

BRASS USULIDA SUZISH TEXNIKASINI O'RGATISH**Toshtemirova Laylo Xasan qizi**

O`zdjtsu Ko`p kurash fakulteti SU 51-19 guruh talabasi

Аннотация

Ushbu maqola suzish sporti bilan shug'ullanuvchi yoshlarni jismoniy holatiga ta'sir etgan holda, ularning suzish texnikasini takomillashuviga imkon yaratib berishdan iboratdir. Shuningdek Bolalar o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhi shug'ullanuvchilarining qisqa vaqt ichida suzish texnikasini hamda oyoq mushaklarining qay darajada oshganligi ochib berilgan. Kalit so'zlar: Suzish, ekspremental mashqlar, nazorat testlari, maxsus mashqlar, brass usuli, tajriba guruhi, nazorat guruhi, pedagogik kuzatuv.

Ishning dolbzarbligi

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Bulardan "O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan dastlabki yillardan boshlab sport davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Sport sohasida erishgan yutuqlarimizda davlatimiz va hukumatimiz tomonidan sohaga doir qabul qilingan qonun va qarorlar, yaratilgan shart-sharoitlar asos bo'lib xizmat qilmoqda. Darhaqiqat, jahoniy qudrat va salobat jismoniy tarbiya kuchidandir, deb bejiz aytmaganlar inson hayotida jismoniy tarbiyaning foydali, ijobiy xususiyatlari nihoyatda buyukdir. Jismoniy tarbiyaga ahamiyat bilan yondashgan kishida qandaydir ilohiy kuch-quvvat, bardamlik, salomatlilik, ayniqsa sog'lomlik husuyatlari kuchli bo'ladi. Har bir jismoniy kuch qudrat juda ko'p jismoniy mashg'ulotlar natijasida ro'yobga chiqadi. Sportchilarning harakat texnikasi, iroda kuchi, qobiliyati o'sha yillardagi odatiy sport normalariga nisbatan ancha baland bo'lgan. Lekin, shuni e'tiborga olish lozimki, vaqt hech yerda mashhur odamlarga nisbatan sportdagidek beshafqat emas, inson jismi, ongi, ruhiy erishgan eng yuksak muvaffaqiyatlari haqidagi taassurotlar hech yerda sportdagidek tez o'zgarmaydi. [1.2.3] Sportning suzish turi hozirgi zamonaviy bosqichida rivojlanishi jarayonida dolzarb masalalardan biri bo'lib, bu suzuvchilarni texnik-taktik qobiliyatlarini takomillashtirish uslubiyatiga bo'lgan diqqat etiborni yanada oshganligidir. Suzish texnikasini o'rganish keng amaliy ahamiyatga ega, shundan kelib chiqqan holda suzish jarayonida brass usulida suzuvchilarning suzish texnikasini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish zarur. [4.5]

Tadqiqotning maqsadi– Bolalarga maxsus mashqlar orqali brass usulida suzishni o'rgatish uslubiyati samaradorligini oshirish.

Tadqiqot vazifalari

1. Brass usulida suzishga o'rgatishda bolalarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash.

2. Brass usulida suzish jarayonida suzish uchun tehnikani mustaxkamlash va takomillashtirish uchun mashqlar majmualarini ishlab chiqish.
3. Nazorat va tajriba guruhlarini texnik tayyorgarligini o'zaro takomillashtirish.

Tadqiqot uslubiyatlari

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganib chiqish va ularni tahlil qilish.
2. Pedagogik test sinovlari o'tkazish.
 - 2.1. Sho'ng'ish
 - 2.2. Brass usulida 10 marta qo'l xarakatida suzish.
 - 2.3. Brass usulida 10 marta oyoq xarakatida suzish.
 - 2.4. Brass usulida faqat qo'llarda 25m suzib o'tish.
 - 2.5. Brass usulida faqat oyoqlarda 25m suzib o'tish.
 - 2.6. To'liq koordinatsiyada 25m brass usulida suzib o'tish.
3. Pedagogik kuzatuvlar.
4. Matematik - statistik usullar.

Tadqiqotni tashkillashtirish. Tadqiqot 2018 yil sentyabrdan 2018 yildekabrgacha Toshkent shaxri Yashnaobod tumani 2-BO'SMda o'tkazildi. Tadqiqotda 20 nafar yoshi 8-9 bo'lgan bolalar ishtirok etdilar. Tadqiqot ishtirokchilari ikki guruxga bo'linadi. Tajrib guruhi va nazorat guruhi, xar bir guruhda 10tadan bola ishtirok etadi. Nazorat guruhi xamda Tajriba guruhiga xam B.O'S.M. dasturi bo'yicha mashg'ulot olib borildi. Tajriba guruhiga qo'shimcha qilib maxsus rezinada bajariladigan mashqlar qo'llanildi.

Tadqiqot natijalai va ularning tahlili. Tadqiqot davomida nazorat hamda tajriba guruhiga ham BO'SM dasturi bo'yicha mashg'ulot olib borildi. Ulardan tashqari tajriba guruhiga biz tavsiya etgan maxsus rezenada bajariladigan mashqlar qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida ikki bosqichda pedagogik test sinovlari o'tkazildi. Birinchi bosqich 2018 yilning sentyabr oyida ikkinchi bosqich 2018 yilning dekabr oyida o'tkazildi. Birinchi bosqich pedagogik test sinovlari o'tkazilganda nazorat hamda tajriba guruhlarining o'rtacha ko'rsatkichlari deyarli teng edi. (1-2 jadval) Keyingi bosqichgacha tajriba guruhi biz tavsiya qilgan maxsus rezenada bajariladigan mashqlar majmuasidan foydalanildi. Hamda tadqiqot yakunida ikkinchi bosqich pedagogik test sinovlaridan foydalanildi va guruhlardagi o'rtacha ko'rsatkichlardagi natijalar o'zgardi.

(3 jadval) Tajriba guruhi uchun maxsus mashqlar majmuasi.

№	F.I.SH.	Testlash											
		1		2		3		4		5		6	
		Basseyn devoridan sho'ng'ish (m)		Brass usulida 10 marta oyoq xarakatida suzish(m)		Brass usulida 10 marta qo'l xarakatida suzish(m)		Brass usulida faqat oyoqlarda 25m suzib o'tish(t)		Brass usulida faqat qo'llarda 25m suzib o'tish(t)		To'liq koordinatsiya da 25m brass usulida suzib o'tish(t)	
		Tadqiqot bosqichlari											
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	Abdusalomov I.	1.25	2.70	0.0	13	0.0	9 m	0.0	53.17	0.0	1.06.28	0.0	41.09
2	Abduxaitov Z.	1.50	2.66	0.0	11	0.0	7 m	0.0	55.10	0.0	1.03.20	0.0	43.10
3	Qodirov I.	1.20	2.90	0.0	12,5	0.0	9 m	0.0	49.23	0.0	1.10.30	0.0	40.17
4	Usmonov A.	1.50	2.78	0.0	10	0.0	8,5	0.0	51.17	0.0	1.04.15	0.0	41.09
5	Qosimxo'jayev J.	1.15	2.57	0.0	11	0.0	6,5	0.0	49.17	0.0	1.01.29	0.0	40.28
6	To'rayev A.	1.20	2.80	0.0	10,5	0.0	7,5	0.0	50.08	0.0	1.01.15	0.0	41.25
7	To'ychiyev X.	1.20	2.81	0.0	12	0.0	7 m	0.0	47.18	0.0	1.07.18	0.0	39.09
8	Abidjanov I.	1.30	2.61	0.0	13	0.0	8	0.0	45.26	0.0	1.13.23	0.0	37.26
9	Shokirov Sh.	1.40	2.98	0.0	12,5	0.0	8,5	0.0	45.10	0.0	59.16	0.0	37.17
10	Xaitboev A.	1.50	2.81	0.0	11,5	0.0	7,5	0.0	53.18	0.0	1.08.07	0.0	47.10
	X	1.32	2.76	0.0	11.7	0.0	7.85	0.0	49.70	0.0	1.01.02	0.0	40.80

Oyoq kuchini mustahkamlash uchun maxsus mashqlar majmuasi. Quruqlikda.

1. Gimnastik o'tirib turish mashqlari.

2. O'tirgan holatda oyoqlarda navbatma-navbat tik turish.

3. O'tirgan holatda 40-50 sm balandlikka tez va katta kuch bilan sakrab qo'nish, sakrashlar seriyalarda bajariladi, 2-4 seriya har birida 8-10 marta, seriyalar orasidagi dam olish vaqti 2-4 daqiqa.

4. Rezinani bir uchi mahkamlangan holda, ikkinchi uchuni oyoq kaftiga taqqan holda, shuningdek tik turgan holda, oyoq bukilgan holatda oyoqlarni yozish mashqi.

5. Xuddi shu mashqni brass usulidagidek harakatlantirish.

6. O'rindiqlarda ko'krakda yotgan holatda rezinani oyoq kaftlariga taqib, oyoqlarni brass usulida harakatlantirish.

Suvda.

1. Brasscha o'tirib turish. (16-20 marta).

2. Hovuz devoridan deysinish. (16-20 marta).

3. Ko'krakda yotgan holda qo'llar oldinga cho'zilgan brass usulida suzish. (25 m. 8-10 marta).

4. Brasscha sakrash. (14-18 marta).

5. Chalqancha yotgan holda qo'llar sonda brass usulida suzish. (25 m. 6-8 marta).

6. Hovuz devoriga mahkamlangan rezinani oyoqlar bilan cho'zish. (brass usulida)

Jadval 2

Tajribadan oldingi va keyingi ko'rsatkichlar
Nazorat guruhi

№	F.I.SH.	Testlash											
		1		2		3		4		5		6	
		Basseyn devoridan sho'ng'ish (m)		Brass usulida 10 marta oyoq xarakatid a suzish (m)		Brass usulida 10 marta qo'l xarakatid a suzish (m)		Brass usulida faqat oyoqlarda 25m suzib o'tish(t)		Brass usulida faqat qo'llarda 25m suzib o'tish(t)		To'liq koordinatsi yada 25m brass usulida suzib o'tish(t)	
Tadqiqod bosqichlari													
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
1	Azizov F	1.20	2.50	0.0	11,5	0.0	7,5	0.0	58.10.	0.0	1.11.23	0.0	47.27
2	Abdujabborov Sh.	1.50	2.78	0.0	10,5	0.0	7	0.0	49.26	0.0	1.00.18	0.0	40.08
3	Karimov A.	1.10	2.61	0.0	11	0.0	8,5	0.0	1.01.17	0.0	1.13.17	0.0	53.17
4	Olimjonov F.	1.40	2.81	0.0	9	0.0	8	0.0	53.05	0.0	1.04.26	0.0	43.12
5	Mamarasulov B.	1.45	2.89	0.0	10,5	0.0	7	0.0	53.07	0.0	1.03.27	0.0	40.10
6	Olimjonov B.	1.50	2.73	0.0	10	0.0	7	0.0	57.18	0.0	1.04.15	0.0	49.28
7	Sadriddinov Z.	1.20	2.61	0.0	11	0.0	6,5	0.0	59.12	0.0	1.14.07	0.0	49.17
8	Abbosov A.	1.15	2.57	0.0	11,5	0.0	7	0.0	1.05.09	0.0	1.17.05	0.0	57.05
9	Rasuljonov J.	1.30	2.83	0.0	11	0.0	8	0.0	1.01.04	0.0	1.07.04	0.0	53.00
10	Tilaboldiyev B.	1.50	2.42	0.0	10	0.0	7	0.0	1.03.27	0.0	1.13.12	0.0	52.07
	X	1.33	2.68	0.0	10,7	0.0	7,35	0.0	1.04	0.0	1.09.15	0.0	44.83

3 jadval

Tadqiqotdan so'ng tajriba hamda nazorat guruhlarining o'rtacha ko'rsatkichlari.

Tadqiqot guruhlari	Testlash											
	1		2		3		4		5		6	
	Basseyn devoridan sho'ng'ish (m)		Brass usulida suzishda 10 marotaba faqat oyoq harakatida (m)		Brass usulida suzishda 10 marotaba faqat qo'l harakatida (m)		25 m. Brass usulida suzib o'tish faqat oyoqda (t)		25 m.Brass usulida suzib o'tish faqat qo'lda (t)		25 m. Brass usulida suzib o'tish to'liq harakatda (t)	
	Tadqiqot bosqichlari											
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
Tajriba guruhi-ning o'rtacha ko'rsatkichlari	1.32	2.76	0	11.7	0	7.85	0	49.70	0	1.01.02	0	40.80
Nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatrkichlari	1.33	2.68	0	10.7	0	7.35	0	1.04	0	1.09.15	0	44.83
Farqi	0.01	8 m	0	1 m	0	50 m	0	14.30 sek	0	8.13 sek	0	4.3 sek

Xulosa

1. Brass usulida suzish texnikasi oshgan sari ularda suzish tezligi yaxshilanadi.
2. Brass usulida quruqlikda brass elementlarini muntazam ravishda rezinada bajarilsa takomillashtirish jarayoniga texnikani aniq va kuch bilan bajarish yaxshilanadi.
3. Brass usulida suzishni o'rgatishda ishlab chiqilgan mashqlar majmuasining samarasi nazorat va tajriba guruhlari o'rtasida isbotlandi.

4. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida brass usulida suzish texnikasini turli xil variantlarini o'rganishga mas'uliyat bilan yondashishlari lozim. Chunki kelgusida o'zini shaxsiy qobiliyatlarini hisobga olgan holda o'ziga eng qulay va maqsadga muvofiq bo'lgan variantini tanlay olsinlar.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Korbut V M. Isroilova R G. Voljin V I Suzish texnikasi va unga urgatish uslublari Toshkent 2010.
2. Korbut V M suzish Toshkent 2012
3. Sobirova O.A. Suzish san'atini o'rganish O'zSSSR Medisina Toshkent 1989 yil.
4. Соди́ков. А.Ф. Интесификация процесса юных пловцов учебно тренировочных групп. 13-15 лет дисс.Канд. пед.наук. Т..2009 год.
5. Zarodov V.M. Plavanie na otkritoy vode Toshkent 2013.