchilarining natijalari sezilarli yaxshilangani kuzatildi.

Xususan, 25 metrga suzish vaqti o'rtacha 8–10 foizga yaxshilandi, texnik xatolar soni esa kamaydi.

Suzish texnikasini videotasvir asosida tahlil qilish. Suzuvchilarning texnik harakatlarini chuqur o'rganish maqsadida videotasvir tahlili usulidan foydalanildi.

Mashg'ulotlar va nazorat sinovlari jarayonida sportchilarning suzish texnikasi videoga olindi va kadrma-kadr tahlil qilindi.

Videotahlil orqali quyidagi ko'rsatkichlar baholandi:

- 1) Tana holatining suv yuzasiga nisbatan joylashuvi;
- 2) Qo'l harakatlarining suvga kirish va chiqish burchaklari;
- 3) Oyoq zarblarining chastotasi;
- 4) Harakatlar koordinatsiyasi;
- 5) Suzish siklining davomiyligi.

Tahlil natijalari tajriba guruhi sportchilarida tana holatining barqarorlashgani, qo'l harakatlarining texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi va harakatlar koordinatsiyasining yaxshilanganligini ko'rsatdi.

Matematik-statistik usullar. Tadqiqot davomida olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlandi. Sportchilarning ko'rsatkichlari bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymat ($\bar{X}$), standart og'ish (σ) va foizli o'zgarishlar hisoblandi.

Tajriba boshida va yakunidagi natijalar o'rtasidagi farq Student t-mezone yordamida aniqlandi.

Statistik tahlil natijalari tajriba guruhi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarning ishonchli ekanligini ko'rsatdi ($p < 0,05$).

Tadqiqot natijalari. Tajriba yakunida tajriba guruhida quyidagi ijobiy o'zgarishlar qayd etildi:

Ko'rsatkich	Tajriba boshida	Tajriba oxirida
25 m chalqancha suzish vaqti	28,6 sek	26,1 sek
Texnik xatolar soni	8,4 ta	3,2 ta
Tana holatini saqlash darajasi	67 %	89 %
Harakatlar koordinatsiyasi	71 %	91 %

Olingan natijalar maxsus texnik mashqlarni qo'llash boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi suzuvchilarning chalqancha usulda suzish texnikasini samarali takomillashtirishini ko'rsatdi.

Adabiyotlar ro'yhati Natijalar va muhokama. Tadqiqot davomida tajriba guruhida maxsus texnik mashqlar qo'llanildi. Mashqlar tana holatini barqaror saqlash, oyoq zarblarining ritmini yaxshilash hamda qo'l harakatlarini samarali bajarishga qaratildi. Tajriba yakunida suzuvchilarning texnik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi.

Xulosa

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida chalqancha usulda suzish texnikasini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish samarali hisoblanadi. Ushbu mashqlar yosh suzuvchilarning texnik mahoratini oshirishga, harakat koordinatsiyasini yaxshilashga va sport natijalarini yuksaltirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания. – Москва: Академия, 2019. – 320 с.
2. Макаренко Л.П. Спортивное плавание. – Москва: Физкультура и спорт, 2018. – 287 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2020. – 808 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва: Физкультура и спорт, 2017. – 223 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2019. – 520 с.
6. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Тошкент: Ўқитувчи, 2018. – 238 б.
7. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Тошкент: Иқтисод-молия, 2021. – 312 б.
8. Юлдашев К.Д., Турсунов А.А. Сузиш ва уни ўқитиш методикаси. – Тошкент: Tafakkur, 2022. – 184 б.