

SUZISHNI O'RGATISHNING ILG'OR USULLARI

Babich Svyatoslav Viktorovich

Andijon davlat pedagogika instituti 2- bosqich magistranti.

Saparova Kamola Bahodir qizi

Andijon davlat pedagogika instituti 2- bosqich magistranti.

ANNOTATSIYA

Maqolada sportchilarga suzishni o'rgatishning ilg'or usullari hamda sportchilarni tayyorlash jarayonida ish bajarish qobiliyatini nazorat qilish va sportchiilarning ish bajarish mahoratini takomillashtirish yo'li bilan sportchi-suzuvchilarni musobaqaga tayyorlash metodikasi tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: *suzish, qobiliyat, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy yuklama, funksional faollik.*

ABSTRACT

The article researches the advanced methods of teaching swimming to athletes and the methodology of preparing athletes-swimmers for competitions by controlling the ability to perform work during the training of athletes and improving the performance skills of athletes.

Key words: *swimming, ability, physical training, physical load, functional activity.*

KIRISH

Keyingi yillarda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilib kelmoqda. Sportchilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Suzuvchi sportchilarning ishchanligini oshirish va suzishni o'rgatishning ilg'or usullaridan foydalanish uchun, bir qator malakali mutaxassislar o'z uslubiyatini tavsiya etishgan. Lekin hozirgi kunda sportchilarni tayyorlashda umumiy ishchanlikka kam e'tibor berilmoqda. Eng avvalo bolalik davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash kerak, umumiy ish qobiliyatlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Suzish sport turida trenirovka jismoniy yuklamalari tuzilmasi sportchilar tayyorlash uslubiyatining markaziy bo'limlari qatoriga kiradi. M.Ya.Nabatnikova fikricha, jismoniy yuklamaning umumiy hajmi dinamikasi uchun xos bo'lgan yo'nalishlarni bilish bilan cheklanish yaramaydi.

Jismoniy yuklamalarning umumiy tavsiflaridan turli parsial hajmlarni aniq va batafsil ochib berishga o'tish zarur. Trenirovka jismoniy yuklamalari tizimi muayyan ixtisoslik uchun xos bo'lgan maxsus sifatlarning rivojlanishini ta'minlashi lozim.

M.A.Godik o'z ishlarida jismoniy yuklamaning umumiy tavsiflari ixtisoslashganligi, yo'nalishi, hajmi va koordinasion murakkabligini asoslab bergan hamda jismoniy yuklamani nazorat qilish uslublarini ishlab chiqqan. Biroq yillik tayyorgarlik sikli bosqichlarida jismoniy yuklamalarning umumiy va parsial hajmlarini rejalashtirish uslubiyatini tavsiflarga bo'lib keltirmagan.

Yu.M.Portnov shunday xulosaga keladiki, sportchi holatini rivojlanishini boshqarish uchun, birinchi navbatda, jismoniy yuklamaning turli omillari (hajmi, shiddati, maksimal kuchlanishi, startlar soni va h.k.) va sport jismoniy yuklamalari o'rtasida qanday bog'liqlik bo'lishini bilish lozim.

Afsuski, muallif jismoniy yuklamalarni hisobga olish uslublari va tartibini keltirmagan. V.N.Platonov jismoniy yuklamalarni rejalashtirish davomida sportchilarning uch xildagi holatini ajratishni tavsiya etadi: bosqichdagi holat - nisbatan uzoq vaqt - hafta va oylar davomida saqlanib turadi; kundalik holat - bitta yoki bir nechta mashg'ulotlar ta'sirida o'zgaradi; tezkor holat - ayrim mashqlar ta'sirida o'zgaradi va tez o'tib ketadi.

Bu holatlarni baholash trenirovka mashg'ulotlari, mikrosikllari va bosqichlarining yo'nalishini, tuzilish xususiyatini to'g'ri aniqlashga imkon yaratadi. Sportchilarga suzishni o'rgatishning ilg'or usullari hamda sportchilarni tayyorlash jarayonida ish bajarish qobiliyatini muntazam nazorat qilish orqali musobaqalarda yuqori natijalarga erishiladi.

Musobaqa faoliyati tuzilmalarini sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlari bilan, musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan birga sportchilar mashqlanganligi tuzilmasining aniq son ifodasi bilan bog'langanda trenirovka jarayonini oqilona tuzish mumkin bo'ladi.

Bu ishlarda musobaqa faoliyati birlamchi hisoblanadi. U trenirovka vositalari va tuzilmalarini tanlashni hamda jismoniy yuklamalarni rejalashtirishni aniqlab beradi. Biroq jismoniy yuklamalarni me'yorlash zarurligi to'g'risidagi takliflar amalga oshirilmay qolmoqda. Trenirovkada jismoniy yuklamani boshqarish uning optimal hajmi va shiddatini ta'minlash demakdir. Jismoniy yuklamani optimallashtirish muammosi ko'p jihatdan uning jismoniy mashqlarda me'yorlanishiga bog'liq. Jismoniy mashqlar shiddatini me'yorlash harakatlarni bevosita va bilvosita boshqarish uslubiyati orqali amalga oshiriladi. Bevosita boshqarish usullariga takrorlashlar soni, tezlik, qo'llaniladigan tashqi og'irliklar o'lchamlari va boshqa parametrlar to'g'risidagi ko'rsatmalarni so'z orqali tushuntirish kiradi. Bilvosita

boshqarish uslublariga tashqi sharoitlarni o'zgartirish kiradi, masalan, ko'l yoki opilka to'shalgan yo'lkadan yugurish, toqqa yoki tekis yo'lkadan yugurish, musobaqa uslubi-yatini kiritish va h.k.).

Jismoniy mashqlar orqali beriladigan yuklama shug'ullanuvchilar organizmiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi va tana imkoniyatlarining ko'tarish omili bo'lib hisoblanadi, lekin shu bilan birga ko'pchilik mualliflarning bu haqdagi fikrlari turlicha. Yuklama tinch holatga taqqoslanganda mashq bajarishda oraginzmda kechadigan funksional faollik darajasi va shu bilan birga qiyinchiliklarni boshidan kechirishi holatidir. Jismoniy yuklama deganda muskul ishining hajmi va shiddati tushuniladi. Mashg'ulotlar sportchi- suzuvchilarning organizmiga ta'siri darajasini belgilovchi asosiy omili yuklama hajmidir. U qancha yuqori bo'lsa, charchoq ham, ishni ta'minlashda ishtirok etadigan funksional siljishlar ham shuncha yuqori bo'ladi.

Yuklama tomonlarining yoki bu ko'rsatkichlari jismoniy mashg'ulot jarayonida yuklamani baholash va uni boshqarishda ishlatiladi. Yuklama tashqi tomonning o'lchamlari hajmi zaruriy bo'lgan hollarda chamlalanadi, hamda organizmning javob reaksiyasiga qarab miyorlanadi. Inson salomatligi bolalar salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish-bu nainki sanitariya-gigiena normalari va qoidalari yig'indisi, nainki rejim, ovqatlanish, mehnat qilish, dam olishga bo'lgan talablar majmui. Bu, birinchi navbatda, barcha jismoniy va ruhiy quvvatlarning garmonik jihatdan to'kis bo'lishi uchun qayg'urish hamdirki, yaratuvchilik quvonchi bu garmonik to'kislikning sar cho'qqisi hisoblanadi. Rivojlanish,-degan bu insonning ilohiy mohiyatini, uning nimalarga ishqibozligini, ijodiy ishtiyoqlari (nutqi, o'yinlari, mehnat foliyati)dagi tug'ma xissiyotlarini muttasil harakat jarayonida namoyon qilish demakdir. Bolalarga o'yin uchun «sovg'alar»: sharlar, kublar, silindrlar, shuningdek, harakatlanuvchi o'yinchoqlar (bu o'yinchoqlar boladan beixtiyor o'ziga taqlid qilishni qo'shiqlar jo'rligida talab qilardi) tavsiya qiladi.

Jismoniy tarbiyani haryoqlama tarbiyaning bir qismi deb ifodalanadi va uning aqliy, mehnat, axloqiy, estetik tarbiyalar bilan qanchalik chambarchas bog'liqligini

ko'rsatib berishdi. Ular jismoniy tarbiyadan maqsad muntazam mashq qilish, o'ynash. sayr qilish va organizmni chiniqtirish yo'li bilan bolani jismonan baquvvat qilish va uning salomatligini mustahkamlashdan iborat, deb e'tirof etadilar. Bu ishda ular eng muhim rolni mehnat bilan xordiqning bir-biri bilan almashinuvini ifodalovchi, uyqu va ovqatlanishni normallashtiruvchi rejimga ajratadilar, chunki har bir insonning ruhan tetik, samarali ishga layoqatli bo'lishi uchun aynan shu rejim eng zaruriy asos bo'ladi, deb hisoblaydilar.

Ajoyib pedagog bolalar o'yini, gimnastikasi va ularning ochiq havoda bo'lishiga katta ahamiyat beradi. U bolalar bilan mashg'ulot o'tkazilgan chog'da ularning

diqqate'tiborini tiklashga ko'maklashuvchi qisqa muddatli jismoniy harakatlarni bajarish uchun kichik-kichik tanaffuslar uyushtirishni tavsiya qildi. Pedagog va murabbiylar oldiga katta talablar qo'yib, bolaga rahbarlik qilish paytida xatoga yo'l qo'ymaslik maqsadida, ularning anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika kabi fanlarni albatta chuqur bilishlari lozim deb topdi.

Jismoniy mashqlarni tanlashda har xil yoshdagi anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlariga mashqlarni tadrijiy murakkablashtirib borishga va turli xil harakatlarga asoslanadi. Bolalar organizmining rivojlanishiga, o'z funksiyalarini bekamu ko'st, to'g'ri bajarishiga, jismoniy quvvatni tadrijiy ravishda mashq qildirishga muayyan sistemadagi mashg'ulotlar orqali erishish mumkinligini isbotladi. Jismoniy rivojlanish o'quvchi-faqat aqliy, axloqiy va estetik rivojlanish bilan hamda mehnat faoliyati bilan keladi. Jismoniy mashg'ulotlarni bajarish jarayonini inson shaxsiyatida ham ma'naviy, ham jismoniy kamolotning bir vaqtda bajariladigan yagona jarayoni deb e'tirof etadi.

Shifokorlarning kuzatishlari xam yosh organizmning qisqacha tezkorlik kuch xarakteridagi ko'nikishi isbotlangan. Remotilyanskaya shuni takidlaydiki organizmning morfologik va funksional jizatidan mustaxkamlanishida tezkorlik tayyorgarligi yosh o'quvchilarni jismoniy rivojlanishida umumiy darajasini va funksional imkoniyatlarini yaxshilashda kuchli jarayon bo'lib qoladi.

Tezkor kuchlilik sifatlarining namoyon bo'lish darajasi nafaqat mushaklarning kuch turkumidan balki sportchining nerv mushaklari konsentratsiyasi yuqori va organizmning funksional mobilizasiya imkoniyatlaridan iboratdir.

Tezkor kuchlilik sifatlarining fiziologik mexanizmlarini ildizini o'rganish uchun ko'pgina ishlar olib borilgan. Mashq qilish jarayonini baholash va jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun muntazam ravishda pedagogik va tibbiy-biologik testlar qo'llanilishi lozim. Chidamlilikni tarbiyalash prosessida organizmning umumiy chidamlilikni va chidamlilikning maxsus turlarini belgilab beradigan funksional xususiyatlarini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish talab qilinadi. Suzuvchi sportchilarni tiklanishining pedagogik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- trenirovkani oqilona rejalashtirish, jismoniy yuklamaning sportchi funksional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarining zarur uyg'unligi; trenirovka va musobaqa mikro-, mezo- va makrosikllarini oqilona tuzish, jismoniy yuklamalarning to'liqsimonligi va variantlilik, ixtisoslashmagan jismoniy yuklamalar, ish va dam olishni to'g'ri uyg'unlashtirish, maxsus tiklanishi mikrosikllarini kiritish, o'rta tog' sharoitlaridagi trenirovkadan foydalanish;

- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida trenirovka mashg'ulotini tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va trenirovka vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shashish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy emasional holatni yaratish va h.k.

Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funksional holat to'g'risida ekspress-nazorat tartibidagi axborot;

- biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan

holda oqilona ovqatlanish;

- dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologik vositalar kompleksini qo'llash;

- fizioterapiya va bal'neologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muolajalar bilan birga);

- o'rtacha tog' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublaridan foydalanish va h.k.

Suzuvchi- sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli xildagi doridarmonlar va komplekslar, ba'zi farmakologik bog'lanishlar, yuqori darajada biologik qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi.

XULOSA

Yuqori malakali suzuvchilarni tarbiyalashda jismoniy va funksional tayyorgarlik muhim ahamiyatga egadir. Aynan jismoniy va funksional tayyorgarlik sport mahorati hamda ish qobiliyati oshirishda, suzishga o'rgatishning ilg'or usullari poydevor bo'lib hisoblanadi. Ushbu muammo ilmiy adabiyotlarda turli yo'nalish va yondashuvlar asosida talqin etilgan. Ma'lumki, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar harakat malakalarini oshirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llaniladigan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatiga mos kelmasligi bilan ifodalanishi mumkin. Shuning uchun o'quv-trenirovka jarayonida beriladigan jismoniy jismoniy yuklamaning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish (aks ta'siri) darajasini muntazam o'rganish asosida qo'llanilishi o'ta dolzarb muammo hisoblanadi. Binobarin, sportchilar ish qobiliyatini oshirish va «sport formasi»ni shakllantirish

masalasi harakat funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq tomonlariga alohida e'tibor qaratishi zarurligini taqozo etadi:

- sportchini texnik-taktik malakalariga o'rgatish va takomillashtirish;
- jismoniy sifatlarni tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

REFERENCES

1. Kh K. R., Shukurov R. S., Samadov S. S. The Inquiry On The Changes Of Relations Towards The Basics Of The Culture Of Healthy Life In The Students Of Elective Courses //International Journal of Progressive Sciences and Technologies. – 2021.
2. Kadirov R. K., Shukurov R. S. The ways of the activization of the independent works of the students in the educational platform moodle //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020.
3. O.Tangriov, N.N.Livitskiy «Suzish», Toshkent, 1986 yil.
4. O.A.Sobirova, "Suzish san'atini o'rgan" Toshkent, "Meditsina", 1989 y.
5. Norliev, R., & Ibragimova, O. (2021). THE SPIRITUAL FOUNDATIONS OF A DEMOCRATIC SOCIETY. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(12), 130-134.
6. Norliev, R., & Ibragimova, O. (2021). Constitutional And Legal Basis Of The Institute Of Public Control In The Republic Of Uzbekistan (Theoretical Analysis). The American Journal of Political Science Law and Criminology, 3(04), 42-45.
7. Norliev, R. I. (2020). SOCIAL AND PHILOSOPHICAL FUNDAMENTALS OF NATIONAL DEVELOPMENT. Theoretical & Applied Science, (7), 321-323.