CHALQANCHA SUZISH TEXNIKASINI O‘RGATISHDA YOSH SUZUVCHILARNING INDIVIDUAL IMKONIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH METODIKASI

Yuldashova Madina Murodjon qizi Farg‘ona davlat universiteti
Sport faoliyati (suzish) yo‘alishi talabasi

Annotatsiya

Mazkur maqolada yosh suzuvchilarga chalqancha suzish texnikasini o‘rgatish jarayonida ularning individual imkoniyatlarini hisobga olish va maxsus mashqlardan samarali foydalanish metodikasi yoritilgan. Chalqancha suzish texnikasini o‘zlashtirishda tana holatini suv yuzasida barqaror saqlash, oyoq harakatlarini to‘g‘ri bajarish, qo‘llarning navbatma-navbat harakatlanishi, nafas olishning tabiiyligi va harakatlar muvofiqligi muhim ahamiyatga ega. Yosh suzuvchilarning jismoniy rivojlanishi, koordinatsion qobiliyatlari, suvda o‘zini tutish ko‘nikmalari va harakatlarni o‘zlashtirish tezligi turlicha bo‘lgani sababli mashg‘ulotlarni individuallashtirish zarur. Maqolada yosh suzuvchilarning individual imkoniyatlarini baholash mezonlari, chalqancha suzish texnikasini bosqichma-bosqich o‘rgatishga mo‘ljallangan maxsus mashqlar, mashg‘ulot yuklamasini moslashtirish usullari hamda o‘quv jarayoni samaradorligini nazorat qilish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: chalqancha suzish, yosh suzuvchilar, individual imkoniyatlar, maxsus mashqlar, suzish texnikasi, koordinatsiya, suvda muvozanat, oyoq harakatlari, qo‘l harakatlari, nafas olish, suzishga o‘rgatish metodikasi.

KIRISH. Suzish inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiluvchi muhim sport turlaridan biridir. Ayniqsa, bolalik va o‘smirlik davrida suzish bilan muntazam shug‘ullanish organizmning jismoniy rivojlanishiga, harakat koordinatsiyasining shakllanishiga hamda suv muhitiga moslashish ko‘nikmalarining rivojlanishiga yordam beradi. Shu bilan birga, suzish texnikasini dastlabki bosqichlarda to‘g‘ri o‘rgatish kelgusida sport mahoratini oshirish uchun mustahkam asos yaratadi.

Chalqancha suzish sport suzishining asosiy usullaridan biri bo‘lib, unda sportchi suv yuzasida chalqancha holatda harakatlanadi. Ushbu usulda tana holatini barqaror saqlash, oyoqlar bilan uzluksiz va ritmik harakatlarni bajarish, qo‘llarni navbatma-navbat suvga kiritish hamda eshish harakatlarini muvofiqlashtirish muhim hisoblanadi. Mazkur elementlarning birortasida yuzaga kelgan kamchilik suzishning umumiy samaradorligiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI. Yosh suzuvchilarga suzish texnikasini o‘rgatish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va individual xususiyatlarni hisobga olish masalalari sport pedagogikasi hamda suzish biomekanikasining muhim yo‘nalishlaridan hisoblanadi. Chalqancha suzish texnikasini o‘zlashtirishda tana muvozanati, harakat koordinatsiyasi, oyoq va qo‘llarning harakat ritmi hamda suv muhitiga moslashish darajasi muhim omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Yosh suzuvchilarning chalqancha suzish texnikasiga bag‘ishlangan Backstroke Technical Characterization of 11–13 Year-Old Swimmers tadqiqotida 11–13 yoshli 114 nafar suzuvchining texnik ko‘rsatkichlari o‘rganilgan. Tadqiqotda suzish tezligi, eshish chastotasi, bir siklda bosib o‘tiladigan masofa va qo‘l harakatlarining muvofiqligi tahlil qilingan. Natijalar yosh suzuvchilarning texnik ko‘rsatkichlarini baholashda ularning rivojlanish va individual xususiyatlarini hisobga olish muhimligini ko‘rsatadi.

Metodologiya. Mazkur maqolada ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, suzish texnikasi elementlarini tasniflash va maxsus mashqlar asosida metodik tavsiyalar ishlab chiqish usullaridan foydalanildi. Taklif etilayotgan metodika yosh suzuvchilarning individual xususiyatlarini aniqlash, texnik ko‘nikmalarni izchil shakllantirish va mashg‘ulot natijalarini baholashga yo‘naltirilgan.

1. Yosh suzuvchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash

Chalqancha suzish texnikasini o‘rgatishdan oldin har bir shug‘ullanuvchining tayyorgarlik darajasini aniqlash lozim. Bunda quyidagi ko‘rsatkichlarga e’tibor qaratiladi:

Suvga moslashish darajasi: suvda o‘zini erkin tutish, yuz va quloqlarning suv bilan aloqasiga moslashish hamda murabbiy ko‘rsatmalarini bajarish.

Tana muvozanati: chalqancha holatda suv yuzasida barqaror yotish va boshni to‘g‘ri tutish.

Koordinatsion qobiliyatlar: qo‘l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish.

Jismoniy tayyorgarlik: oyoq harakatlarining uzluksizligi, umumiy chidamlilik va harakatlarni nazorat qilish.

Texnik ko‘nikmalar: oyoqlar bilan harakatlanish, qo‘llarning navbatma-navbat ishlashi va umumiy suzish ritmi.

Dastlabki baholash natijalariga qarab shug‘ullanuvchilar uchun individual topshiriqlar belgilanadi. Masalan, suvda muvozanatni saqlashda qiynalayotgan bolaga tana holatini shakllantiruvchi mashqlar, oyoq harakatlarini yaxshi bajarsa-da, qo‘l harakatlarini muvofiqlashtira olmayotgan bolaga esa qo‘l texnikasini alohida o‘rgatuvchi mashqlar tavsiya etiladi.

2. Chalqancha suzish texnikasini o‘rgatishda maxsus mashqlar

1-jadval.

Yosh suzuvchilarning individual imkoniyatlariga mos maxsus mashqlar majmuasi

Mashq yo‘nalishi	Mashq mazmuni	Asosiy maqsad
Tana holatini o‘rgatish	Suv yuzasida chalqancha holatda yotish, bosh va gavdani to‘g‘ri tutish	Muvozanat va suvda to‘g‘ri holat
Oyoq harakatlari	Chalqancha holatda oyoqlarni navbatma-navbat, kichik amplitudada harakatlantirish	Oyoq texnikasi va uzluksiz harakat
Oyoq harakatlarini mustahkamlash	Zaruratga qarab suzish taxtachasi yordamida oyoqlar bilan harakatlanish	Oyoq harakatlari ritmi
Qo‘l harakatlari	Quruqlikda va suvda qo‘llarni navbatma-navbat aylantirish	Qo‘l harakatlari ketma-ketligi
Qo‘l va oyoq harakatlarini uyg‘unlashtirish	Chalqancha holatda qo‘l va oyoqlarni birgalikda ishlatish	Harakatlar koordinatsiyasi
Suzish ritmi	Qisqa masofada texnikani saqlagan holda suzish	Ritm va texnik barqarorlik
Texnikani kompleks bajarish	Chalqancha suzishning barcha asosiy elementlarini birlashtirish	Yaxlit suzish texnikasi

Mashqlarni tanlashda shug‘ullanuvchining yoshi, suvdagi xavfsizligi, jismoniy imkoniyatlari va texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Mashqlar suv chuqurligi va sharoiti bolaning tayyorgarligiga mos bo‘lgan joyda, malakali murabbiy nazorati ostida bajarilishi lozim. Suzish vositalari faqat mashqni yengillashtirish va texnikani o‘rgatish uchun qo‘llanadi; ular doimiy nazoratning o‘rnini bosa olmaydi.

3. Mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish

Birinchi bosqich — suvga moslashish va tana holatini shakllantirish.

Ushbu bosqichda yosh suzuvchilar suvda o‘zini erkin tutish, chalqancha holatda yotish va gavda muvozanatini saqlashni o‘rganadilar. Murabbiy boshning ortiqcha ko‘tarilishi, gavdaning bukilishi va oyoqlarning suvga chuqur botishi kabi xatolarni kuzatadi. Har bir shug‘ullanuvchiga zarur ko‘rsatmalar alohida beriladi.

Ikkinchi bosqich — oyoq harakatlarini o‘rgatish.

Oyoqlar tizzadan haddan tashqari bukilmasdan, sonlardan boshlanuvchi navbatma-navbat harakatlarni bajarishi lozim. Oyoq panjalari bo‘sh va harakatchan saqlanadi. Mashqlar dastlab qisqa davomiylikda bajarilib, texnika o‘zlashtirilishiga qarab murakkablashtiriladi.

Uchinchi bosqich — qo‘l harakatlarini shakllantirish.

Qo‘llarning navbatma-navbat harakatlanishi, suvga kiritilishi va eshish harakatlari o‘rgatiladi. Avval harakatlar quruqlikda namoyish qilinadi, keyin suvda alohida qo‘l bilan va navbatma-navbat bajariladi. Ko‘rgazmali namoyish va qisqa, tushunarli ko‘rsatmalar texnikani o‘zlashtirishga yordam beradi.

To‘rtinchi bosqich — harakatlarni muvofiqlashtirish.

Oyoq va qo‘l harakatlari yagona ritmda birlashtiriladi. Bunda sportchining suv yuzasidagi holati, harakatlar uzluksizligi va suzish yo‘nalishini saqlashi kuzatiladi. Texnik xatolar paydo bo‘lganda murakkab topshiriq vaqtincha soddalashtiriladi.

Beshinchi bosqich — yaxlit texnikani takomillashtirish.

Yosh suzuvchi chalqancha suzishning asosiy elementlarini birlashtirib, qisqa masofalarda suzadi. Murabbiy harakatlarning sifati va barqarorligini kuzatadi. Masofa yoki mashq murakkabligi faqat texnik bajarilish yetarli darajada shakllangandan keyin oshiriladi.

4. Individual yondashuv asosida mashg‘ulot yuklamasini belgilash

Mashg‘ulot yuklamasini rejalashtirishda bolaning yoshi, suzish tajribasi, jismoniy tayyorgarligi, diqqatni jamlash qobiliyati va mashqlarni o‘zlashtirish tezligi hisobga olinadi.

Individual yondashuv quyidagicha amalga oshirilishi mumkin:

Suvda muvozanatni saqlashda qiynalayotgan bolalar uchun tana holatini shakllantiruvchi mashqlarga ko‘proq vaqt ajratiladi.

Oyoq harakatlarini bajarayotganda tizzalarni ortiqcha bukadigan bolalar bilan harakat amplitudasi va sonlardan harakatlanish ustida ishlanadi.

Qo‘l va oyoq harakatlarini uyg‘unlashtirishda qiynalayotgan bolalar uchun harakatlar avval alohida, keyin birgalikda bajariladi.

Texnikani yaxshi o‘zlashtirgan bolalarga suzish ritmini saqlash va harakatlarni barqaror bajarishga qaratilgan murakkabroq topshiriqlar beriladi.

Yuklama hajmi va dam olish oralig‘i oldindan qat’iy bir xil belgilanmasdan, bolaning holati va texnik harakatlarni sifatli bajarish imkoniyatiga qarab moslashtiriladi. Mashg‘ulot davomida charchoq, noqulaylik yoki suvdan qo‘rqish belgilari kuzatilsa, mashq to‘xtatiladi yoki yengillashtiriladi.

NATIJALAR TAHLILI. Yosh suzuvchilarga chalqancha suzish texnikasini o‘rgatishda individual imkoniyatlarni hisobga olishga asoslangan metodikaning asosiy afzalligi mashg‘ulot jarayonini har bir shug‘ullanuvchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirish imkoniyatidir. Bunda o‘rgatish samaradorligi faqat suzib o‘tilgan masofa yoki tezlik bilan emas, balki texnik elementlarning to‘g‘ri bajarilishi, harakatlarning muvofiqligi va o‘zlashtirilgan ko‘nikmalarning barqarorligi bilan baholanishi lozim.

Birinchidan, tana holatini shakllantirishga yo‘naltirilgan mashqlar chalqancha suzish texnikasining dastlabki asoslarini yaratadi. Suv yuzasida gavdani nisbatan gorizontal saqlash, boshni ortiqcha ko‘tarmaslik va tanani bo‘sh tutish oyoq hamda qo‘l harakatlarini samarali bajarishga yordam beradi. Agar yosh suzuvchi ushbu holatni to‘g‘ri egallay olmasa, keyingi texnik elementlarni o‘zlashtirishda qo‘shimcha qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin.

Ikkinchidan, oyoq harakatlarini alohida o‘rgatish ularning ritmi, uzluksizligi va bajarilish sifatini nazorat qilish imkonini beradi. Oyoqlarni tizzadan ortiqcha bukish, harakatlarni haddan tashqari keng bajarish yoki oyoq panjalarini tarang tutish suzish texnikasining buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli murabbiy mashqlar davomida harakat amplitudasi, oyoqlarning suvdagi holati va harakat manbasini kuzatishi zarur.

2-jadval.

Yosh suzuvchilarning individual rivojlanishini nazorat qilish mezonlari

Baholash ko‘rsatkichi	Nazorat usuli	Metodik qaror

Tana holati	Murabbiy kuzatuvi yoki videoyozuv	Muvozanat mashqlarini takrorlash
Oyoq harakati	Qisqa masofada oyoq harakatlarini kuzatish	Oyoq texnikasiga oid mashqlarni moslashtirish
Qo‘l harakati	Harakat siklini tahlil qilish	Qo‘l harakatlarini alohida mashq qilish
Koordinatsiya	Yaxlit suzish texnikasini kuzatish	Qo‘l va oyoq harakatlarini bosqichma-bosqich birlashtirish
Texnik barqarorlik	Bir xil sharoitdagi takroriy nazorat	Yuklama va mashqlar murakkabligini moslashtirish

Ushbu mezonlar asosida murabbiy har bir suzuvchining individual rivojlanish xaritasini yuritishi mumkin. Dastlabki va yakuniy nazorat natijalarini bir xil sharoitda taqqoslash texnik ko‘nikmalardagi o‘zgarishlarni aniqlash imkonini beradi.

Shu bilan birga, metodikaning samaradorligi haqida qat’iy ilmiy xulosa chiqarish uchun uni yosh suzuvchilar ishtirokida pedagogik tajriba orqali tekshirish zarur. Bunda mashg‘ulot dasturi, qatnashchilar soni, nazorat davri va baholash mezonlari oldindan belgilanib, olingan natijalar tegishli statistik usullar yordamida tahlil qilinishi lozim.

XULOSA. Yosh suzuvchilarga chalqancha suzish texnikasini o‘rgatishda individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda maxsus mashqlardan foydalanish mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etishning muhim metodik yo‘nalishidir. Bunda suzuvchilarning yoshi, suvga moslashish darajasi, jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyatlari va texnik ko‘nikmalarni o‘zlashtirish sur’ati hisobga olinishi kerak.

Maqolada amalga oshirilgan nazariy tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Chalqancha suzish texnikasini o‘rgatish jarayoni tana holatini shakllantirishdan boshlanib, oyoq va qo‘l harakatlarini o‘zlashtirish hamda ularni yagona harakat tizimiga birlashtirish bosqichlari asosida tashkil etilishi lozim.

Yosh suzuvchilarning individual imkoniyatlarini dastlabki baholash maxsus mashqlarni to‘g‘ri tanlash va mashg‘ulot mazmunini moslashtirish imkonini beradi.

Tana muvozanati, oyoq harakatlari, qo‘l texnikasi va umumiy koordinatsiyani rivojlantiruvchi maxsus mashqlar izchil qo‘llanilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Backstroke Technical Characterization of 11–13 Year-Old Swimmers. Tadqiqot yosh suzuvchilarning chalqancha suzish texnikasi, eshish ko‘rsatkichlari va qo‘l harakatlari koordinatsiyasiga bag‘ishlangan. Maqolaning to‘liq matni.

2. Influences of Psychomotor Behaviors on Learning Swimming Styles in 6–9-Year-Old Children. 2023. Tadqiqot bolalarda psixomotor xususiyatlar va suzish texnikasini o‘zlashtirish o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganadi. Maqolaning to‘liq matni.