YOSH SUZUVCHILARNING INDIVIDUAL IMKONIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH METODIKASI

Ortiqova Ma’muraxon G‘ulom qizi
Farg‘ona davlat universiteti
Sport faoliyati (suzish) yo‘alishi talabasi

Annotatsiya

Mazkur maqolada yosh suzuvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda maxsus mashqlardan foydalanish metodikasining nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Suzuvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, harakat koordinatsiyasi, egiluvchanligi, kuch, tezkorlik va chidamlilik ko‘rsatkichlarini inobatga olish orqali mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, suvdagi maxsus mashqlar, quruqlikda bajariladigan tayyorlov mashqlari va texnik ko‘nikmalarni shakllantirishga yo‘naltirilgan topshiriqlarni individual yondashuv asosida qo‘llash bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Mashg‘ulotlarni tabaqalashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va pedagogik nazoratni yo‘lga qo‘yish yosh suzuvchilarning sport mahoratini rivojlantirishning muhim omillari sifatida asoslangan.

Kalit so‘zlar: yosh suzuvchilar, individual imkoniyatlar, maxsus mashqlar, suzish texnikasi, jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, mashg‘ulot metodikasi, pedagogik nazorat, individual yondashuv.

KIRISH. Yosh suzuvchilar bilan mashg‘ulotlarni tashkil etishda ularning barchasiga bir xil mashqlar va bir xil yuklamalarni qo‘llash har doim ham kutilgan natijani bermaydi. Chunki shug‘ullanuvchilar o‘zlarining jismoniy rivojlanishi, harakat tajribasi, suv muhitiga moslashuvi, psixologik xususiyatlari va texnik tayyorgarlik darajasi bilan bir-biridan farq qiladi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida individual imkoniyatlarni hisobga olish va maxsus mashqlarni har bir sportchining ehtiyojlariga mos ravishda tanlash dolzarb metodik vazifa hisoblanadi.

Individual yondashuvning asosiy maqsadi yosh suzuvchining mavjud imkoniyatlarini aniqlash, uning kuchli tomonlarini rivojlantirish va texnik tayyorgarligidagi kamchiliklarni bosqichma-bosqich bartaraf etishdan iborat. Bunda murabbiy sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasidan tashqari, mashqlarni o‘zlashtirish tezligi, suvda o‘zini tutishi, nafas olish ritmi va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini ham hisobga olishi lozim.

Maqolaning maqsadi — yosh suzuvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda maxsus mashqlarni tanlash, ularni mashg‘ulot jarayoniga izchil tatbiq etish va samaradorligini pedagogik nazorat qilish metodikasini asoslashdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Suzish sportida texnik tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari sport pedagogikasi hamda sport fiziologiyasining muhim yo‘nalishlaridan hisoblanadi. Ilmiy manbalarda yosh suzuvchilarning natijalariga ta’sir qiluvchi omillar qatorida tana tuzilishi, harakatlar samaradorligi, suvdagi muvozanat, nafas olishni boshqarish va qo‘l-oyoqlar harakatining o‘zaro uyg‘unligi qayd etiladi.

Yosh suzuvchilarning chalqancha suzish texnikasini o‘rgangan tadqiqotlarda tana holati, qo‘l harakati, oyoqlarning uzluksiz ishlashi va harakatlar ritmi texnik samaradorlikning muhim tarkibiy qismlari sifatida ko‘rsatilgan. Bu holat maxsus mashqlarni umumiy tarzda emas, balki sportchining texnik ehtiyojlariga qarab tanlash zarurligini ko‘rsatadi.

Suzishni o‘rgatish bo‘yicha tadqiqotlarda bolalarning psixomotor rivojlanishi, harakatlarni idrok etishi va yangi ko‘nikmalarni egallash tezligi ham muhim omillar sifatida qaraladi. Ayrim yosh suzuvchilar suvda muvozanatni tez egallasa, boshqalarda nafasni boshqarish, suvda sirpanish yoki oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish ko‘proq mashq qilishni talab etishi mumkin. Shuning uchun mashqlarni murakkablik darajasi bo‘yicha bosqichlarga ajratish maqsadga muvofiq.

Bolalar suzishini o‘rgatish metodlariga bag‘ishlangan zamonaviy sharhlar ham o‘rgatish usullarini shug‘ullanuvchilarning yoshiga, o‘rganish xususiyatlariga va boshlang‘ich tayyorgarlik darajasiga moslashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Biroq individual yondashuvning samarasi faqat mashqlarni turlicha berish bilan cheklanmaydi. U dastlabki baholash, aniq maqsad belgilash, muntazam kuzatish va natijalarga ko‘ra mashg‘ulot mazmunini o‘zgartirishni ham qamrab oladi.

Tahlil qilingan ilmiy yondashuvlardan kelib chiqib, yosh suzuvchilar bilan ishlashda maxsus mashqlarni uchta asosiy yo‘nalishda tashkil etish mumkin: suv muhitiga moslashish va asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish; suzish texnikasining alohida elementlarini takomillashtirish; jismoniy sifatlarni yosh va tayyorgarlik darajasiga mos rivojlantirish. Ushbu yo‘nalishlarni o‘zaro bog‘liq holda qo‘llash individual tayyorgarlik metodikasining asosini tashkil etadi.

METODOLOGIYA. Mazkur mavzuni o‘rganishda nazariy tahlil, ilmiy adabiyotlarni umumlashtirish, pedagogik kuzatish, qiyosiy tahlil va metodik modellashtirish usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Ushbu metodlar yosh suzuvchilarning individual xususiyatlarini aniqlash hamda maxsus mashqlarni tanlashning nazariy asoslarini ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Individual mashqlar metodikasini tashkil etishda quyidagi bosqichlar tavsiya etiladi.

Birinchi bosqich — dastlabki diagnostika. Bu bosqichda yosh suzuvchining umumiy jismoniy tayyorgarligi, suvdagi muvozanati, harakat koordinatsiyasi, egiluvchanligi, nafas olishni boshqarishi va suzish texnikasining shakllanganlik darajasi baholanadi. Baholash natijalari har bir sportchi uchun ustuvor rivojlantirish yo‘nalishlarini belgilash imkonini beradi.

Ikkinchi bosqich — individual mashqlarni tanlash. Mashqlar sportchining aniqlangan ehtiyojlariga mos ravishda belgilanadi. Masalan, suvda muvozanatni saqlashda qiynaladigan suzuvchiga sirpanish va tana holatini nazorat qilish mashqlari, oyoq harakatlarini muvofiqlashtirishda qiyinchilikka duch keladigan sportchiga esa taxtacha yordamida oyoq harakatlarini bajarish mashqlari tavsiya etiladi.

Uchinchi bosqich — mashqlarni izchil o‘zlashtirish. Dastlab oddiy harakat elementlari o‘rgatiladi, keyinchalik ular murakkablashtirilib, yaxlit suzish harakatlariga birlashtiriladi. Murabbiy mashqning bajarilish sifatini nazorat qiladi, xatolarni o‘z vaqtida tuzatadi va sportchiga tushunarli ko‘rsatmalar beradi.

To‘rtinchi bosqich — pedagogik nazorat va tuzatish. Mashg‘ulotlar davomida sportchining mashqlarni bajarish sifati, charchash belgilari, texnik barqarorligi va o‘zlashtirish sur’ati kuzatib boriladi. Olingan natijalarga qarab mashqlar hajmi, murakkabligi va takrorlanish soni qayta belgilanadi.

Natijalar tahlili

Ilmiy adabiyotlar tahlili yosh suzuvchilarning individual psixomotor xususiyatlari bilan suzish texnikasini o‘zlashtirish o‘rtasida muayyan bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi. Jumladan, 6–9 yoshli 76 nafar bolani qamrab olgan tadqiqotda muvozanat, suvda suzuvchanlik va harakat koordinatsiyasi ko‘rsatkichlari bilan krol hamda chalqancha suzish texnikasini o‘rganish o‘rtasida ijobiy bog‘liqliklar aniqlangan. Ushbu natijalar dastlabki tayyorgarlik bosqichida barcha bolalarga bir xil texnik topshiriqlar berishdan ko‘ra, har bir suzuvchining o‘zlashtirish darajasiga mos mashqlarni tanlash maqsadga muvofiqligini asoslaydi. Masalan, suvda muvozanatni yaxshi saqlay olmaydigan sportchida murakkab qo‘l-oyoq harakatlarini birlashtirishdan oldin tana holatini boshqarish ko‘nikmasini rivojlantirish lozim. 11–13 yoshli suzuvchilarning chalqancha suzish texnikasini o‘rgangan tadqiqotda harakat tezligi, eshish uzunligi va qo‘llar koordinatsiyasi kabi ko‘rsatkichlar tahlil qilingan. Bu ko‘rsatkichlar texnik tayyorgarlikni baholashda faqat bosib o‘tilgan masofa yoki vaqt bilan cheklanmasdan, harakat sifatini ham kuzatish zarurligini ko‘rsatadi.

XULOSA. Yosh suzuvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda maxsus mashqlardan foydalanish metodikasi sport tayyorgarligini takomillashtirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Mashg‘ulot jarayonini sportchining yoshiga, jismoniy tayyorgarligiga,

koordinatsion imkoniyatlariga va texnik ko‘nikmalarining shakllanganlik darajasiga mos tashkil etish mashqlarni o‘zlashtirishni maqsadli boshqarishga yordam beradi.

Tadqiqot mavzusi doirasidagi nazariy tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Birinchidan, individual yondashuvni amalga oshirish uchun yosh suzuvchilarning dastlabki tayyorgarlik holatini muntazam baholash va aniqlangan ehtiyojlarga mos mashqlarni tanlash zarur.

Ikkinchidan, maxsus mashqlarni oddiydan murakkabga qarab izchil tashkil etish, texnik elementlarni alohida o‘rgatish va keyinchalik ularni yaxlit harakatlarga birlashtirish maqsadga muvofiq.

Uchinchidan, pedagogik nazorat mashg‘ulotlarning ajralmas qismi bo‘lib, u sportchining harakat sifatini, texnik xatolarini va rivojlanish dinamikasini aniqlashga xizmat qiladi.

To‘rtinchidan, mashg‘ulot yuklamalarini sportchining individual imkoniyatlariga muvofiq belgilash, yetarli dam olishni ta’minlash va suvdagi xavfsizlik talablariga rioya qilish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Silva A. F., Figueiredo P., Seifert L., Soares S., Vilas-Boas J. P., Fernandes R. J. Backstroke technical characterization of 11–13 year-old swimmers // Journal of Sports Science & Medicine. — 2013. — Vol. 12, No. 4. — P. 623–629. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3873651/

2. Petrea R.-G., Moraru C.-E., Popovici I.-M. va boshqalar. Influences of psychomotor behaviors on learning swimming styles in 6–9-year-old children // Children. — 2023. — Vol. 10, No. 8. — Article 1339. https://doi.org/10.3390/children10081339