

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10809477>

14-15 YOSHLI SUZUVCHILARNI TEXNIK TAYYORLASH XUSUSIYATLARI

Umarov Karim Sa'dullayevich

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Jismoniy madaniyat, sport va maktabgacha ta'lim fakulteti, sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrasida assistent

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada 14-15 yoshli suzuvchilarning suzish texnik tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

***Kalit so'zlar:** suzish sporti, 14-15 yoshidagi suzuvchilar, texnik tayyorgarlik, suzish texnikasi, suzish harakatlari, kombinatsion mashqlar.*

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлена информация об особенностях технической подготовки пловцов 14-15 летнего возраста.

***Ключевые слова:** плавание как вид спорта, пловцы 14-15 летнего возраста, техническая подготовка, техника плавания, плавательные движения, комбинационные упражнения.*

ABSTRACT

This article provides information about the features of the technical training of swimmers 14-15 years of age

***Key words:** swimming as a sport, swimmers 14-15 years of age, technical training, swimming technique, swimming movements, combination exercises.*

Mavzuning dolzarbligi. Mustaqillik yillari mobaynida O‘zbekiston Respublikasi xalqning sog‘ligini mustahkamlashga juda katta ahamiyat berilmoqda, avvalo o‘tib kelayotgan kelajak avlodning, yoshlarimizning sportga jalb qilish va jismoniy rivojlantirish ishlari keng olib borilmoqda. Ko‘plab sport inshootlari barpo etilmoqda futbol maydonlari, tennis ko‘rtlari, suzish basseynlari va h.k. Sport - uning shakllanishi va rivojlanishi davlatning va unda yashayotgan aholining sog‘lig‘ini baholovchi asosiy mezonlardan biri hisoblanadi hamda hukumatning sog‘lom avlodni shakllantirish masalalariga bo‘lgan munosabatni belgilab beradi.

Suzish 1896 yildan beri Olimpiya sport turi bo‘lib, barcha yoshdagi sportchilar uchun ommabop va raqobatbardosh sport turi hisoblanadi. 14-15 yoshli sportchilarni suzish texnikasiga o‘rgatish sportning muhim jihati bo‘lib, ular muvaffaqiyat va ko‘rsatkichlarini oshirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Murabbiylar va sportchilar uchun texnika, kombinatsion va aqliy tayyorgarlikni ta’kidlaydigan keng qamrovli o‘quv dasturini taqdim etishlari muhimdir.

Tadqiqot maqsadi. 14-15 yoshdagi suzuvchilarning texnik tayyorgarligini maxsus mashg‘ulotlar orqali suzuvchilarni funktsional rivojlantirish va texnik jihatdan tayyorgarlik darajasini oshirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar berish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va umumlashtirish, pedagogik, jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarish bo‘yicha o‘quv-uslubiy adabiyotlarning tahlilidan foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Suzish texnikasi bo‘yicha samarali mashg‘ulotlarning birinchi bosqichi sportchilarning suzish zarbalarining asosiy elementlarini tushunishlarini ta’minlashdir. Bunga tananing joylashishi, qo‘l va oyoqlarning harakati, nafas olish texnikasi kiradi. Tortishishni kamaytirish va tezlikni maksimal darajada oshirish uchun tananing to‘g‘ri joylashishi juda muhimdir. Qo‘llar va oyoqlarning harakati muvozanatni saqlash va suv orqali harakat qilish uchun muvofiqlashtirilishi kerak. Nihoyat, kislorod darajasini saqlab qolish va chidamlilikni oshirish uchun to‘g‘ri nafas olish texnikasi muhim ahamiyatga ega.

Ko'pgina murabbiylar mashqlar, debsinish va tortish mashqlari kabi asosiy texnikaga e'tibor qaratish orqali mashg'ulotlarni boshlaydilar. Mashqlar suzuvchining harakatlarning umumiy samaradorligi va qulayligini oshirish uchun mo'ljallangan, debsinish va tortish mashqlari esa oyoq va qo'llarning kuchi va tezligini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu asosiy usullarni yaratish ilg'or ta'lim uchun mustahkam platformani ta'minlaydi, bu oxir-oqibatda ishlashning sezilarli yaxshilanishiga olib kelishi mumkin.

Texnikaga asoslangan mashg'ulotlardan tashqari, sportchilar chidamlilik va tezlikni yaxshilash uchun kombinatsion mashqlar bilan shug'ullanishlari kerak. Bunga yugurish, velosipedda yurish va suzish aylanishlari kabi aerobik mashqlar, shuningdek, yuqori intensiv intervalli mashg'ulotlar kiradi. Yuqori intensiv intervalli mashg'ulotlar ayniqsa yurak-qon tomir chidamliligi va umumiy sport ko'rsatkichlarini yaxshilashda samarali ekanligi ko'rsatildi.

14-15 yoshli sportchilarni tayyorlashda ruhiy tayyorgarlik ham muhim jihat hisoblanadi. Suzuvchilar o'z fikrlarini o'z maqsadlariga qaratishlari va musobaqa paytida xotirjam bo'lishlari kerak. Bu tayyorgarlik, vizualizatsiya usullari va o'z-o'zini aks ettirishning kombinatsiyasini talab qiladi. Murabbiylar ushbu jarayonni sportchilarga samarali vizualizatsiya, aql-idrok texnikasi va reflektiv amaliyotlar bo'yicha ko'rsatmalar bilan ta'minlash orqali qo'llab-quvvatlashlari mumkin.

Va nihoyat, to'g'ri mashg'ulotlar jadvalini ishlab chiqish sportchilarning yetarli dam olish va tiklanish vaqtini olishlarini ta'minlash uchun juda muhimdir. Keng qamrovli o'quv dasturi texnika, kombinatsion va aqliy tayyorgarlik bo'yicha o'quv mashg'ulotlarining muvozanatini o'z ichiga olishi kerak. Shuningdek, sportchilar jarohatlar va charchoqqa yo'l qo'ymaslik uchun intensiv mashg'ulotlar oralig'ida dam olish va tiklanish uchun zarur vaqt ajratishlari kerak.

Xulosa. 14-15 yoshli sportchilar uchun suzish texnikasi bo'yicha mashg'ulotlar texnika, konditsionerlik va aqliy tayyorgarlikni ta'kidlaydigan keng qamrovli o'quv dasturlarini talab qiladi. Murabbiylar sportchilarga asosiy texnikani shakllantirish uchun zarbalarning asosiy elementlari haqida aniq tushuncha berishlari kerak.

Chidamlilik va tezlikni yaxshilash uchun aerobik mashqlar va yuqori intensiv intervalli mashg'ulotlar kabi kombinatsion mashqlarni birlashtirish kerak. Va nihoyat, aqliy tayyorgarlik sport samaradorligini oshirish uchun juda muhimdir va murabbiylar vizualizatsiya texnikasi, zehnlilik va aks ettirish amaliyotlari bo'yicha ko'rsatmalar berish orqali ushbu jarayonni qo'llab-quvvatlashlari mumkin. Oxir-oqibat, ushbu elementlarni o'z ichiga olgan yaxshi ishlab chiqilgan o'quv dasturi sportchilarga o'z maqsadlariga erishish va suzishning raqobat dunyosida muvaffaqiyat qozonishlariga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. V.M. Korbut, R.G. Isroilova, V.I. Voljin *Suzish Toshkent 2017*
2. V.M.Korbut, R.G. Islomov *Suzish nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2017*
3. R.A.Qosimova, B.T.Haydarov, U.S.Dusanov. *Suzish va uni o'qitish metodikasi (3 nashriyot) Toshkent 2016*
4. A.G'.Sodiqov. *Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. Toshkent 2015*
5. M.Abdullayev, F.Toshpulatov *Suzish va uni o'qitish metodikasi. Toshkent 2018.*
6. Sadikov A.G. *Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. O'quv qo'llanma. O'zDJTI 2015*
7. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. *Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent 2010*