13-14 YOSHLI SINXRON SUZUVCHI QIZLARNING KUCH SIFATLARINI UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK VOSITALARI ORQALI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Dadamatova Sitora Oman qizi
Alfraganus University, Jismoniy tarbiya va sport fakulteti,
I-bosqich magistranti
e-mail: dadamatovasitora50@gmail.com

Annotatsiya. Tadqiqotda 13-14 yoshli sinxron suzuvchi qizlarning kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan foydalanish samaradorligi baholandi. 30 nafar sportchi tajriba va nazorat guruhlariga (har birida 15 nafardan) ajratildi. Sakkiz haftalik pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhida panja kuchi, vertikal sakrash, gavda mushaklari chidamliligi va body boost elementini bajarish sifatining o‘sishi nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo‘ldi ($p < 0,001$).

Kalit so‘zlar: sinxron suzish, kuch sifatlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilar, pedagogik tajriba, tezkor-kuch.

Kirish. Sinxron suzish sportchilardan harakatlarni aniq muvofiqlashtirish, gavda holatini boshqarish, muvozanat va yetarli mushak kuchini talab etadi. Suvda vertikal holatni saqlash, tanani yuqoriga ko‘tarish hamda murakkab texnik elementlarni bajarishda qo‘l, oyoq va gavda mushaklari faoliyati muhim ahamiyatga ega. Laski va hammualliflar sinxron suzishdagi ayrim texnik elementlarning bajarilish sifati jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq ekanini qayd etgan [1]. Yosh suzuvchilarning tayyorgarligida qarshilik mashqlarini oqilona qo‘llash masalalari ham ilmiy adabiyotlarda ko‘rib chiqilgan [2]. Shu sababli kuch sifatlarini rivojlantirish mashqlarini sport turiga xos texnik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish muhim uslubiy vazifadir.

Tadqiqot maqsadi. 13-14 yoshli sinxron suzuvchi qizlarning kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan sakkiz haftalik umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturining samaradorligini tajriba va nazorat guruhlarida kuzatilgan o‘zgarishlar orqali baholash.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi. Pedagogik tadqiqot Toshkent shahridagi Yunusobod sport majmuasining Suv sporti saroyida o‘tkazildi. Unda 13-14 yoshli 30 nafar sinxron suzuvchi qiz qatnashdi. Tajriba guruhi (TG, n = 15) va nazorat guruhi (NG, n = 15) shakllantirildi. Tajriba guruhi uchun odatdagi suv trenirovkalariga qo‘shimcha ravishda sakkiz hafta davomida haftasiga ikki marta 25-30 daqiqalik umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari tashkil etildi. Nazorat guruhi odatdagi trenirovka dasturi bo‘yicha shug‘ullandi.

Qo‘shimcha mashg‘ulotlar dinamik qizish (5-7 daqiqa), asosiy kuch mashqlari (15-18 daqiqa) va yakuniy tiklanish harakatlaridan (5 daqiqa) iborat bo‘ldi. Asosiy qismda bird-dog, yon plank, o‘tirib-turish, elastik tasma bilan tortish hamda past amplitudali sakrash mashqlari bajarildi. Yuklamalar sportchilarning individual tayyorgarligi va tiklanish holatini inobatga olgan holda bosqichma-bosqich oshirildi. Mashqlar murabbiy nazoratida bajarildi.

Baholashda qo‘l panjasi dinamometriyasi (kg), vertikal sakrash balandligi (sm), gavda mushaklarining standartlashtirilgan statik holatni saqlash vaqti (s) hamda body boost texnik elementining ikki mutaxassis tomonidan 0-10 ballik pedagogik shkala asosida baholanishidan foydalanildi. Body boost bo‘yicha baholash rasmiy musobaqa hakamligi mezoni hisoblanmaydi. Matematik-statistik tahlilda o‘rtacha qiymatlar, standart og‘ishlar va Student t-mezoni qo‘llanildi; ahamiyatlilik chegarasi $p < 0,05$ etib belgilandi.

Natijalar va muhokama. Sakkiz haftalik dastur yakunida tajriba guruhining barcha nazorat ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Natijalar quyidagi jadvalda umumlashtirilgan.

1-jadval.

Tadqiqot guruhlarida nazorat ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi

Ko‘rsatkich	TG: boshlang‘ich → yakuniy	NG: boshlang‘ich → yakuniy	Guruhlar o‘zgarishi farqi
Panja kuchi, kg	22,17 → 25,90	21,65 → 22,68	2,70 kg
Vertikal sakrash, sm	28,28 → 32,65	28,93 → 30,52	2,78 sm
Gavda mushaklari chidamliligi, s	42,73 → 56,93	44,60 → 48,07	10,73 s
Body boost, ball	5,88 → 6,92	6,15 → 6,37	0,83 ball

Izoh: TG - tajriba guruhi; NG - nazorat guruhi. Jadvaldagi natijalar asosiy maqoladan olindi. Barcha to‘rt ko‘rsatkich bo‘yicha o‘zgarishlar farqi statistik jihatdan ahamiyatli ($p < 0,001$).

Tajriba guruhida panja kuchi o‘rtacha 3,73 kg, vertikal sakrash 4,37 sm, gavda mushaklari chidamliligi 14,20 s va body boost bahosi 1,04 ballga oshdi. Nazorat guruhida mos ravishda 1,03 kg, 1,59 sm, 3,47 s o‘sish kuzatildi; body boost ko‘rsatkichi ham yaxshilandi. Guruhlar o‘zgarishidagi farqlar mustaqil tanlanmalar uchun Student t-mezoni bilan solishtirilganda panja kuchida $t = 6,54$, vertikal sakrashda $t = 6,38$, gavda mushaklari chidamliligida $t = 8,22$ va body boost bahosida $t = 6,99$ bo‘ldi ($df = 28$; barcha holatlarda $p < 0,001$).

Natijalar kuch va kuch chidamliligiga yo‘naltirilgan qisqa qo‘shimcha mashg‘ulotlarni odatdagi sport trenirovkalari bilan birlashtirish 13-14 yoshli sinxron suzuvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi va alohida texnik elementni bajarish sifatini yaxshilash bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi. Mazkur xulosani umumlashtirishda tanlanma hajmi (30 nafar), tajriba davomiyligi (8 hafta) va texnik baholashning pedagogik xususiyatini hisobga olish lozim.

Xulosa. 13-14 yoshli sinxron suzuvchi qizlarda sakkiz haftalik umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturining qo‘llanilishi panja kuchi, oyoqlarning tezkor-kuchi, gavda mushaklari chidamliligi va body boost elementining pedagogik bahosida nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq o‘sish bilan kuzatildi. Guruhlararo o‘zgarishlar farqi statistik jihatdan ahamiyatli bo‘ldi ($p < 0,001$). Trenerlar kuch mashqlarini sportchilarning individual tayyorgarligiga moslashtirgan, texnik ijro va tiklanishni muntazam nazorat qilgan holda asosiy trenirovka jarayoniga qo‘shishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Laski V., Ureczky D., Wilhelm M. Investigation of factors related to sport-specific compulsory element execution in artistic swimming // Sports. - 2024. - Vol. 12, № 4. - Article 96. DOI: 10.3390/sports12040096.
2. Guo W., Soh K. G., Zakaria N. S., Baharuldin M. T. H., Gao Y. Effect of resistance training methods and intensity on the adolescent swimmer’s performance: A systematic review // Frontiers in Public Health. - 2022. - Vol. 10. - Article 840490. DOI: 10.3389/fpubh.2022.840490.

3. Lloyd R. S., Faigenbaum A. D., Stone M. H. et al. Position statement on youth resistance training: The 2014 international consensus // British Journal of Sports Medicine. - 2014. - Vol. 48. - P. 498-505. DOI: 10.1136/bjsports-2013-092952.