

БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Мирзахалилов Аброр Хабируллаевич

***Аннотация:** Ушбу мақолада 13-14 ёшли, брасс усули билан сузишга мутахасислашган ўсмирларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириши мақсадида амалга оширилган. Иш жараёнида брасс усулида сузишга мутахасислашган ўсмирларнинг куч тайёргарлигини тадқиқ этиши ишлари ва педагогик кузатиши ўтказилди.*

***Калит сўзлар:** Брасс усули, куч, махсус машқлар, ривожлантириши, педагогик тестлаш, педагогик тажриба.*

***Аннотация:** В данной статье выполнена с целью совершенствования силовой подготовленности юношей 13–14 лет, специализирующихся в плавании брассом. В процессе работ проводились исследования силовой подготовленности юношей, специализирующихся в плавании брассом, педагогическое наблюдение.*

***Ключевые слова:** Способ брасс, сила, специальные упражнения, развитие, педагогическое тестирование, педагогический стаж.*

Долзарблиги. Брасс усули сузишнинг бошқа усулларида техникаси ва натижалари даражасига кўра фарк қилади. Сузиш – одамнинг қул ва оёқ харакатлари ёрдамида маълум харакатларини амалга ошириб, бошқа таянч воситаларисиз сувда тура олиш қобилияти. Сузиш буйича машғулотларнинг замонавий тизими сузувчиларга мушак тизимини гармоник ривожлантириш имкониятини беради. Сузиш организмнинг барча тизимлари ишини, биринчи навбатда юрак-қонтомир ва нафас олиш тизимларининг ишини яхшилайдди.

Кучни тарбиялаш муаммолари - жисмоний тарбиядаги долзарб муаммолардан бири. Кучни тарбиялаш спорт педогогик адабиётларида кенг муҳокама қилинади. Хусусан, сузувчиларнинг кучини тарбиялашга йўналтирилган жисмоний машқларни қўллаш билан боғлиқ услублари кўпроқ кўриб чиқилади. 7-11 ва 13-14 ёшларда кучга қобилият ўсади. Ёш спортчиларда юкламаларга кўникиш кўп жихатдан юрак зарба ҳажмининг меёрлаштириш эвазига юз беради, бу эса, юкламаларга тежам билан кўникиш ва енгиб ўтишга асос яратади.

Ҳозирги пайтда мутахассисларнинг кучлари машғулотларнинг янада самарали ўтказишга имкон берувчи йўللари қидиришга йўналтирилган. Илмий адабиётларда сузувчи спортчилар техник тайёрларлигини ошириш жараёнида махсус жихозларни қўллаш қайд этилган ва кенг ёритилган. Шу билан бир каторда сузувчиларнинг куч тайёргарлигини тарбиялашда ушбу жихозларни қўлланишига етарлича эътибор берилмаган. Юқорида айтиб ўтилганлардан келиб чиқиб, 13-14 ёшли ўсмир сузувчиларнинг куч тайёргарлигини оширишга йўналтирилган ўқув –машғулотлар жараёнини такомиллаштириш зарурияти ва ушбу сифатни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар мажмуасининг етарли эмаслиги қарама-қаршилигини қайд этиш керак.

Спортчиларнинг ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш муаммоларига бағишланган фундаментал жамловчи ишларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, кўп йиллик педагогик кузатиш жараёнининг айрим муҳим саволлари ҳозиргача етарлича кўриб чиқилмаган. Назарий қоидаларнинг етарлича ақс этирилмаганлиги ва тажрибанинг қамлиги кўп йиллик тажриба асосида сузувчилар ҳаракатларини шакллантириш мажмуа ва услубларни яратиш заруриятини аниқлаб беради.

Спорт ютуқларининг ўсишида муҳим омиллардан бири мақсад сари кучни такомиллаштириш. Бироқ, кўплаб сузувчилар учун брасс усули энг қийин усуллардан бири ҳисобланади, чунки брассда қўл ва оёқлар кучли

бўлиши ва ҳаракатлар мувофиқлаштирилган ва симметрик бўлиши зарур. Шунинг учун брасс усули билан сузишда кучни такомиллаштиришнинг янги усуллари излаш долзарб. Барча юқорида айтиб ўтилганлардан кўринадики, ҳозирги вақтда ушбу муаммони ечишда илмий -услубий ёндошув етарлича эмас. Шунинг учун сузиш секциясидаги 13-14 ёшли шуғулланувчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштиришга йўналтирилган машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш етарлича долзарб муаммо саналади.

Тадқиқотлардан мақсад, сузиш машғулотида шуғулланаётган 13-14 ёшли шуғулланувчиларнинг куч тайёрланганлигини такомиллаштиришга йўналтирилган машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ва самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот объекти -13-14 ёшли сузувчи спортчиларнинг ўқув-машғулоти жараёни.

Тадқиқот предмети- 13-14 ёшли брасс усули да сузиш билан шуғулланаётган ўсмирларнинг куч тайёрланганлигини такомиллаштириш.

Тадқиқот вазифалари: Тадқиқот мавзуси бўйича илмий ва услубий адабиётларни таҳлил этиш.

13-14 ёшли сузувчиларнинг куч тайёрганлигини такомиллаштиришга йўналтирилган машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.

13-14 ёшли сузувчиларнинг куч тайёрганлигини такомиллаштиришга йўналтирилган, ишлаб чиқилган машқлар мажмуасининг самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқотлар услублари:

1. Илмий-услубий адабиётлар маълумотларини назарий умумлаштириш ва таҳлил этиш.
2. Педагогик тестлаш.
3. Педагогик тажриба.
4. Математик статистика услуби.

Спорт сузишида куч тайёргарлиги спорт машғулотларининг умумназарий принципларига таянади. Демак, куч тайёргарлиги услублари сувда ҳам, қуруқликдаги машғулотларда фойдаланилаётган услубларга мос келади, сузиш сунъий мураккаблаштирилган шароитларда амалга оширилади.

Сузувчиларнинг сувдаги куч тайёргарлиги воситалари қаторида сувда чўзиладиган резина амортизатор кенг қўлланади. Аммо, турли малакали спортчилар турли амортизаторлардан фойдаланишади. Яъни, тайёргарликнинг асосий босқичларида – оддий резина арқонлар қўлланади. Юқори тоифали сузувчиларда арқоннинг чўзилувчанлик даражаси куч тайёргарлигида қўйилган вазифаларга кўра аниқланади. Бутун сузиш спортида долзарб – бу сузиш техникасини такомиллаштириш муаммолари, мусобақа ораликларида энерготаъминот тавсифини эътиборга холда спортчининг махсус куч тайёргарлигини такомиллаштириш.

2.2 Тадқиқот услублари

Илмий – тажриба ишлари олдида қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун педагогик услублар мажмуасидан фойдаланилди, улар қуйидагилар:

1. Илмий – услубий адабиётлар тахлили. Ўрағнилаётган саволлар бўйича объектив маълумотлар олиш учун, изланишлар услубини аниқлаштириб олиш учун сузиш бўйича адабиётлар ўрганилди. Мамалкатимиз ва чет эл мутахасисларининг илмий ишларини, илмий-услубий адабиётларни кўриб чиқиш натижасида, ишимизда сузувчиларнинг жисмоний сифатларининг ривожлантиришга таъсир этувчи асосий восита, услуб ва шароитларга тавсифномалар берилди.

2. Куч сифатларини тестлаш. Жисмоний тайёргарлик жараёнида муҳим ташкилий ва йўналтирувчи фактор бўлиб, жисмоний сифатларининг ривожланиши устидан назорат ўрнатиш хизмат қилади. Жисмоний сифатларнинг ривожланиш ифодаловчи кўрсаткичлардан бири спортчиларнинг тестларни қониқарли топшириши.

3. Педагогик тажрибалар Тошкент шаҳри Бектемир тумани 1-БЎСМ сузиш хавзасида ўтказилди.

Тажрибаларда 13-14 ёшли, I ва II спорт разрядига эга 22 ўсмир иштирок этди. Икки гуруҳ – назорат ва тажриба гуруҳлари ташкил этилган бўлиб, ҳар бири 11 кишидан иборат бўлди. Назорат гуруҳи сузиш спорти стандарт дастур бўйича шуғулланди, тажриба гуруҳи машғулоти жараёнига мен такомиллаштирган брасчиларнинг куч сифатларини такомиллаштириш услуби киритилди.

4. Математик статистика услуби. Изланишларнинг барча натижалари Microsoft Excel 2008 статистик пакети ёрдамида қайта ишланди.

Куч сифатларининг ўсиши спортчиларнинг тезкорлик имкониятлари камайиши билан кузатилади, бу ҳолат куч машғулоти бошлангач бир неча ҳафта ўтгач юз беради. Бу куч ишининг тезкорлик белгисига эга машқлар билан бажариш имконини беради. Кучни ривожлантиришда такомиллаштирилган услуб қуйидагилардан иборат:

Таклиф этилган кучни ривожлантириш такомиллаштирилган услуби самарадорлигини баҳолаш учун қуйида 5 та тест таклиф этилади:

ТЕСТ №1 – резина билан охиригача максималъ вақтга ишлаш. Тестлаш спорт залида маҳкамланган резинаэспандер , швед девори, ўрта жадалликда ва ўртача сарф этилаётган қувват билан жисмонан ишлаш мумкин бўлмай қолгунча ўтказилади.

ТЕСТ №2 –Иш резина билан 1 дақиқа давомида максималъ ҳаракат сонига бажарилади. Тестлаш спорт залида маҳкамланган резина эспандер , швед девори, ўрта жадалликда ва ўртача сарф этилаётган қувват билан, қатъий хронометрик назорат остида, вақт қўл секундомери билан назорат қилиб, ўтказилади.

ТЕСТ №3 – Сувда резинани охиригача максималъ вақтга тўла координацияда ушлаб туриш. Тестлаш сув хавзасида узун маҳкамланган резина билан ўтказилади. Резина сувда ўртача чўзилиш даражасига чўзилади(10–12

метр) ва тест бошланғич старт чизиғидан кетилгунча бажарилади. Ишлаш қатъий хронометрик назорат, тўлиқ координацияда бажарилади.

ТЕСТ №4 – Ишлаш резинани сувда қўл билан охиригача ушлаб туриш бўлади ва максималъ вақтга бажарилади. Тестлаш сув хавзасида узун маҳкамланган резина билан ўтказилади. Резина сувда ўртача чўзилиш даражасигача чўзилади(10–12 метр) ва тест бошланғич старт чизиғидан кетилгунча бажарилади. Ишлаш қатъий хронометрик назорат остида, оёқларни ҳар қандай ҳаракатдан чегаралаш учун қўлларда колобашка билан бажарилади.

ТЕСТ №5 – Ишлаш резинани сувда оёқлар билан охиригача ушлаб туриш бўлади ва максималъ вақтга бажарилади. Тестлаш сув хавзасида узун маҳкамланган резина билан ўтказилади. Резина сувда ўртача чўзилиш даражасигача чўзилади(10–12 метр) ва тест бошланғич старт чизиғидан кетилгунча бажарилади. Резина сувда ўртача чўзилиш даражасигача чўзилади(10–12 метр) ва тест бошланғич старт чизиғидан кетилгунча бажарилади. Ишлаш қатъий хронометрик назорат остида, қўлларни ҳар қандай ҳаракатдан чегаралаб, яъни фақат оёқда сузиш учун тахтача билан бажарилади. Жисмоний тайёргарлик самарадорлигини кўтариш машғулот макроциклининг барча даврларида жуда муҳим, бироқ, айниқса – тайёргарлик даврида, чунки бу даврда сузувчиларнинг барча бошқа турдаги тайёрланганликларини такомиллаштиришга асос бўлган, зарур функциональ тайёрланганлик даражаси шаклланади. Бунга эришиш босқичма-босқич амалга оширилиб, тайёргарлик даврининг умумтайёрлов ва махсус-тайёрлов босқичларининг вазифалари ташкилий ва услубий ҳал этилади.

Умумий тайёргарлик даврининг асосий вазифаларига жисмоний тайёргарликнинг мустаҳкам базасини яратиш, куч даражасини ошириш, аероб кўрсаткичларининг самарадорлигини сезиларли даражада ошириш, мушакларнинг максимал кучини ошириш, ишнинг аероб ва аероб-анаероб режимларида куч тайёргарлиги киради.

Тажриба ва назорат гуруҳларининг тадқиқотдан олдин олинган кўрсаткичлари

Жадвал-1

Гуруҳлар	Тест №1, сек	Тест №2, ҳаракатлар сони	Тест №3, сек	Тест №4, сек	Тест №5, сек
Назорат гуруҳи	68,12 ± 4,24	63,00 ± 1,00	71,54 ± 3,57	62,17± 0,95	47,28 ± 1,24
Тажриба гуруҳи	67,27 ± 1,23	62,00 ± 2,00	68,01 ± 4,10	61,54 ± 3,41	47,98 ± 2,14
Р, Ишончилилик даражаси	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$

Тадқиқот натижалари дан кўриниб турибдики, тадқиқотдан олдин гуруҳлар орасида тест натижаларида фарқлар бўлмаган. Бунда 1-чи тестдаги кўрсаткичлар 68,12 ± 4,24 сек. (Назорат гуруҳи) ва 67,27 ± 1,23 сек. (Тажриба гуруҳи). 2-чи тест кўрсаткичлар: 63.00 ± 1.00 ҳаракатлар сони (назорат гуруҳи) ва 62.00 ± 2.00 ҳаракатлар сони (тажриба гуруҳи). 3-чи тест кўрсаткичлари: Назорат гуруҳи (71.54 ± 3.57 сек.), Тажриба гуруҳи (68.01 ± 4.10 сек, (P-0.05). Худди шу кўрсаткичлар 4-чи тестларда ҳам кузатишган. Олинган тадқиқот натижаларидан кўриниб турибдики, тадқиқотдан олдин олинган куч тайёргарлиги кўрсаткичларида гуруҳлар орасида сезиларли фарқ кўзга ташланмади деган хулосага келишимизга имкон беради.

Тайёргарлик даврида машғулот жараёни довомида ҳар бир босқичида бажарилиши керак бўлган вазифаларга мувофиқ таъсир юналиши бўйича фарқланадиган машғулот вазифаларини ташкил этиш технологиясига асосланган ҳолда, организмнинг функционал тайёргарлиги тузилишини оптималлаштириш ва малакали сузувчиларнинг функционал ва махсус жисмоний тайёргарлигини сезиларли даражада оширилишини таъминлайди.



Тажриба ва назорат гуруҳларининг тадқиқотдан олдин олинган куч кўрсаткичлари

Ишлаб чиқилган методиканинг самарадорлиги ва мақсадга мувофиқлигини аниқлаш учун педагогик тажриба ўтказилди. Унда иккита гуруҳ, назорат ($n=11$) ва тажриба ($n=11$) гуруҳлари иштирок этди. Ишлаб чиқилган методиканинг экспериментал текшириш муаммосини ҳал қилиш учун куч тайёргарлик кўрсаткичларини ўлчаш, назорат ва тажриба гуруҳларида педагогик тадқиқотдан олдин, ва тадқиқотдан кийин сузиш натижаларини таҳлил қилиш асос бўлди. Жадвал 2.

Тажриба ва назорат гуруҳларининг тадқиқотдан кийин олинган кўрсаткичлари

Жадвал-2

Гуруҳлар	Тест №1, сек	Тест №2, харакатлар сони	Тест №3, сек	Тест №4, сек	Тест №5, сек
Назорат гуруҳи	85,01 ± 2,37	73,00 ± 0,95	84,23 ± 2,51	72,87 ± 1,14	52,13 ± 1,61
Тажриба гуруҳи	92,10 ± 1,98	77,09 ± 1,56	89,35 ± 1,76	75,06 ± 0,94	60,08 ± 1,80
Р, Ишончлилик даражаси	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,05$

Тадқиқот натижаларидан кўриниб турибдики (2-жадвал), тадқиқотдан сўнг тест натижаларида гуруҳлар аро фарқлар пайдо бўлди. Бунда, 1-чи тестдаги кўрсаткичлар 85.01 ± 2.37 сек. (Назорат гуруҳ) ва 92.10 ± 1.98 сек. (Тажриба гуруҳ). 2-чи тестдаги кўрсаткичлар: 73.00 ± 0.95 ҳаракатлар сони (назорат гуруҳ) ва 77.09 ± 1.56 ҳаракатлар сони (тажриба гуруҳ). 3- чи тестдаги кўрсаткичлар: назорат гуруҳ (84.23 ± 2.51 сек.), тажриба гуруҳ (89.35 ± 1.76 сек.). 4 - чи тестдаги кўрсаткичлар: назорат гуруҳ ($72,87 \pm 1,14$ сек.), тажриба гуруҳ ($75,06 \pm 0,94$ сек.). 5 - чи тестдаги кўрсаткичлар: назорат гуруҳда ($52,13 \pm 1,61$ сек.), тажриба гуруҳ ($60,08 \pm 1,80$ сек., $P \leq 0,05$ да).

Тадқиқот муаммоси бўйича илмий ва услубий адабиётларни таҳлил қилиш натижасида шуни аниқладикки, куч тайёргарлиги куруқликда ва сувдаги махсус машқлар ёрдамида ривожланади.

Куч тайёргарлигини ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган услубнинг самарадорлиги сузувчиларнинг куч қобилиятини тавсифловчи кўрсаткичларнинг ўсиш суратлари билан тасдиқланади: 1-чи тест синови " резина билан охиригача максимал вақтга ишлаш " тажрибасида қўйидаги қийматлар олинган: 85.01 ± 2.37 сек., (Назорат гуруҳи) ва 92.10 ± 1.98 сек., (Тажриба гуруҳ), $P \leq 0,05$ да.

2- чи тест " Иш резина билан 1 дақиқа давомида максимал ҳаракат сонига бажарилади." синови натижалари қўйидагича 73.00 ± 0.95 ҳаракатлар сони (Назорат гуруҳи) ва 77.09 ± 1.56 ҳаракатлар сони, (Тажриба гуруҳ), $P \leq 0,05$ да.

3- чи тест " Сувда резинани охиригача максимал вақтга тўла координацияда ушлаб туриш " Назорат гуруҳининг кўрсаткичлари $84,23 \pm 2,51$ сек., Тажриба гуруҳда $89,35 \pm 1,76$ сек., $P=0,05$ да.

4- чи тест " Ишлаш резинани сувда қўл билан охиригача ушлаб туриш бўлади ва максимал вақтга бажарилади " ушбу тест натижалари қўйидагича: $72,87 \pm 1,14$ сек., Назорат гуруҳида $75,06 \pm 0,94$ сек. , Тажриба гуруҳда, $P \leq 0,05$ да.

5-чи яни охириги тестда " Ишлаш резинани сувда оёқлар билан охиригача ушлаб туриш бўлади ва максимал вақтга бажарилади " бунда Назорат гуруҳининг кўрсаткичлари $52,13 \pm 1,61$ сек., Тажриба гуруҳида $60,08 \pm 1,80$ сек., $P \leq 0,05$.



Тажриба ва назорат гуруҳларининг тадқиқотдан кийин олинган

куч кўрсаткичлари

Хулоса

-Тадқиқот муаммоси бўйича илмий ва услубий адабиётларни таҳлил қилиш куруқлик ва сувда махсус машқлардан фойдаланган ҳолда куч тайёргарлигини самарали ривожлантириш имкониятини кўрсатади.

- Жисмоний тайёргарлигининг ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган услубларнинг самарадорлиги сузувчиларнинг кучлилигини тавсифловчи кўрсаткичларнинг ўсиш суратлари билан тасдиқланган.

-Куч ҳаракат қобилиятини ривожлантириш ҳамда тезкор-куч спорт турларида шуғулланадиган спортчиларга кераклигини инобатга олиб уни ривожлантиришга янги услубларни ишлаб чиқишни талаб этади.

Адабиётлар рўйхати

1. Б.А.Ишимов. ОПРЕДЕЛИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНЫХ МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ 14-16 ЛЕТ ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ СПОСОБА БРАСС.. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 2023•newjournal.org. № – 16 Часть–2_ Март–2023

2. Б.А. Ишимов ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ. SCHOLAR, 2023•researchedu.org. SCHOLAR ISSN: 2181-4147 VOLUME 1 | ISSUE 6 | 2023

3. В. А. Ishimov Development of strength training of swimmers by the Breaststroke method Eurasian Journal of Sport Science. Vol. : Iss. 1, Article 5. 01.10.2021. (31-38). [13.00.00 Буйруқ № 01-10/403]

4. Б.А.Ишимов Использование инновационных технологий в развитии силы ног у пловцов – брассистов Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон миллий университети хабарлари илмий журналы 2020, [1/2] issn 2181-7324 (98-101) [13.00.00 № 8]

5. Б.А.Ишимов Развитие силовых показателей пловцов 15-17 лет Фан-спорт №-2-2020 й. Илмий-назарий журнал. (55-59). [13.00.00 № 16]