YOSH SUZUVCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI

To‘lqinova Dilfuzaxon Uyg‘unjon qizi
Farg‘ona davlat universiteti,
Ko‘pkurash nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
dilyatolqinovagmail.com
Ortiqova Mamura G‘ulomjon qizi
FDU jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti 2-kurs talabasi

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada yosh suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va uni suzish texnikasi bilan uyg‘unlashtirish masalalari yoritiladi. Maxsus kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya sifatlarining qo‘l hamda oyoq harakatlari samaradorligiga ta’siri nazariy-metodik jihatdan tahlil qilinadi. Mashg‘ulotlarni yosh sportchilarning individual imkoniyatlariga mos rejalashtirish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, texnik xatolarni kuzatish va xavfsizlikka rioya etish bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Maqola ilmiy-uslubiy tahlil shaklida tuzilgan; unda mustaqil tajriba o‘tkazilganini tasdiqlovchi real statistik natijalar keltirilmaydi.

***Kalit so‘zlar*:** yosh suzuvchilar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, suzish texnikasi, maxsus kuch, chidamlilik, koordinatsiya, qo‘l va oyoq harakatlari.

KIRISH Suzish insonning jismoniy rivojlanishi, harakat koordinatsiyasi va umumiy ish qobiliyatini takomillashtirishga xizmat qiladigan sport turlaridan biridir. Sport suzishida natija faqat sportchining kuchi yoki tezligiga emas, balki jismoniy sifatlar, texnik mahorat, nafas olish ritmi va suvdagi tana holatining o‘zaro uyg‘unligiga ham bog‘liq. Shu sababli yosh suzuvchilarni tayyorlashda maxsus jismoniy tayyorgarlikni suzish texnikasidan ajratilgan holda emas, balki ular o‘rtasidagi uzviy aloqani hisobga olib tashkil etish lozim.

dolzarbligi yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, bu sifatlarni aniq harakat vazifalarini bajarishga yo‘naltirish zarurati bilan belgilanadi. Masalan, qo‘l mushaklarining kuchi suvni ilish, tortish va itarish bosqichlarini samarali bajarishga ko‘maklashadi. Oyoq harakatlarining ritmi gavda muvozanatini saqlash, tana holatini barqarorlashtirish va umumiy siljish samaradorligini qo‘llab-quvvatlaydi. Harakatlarning bir-biriga mos kelmasligi esa ortiqcha energiya sarfiga va texnik xatolarga olib kelishi mumkin. Yosh suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tarkibiy qismlarini yoritish hamda ularni qo‘l va oyoq harakatlari texnikasini takomillashtirish bilan uyg‘unlashtirish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish. maxsus jismoniy tayyorgarlikning mazmunini ochib berish; suzish texnikasi bilan bog‘liq asosiy jismoniy sifatlarni tavsiflash; mashg‘ulotlarni rejalashtirish tamoyillarini ko‘rsatish; yosh suzuvchilar bilan ishlashda qo‘llash mumkin bo‘lgan amaliy tavsiyalarni bayon etish.

. ***Adabiyotlar tahlili va tadqiqot metodlari.*** Suzish bo‘yicha ilmiy-uslubiy manbalarda sport natijasiga ta’sir etuvchi omillar qatorida texnik tayyorgarlik, maxsus jismoniy sifatlar, mashg‘ulot yuklamasini boshqarish va tiklanish jarayoni alohida qayd etiladi. Suzishning o‘ziga xos jihati shundaki, sportchi suv muhitining qarshiligini yengib harakatlanadi va ayni paytda gavdaning muvozanatli, imkon qadar gidrodinamik holatini saqlashi kerak. Shuning uchun kuchni rivojlantirish mashqlari texnikani to‘g‘ri bajarish bilan bog‘lanishi muhim. Maxsus jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikdan farqli ravishda tanlangan sport turining talablariga yaqinlashtirilgan sifat va ko‘nikmalarni rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Suzishda bunga qo‘l va oyoq mushaklarining ish qobiliyati, gavda mushaklarining barqarorligi, takroriy harakatlarni uzoq vaqt davomida sifatli bajarish hamda harakatlar ketma-ketligini muvofiqlashtirish kiradi. Biroq yosh sportchilar bilan mashg‘ulotlarda yuklama ularning biologik yoshi, tayyorgarlik darajasi va sog‘lig‘i hisobga olingan holda tanlanishi lozim. Maqola tayyorlashda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni

nazariy tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va pedagogik tavsiyalarni tizimlashtirish yondashuvlaridan foydalanildi. Ushbu matn adabiyotlar tahliliga asoslangan ilmiy-uslubiy maqola hisoblanadi. Unda real ishtirokchilar, nazorat va tajriba guruhlari bo‘yicha mustaqil o‘lchovlar o‘tkazilgani yoki statistik hisob-kitoblar bajarilgani haqida da’vo qilinmaydi. Agar maqola empirik tadqiqot sifatida topshirilishi kerak bo‘lsa, metodlar, ishtirokchilar tavsifi va natijalar muallifning haqiqiy ma’lumotlari bilan to‘ldirilishi kerak.

Yosh suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tarkibi. Maxsus kuchni rivojlantirish Maxsus kuch suvni ilish va itarish bosqichlarida samarali kuch hosil qilish, oyoq zarbalarini ritmik bajarish hamda gavdani barqaror tutish uchun zarur. Kuch mashqlari yosh suzuvchilarda to‘g‘ri texnikani buzmaydigan, xavfsiz va boshqariladigan shaklda tashkil etilishi kerak. Quruqlikda tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, yengil rezina tasmalardan foydalanish, gavda mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar va suvda texnikaga yo‘naltirilgan takrorlar qo‘llanishi mumkin. Qarshilikni oshirishdan oldin harakatning to‘g‘ri bajarilishi o‘rgatiladi. . Tezkorlik va harakat ritmiTezkorlik suzish harakatlarini qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Yosh suzuvchilarda tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofali suzishlar, start va burilish elementlari, oyoq harakatlarini belgilangan ritmda bajarish hamda qisqa, sifatli takrorlardan foydalanish mumkin. Bunda charchoq texnikani buzadigan darajaga yetkazilmasligi kerak. Tezlikni oshirish bilan birga, qo‘l-oyoq harakatlarining tartibi va nafas olish bilan uyg‘unligi kuzatib boriladi.

Chidamlilik suzuvchining mashg‘ulot yoki masofa davomida texnik harakatlar sifatini saqlab qolish imkoniyatini belgilaydi. Yosh sportchilar uchun chidamlilikni rivojlantirish bosqichma-bosqich olib borilib, masofa va takrorlar soni tayyorgarlik darajasiga mos tanlanadi. Mashg‘ulotning maqsadi faqat ko‘proq masofa suzish emas, balki to‘g‘ri tana holati, ritm va nafas olishni saqlagan holda ish bajarishdir. Dam olish oralig‘i ham yuklama kabi rejalashtirilishi zarur..

Egiluvchanlik va koordinatsiya Yelka bo‘g‘imlari, to‘piq va gavda harakatchanligi suzish texnikasini to‘g‘ri bajarishda yordam beradi. Egiluvchanlik mashqlari og‘riqsiz amplitudada, nazorat ostida va muntazam bajarilishi kerak. Koordinatsiya esa qo‘l, oyoq, gavda va nafas olish harakatlarini yagona ritmga birlashtiradi. Suzish usuliga xos koordinatsion mashqlar, bir qo‘l bilan suzish, oyoq harakatlarini taxta yordamida bajarish va harakat ritmini nazorat qilish bu sifatni rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin.

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Nazariy-metodik tahlil shuni ko‘rsatadiki, maxsus jismoniy tayyorgarlikning alohida tarkibiy qismlarini bir-biridan uzib rivojlantirish yetarli emas. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya suzish texnikasi bilan birgalikda mashq qilinganda amaliy ahamiyat kasb etadi. Masalan, qo‘l kuchi rivojlangan bo‘lsa-da, sportchi suvni noto‘g‘ri ilsa yoki itarish bosqichini to‘liq bajarmasa, kuchning foydali ta’siri cheklanishi mumkin. Xuddi shuningdek, oyoq harakatlarining tezligi nafas olish va qo‘l harakatlari bilan mos kelmasa, umumiy harakat samaradorligi pasayadi.

Mashg‘ulotlarda texnik kuzatuvni tizimli tashkil etish muhim. Murabbiy sportchining gavda holati, qo‘lning suvga kirishi, suvni ilish va itarish bosqichlari, oyoq zarbalarining ritmi hamda nafas olishning harakatlar bilan mosligini baholashi mumkin. Aniqlangan xatolarni bir mashg‘ulotda ko‘p miqdorda tuzatishga urinish o‘rniga, eng muhim bir yoki ikki xatoga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq. Bunda ko‘rsatma, namoyish, qisqa takror va qayta aloqa ketma-ketligidan foydalanish mumkin.Maxsus mashqlarni tanlashda yosh va individual farqlar hisobga olinadi. Bir xil yoshdagi sportchilarning tayyorgarlik darajasi bir xil bo‘lmasligi mumkin; shu sababli yuklama, takrorlar soni va dam olish muddati murabbiy tomonidan kuzatuv natijalariga qarab moslashtiriladi. Mashg‘ulotlar oddiydan murakkabga, ma’lumdan noma’lumga va texnik sifatni saqlagan holda yuklamani oshirish tamoyillari asosida rejalashtiriladi.Amaliy jihatdan quyidagi mashqlar ketma-ketligi qo‘llanishi mumkin: avval quruqlikda yelka, gavda va oyoq mushaklarini faollashtiruvchi yengil mashqlar; keyin suvda alohida oyoq harakatlari va qo‘l harakatlari; undan so‘ng har ikki harakatni muvofiqlashtirish; yakunda esa o‘rganilgan texnikani qisqa masofada to‘liq suzish orqali mustahkamlash. Ushbu ketma-ketlik qat’iy yagona dastur

emas, balki murabbiy sportchining imkoniyatlariga moslashtirishi mumkin bo‘lgan umumiy metodik namuna hisoblanadi.Tadqiqotning ushbu maqoladagi chegarasi shundan iboratki, real tajriba natijalari va raqamli ko‘rsatkichlar mavjud emas. Shu bois mashqlar samaradorligi haqida miqdoriy xulosa yoki statistik ishonchlilik da’vosi berilmaydi. Kelgusidagi empirik tadqiqotda boshlang‘ich va yakuniy testlar, suzish vaqti, texnik xatolar soni, koordinatsion testlar hamda guruhlar taqqoslanishi oldindan belgilangan protokol asosida qayd etilishi mumkin.

AMALIY TAVSIYALAR. Mashg‘ulot maqsadini aniq belgilash: jismoniy sifatni rivojlantirish bilan birga, qaysi texnik element takomillashtirilishi ko‘rsatilishi kerak.Yuklamani yosh, sog‘liq holati va individual tayyorgarlikka mos tanlash; mashqlarni keskin oshirmaslik. Qo‘l va oyoq harakatlarini avval alohida o‘rgatib, keyin to‘liq suzish harakatiga birlashtirish. Texnikani baholashda gavda holati, harakat ritmi, suvni ilish va itarish bosqichlari va nafas olish uyg‘unligiga e’tibor berish. Mashg‘ulotda dam olish va tiklanish vaqtini rejalashtirish; charchoq sabab texnika buzilsa, yuklamani kamaytirish. Suv xavfsizligi qoidalariga rioya qilish, mashg‘ulotni murabbiy nazoratida olib borish va yosh sportchilarni nazoratsiz suvga tushirmaslik.

XULOSA Yosh suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi sport mahoratini shakllantirishning muhim tarkibiy qismidir. Maxsus kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiyani maqsadli rivojlantirish qo‘l va oyoq harakatlarini aniq, ritmik va muvofiqlashgan tarzda bajarish uchun zarur sharoit yaratadi. Biroq jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarasi ularning suzish texnikasi bilan qanday uyg‘unlashtirilishiga ham bog‘liq.Mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish, yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, texnik xatolarni muntazam kuzatish va yuklamani me’yorlash tavsiya etiladi. Murabbiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini texnik mashqlar bilan birgalikda rejalashtirishi va natijalarni muntazam qayd etishi lozim. Keyingi ilmiy izlanishlarda taklif etilgan metodik yondashuvni real pedagogik tajriba asosida tekshirish, ishtirokchilar va testlar haqida to‘liq ma’lumot berish hamda statistik natijalarni keltirish maqolaning empirik qiymatini oshiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida qo‘l harakatlarining kuchi va aniqligi, oyoq harakatlarining ritmik bajarilishi, gavdaning suvdagi barqaror holati hamda nafas olishning harakatlar bilan uyg‘unligi alohida ahamiyat kasb etadi. Qo‘l harakatlari suvni ilish, tortish va itarish bosqichlarida samarali kuch hosil qilishga xizmat qilsa, oyoq harakatlari gavda muvozanatini saqlash va umumiy harakat ritmini ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli mazkur harakatlarni alohida rivojlantirish bilan bir qatorda, ularni yagona harakat tizimiga birlashtirish ham zarur. Harakatlar o‘rtasidagi muvofiqlikning yaxshilanishi suzish texnikasining tejamkorligi va samaradorligini oshirish uchun muhim sharoit yaratadi.Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yosh suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda jismoniy va texnik tayyorgarlikni o‘zaro bog‘liq holda tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Faqat kuch yoki tezkorlikni oshirishga qaratilgan mashqlar bilan cheklanib qolmasdan, ushbu sifatlarni suzish texnikasida amaliy qo‘llashga yo‘naltirilgan mashqlardan ham foydalanish lozim. Masalan, qo‘l va oyoq harakatlarini alohida bajarish, ularning ritmini shakllantirish, nafas olish bilan muvofiqlashtirish va keyinchalik to‘liq suzish harakatlariga birlashtirish orqali texnik ko‘nikmalarni bosqichma-bosqich mustahkamlash mumkin. Bunday yondashuv harakatlarni to‘g‘ri bajarish, ortiqcha energiya sarfini kamaytirish va texnik xatolarni bartaraf etishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Suzish sporti bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot metodik materiallari.-Toshkent.
2. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Suzish sporti bo‘yiuslubiy qo‘llanmalar. - Chirchiq.
3 Erkinov O.B. **Suzish va uni o‘qitish metodikasi: o‘quv-uslubiy qo‘llanma.**-Toshkent: Mhamroh media, 2025.-144 b.

4 Adamboyev S.F**. 12-14 yoshli suzuvchilarning fiziologik xususiyatlari asosida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish yo‘llari.-** *Modern Science and Research*, 2025. -1373-1377-b.

5. Mamadaliyev S., Adamboyev S. **Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi suzuvchilarda chalqancha usulda suzish texnikasini takomillashtirishda maxsus mashqlar samaradorligi.** - *NRJ*, 2026.

6. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. **Suzish sporti bo‘yicha o‘quv-uslubiy materiallar.** Toshkent, 2024.