



SUZISH BO`YICHA TAYYORLOV GURUHLARIDA SUZISHNI O`YINLAR ORQALI O`RGATISH USLUBIYATI

Xudayberganov Otabek Erkinovich

Urganch davlat pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası dotsenti.

Kurbanboyev Xudoyshekur Maxsudboy o`g`li

Urganch davlat pedagogika instituti magistri

Annotatsiya: Maqolada o`yinlar orqali suzishni o`rgatish uslubiyati va shug`ullanuvchilarda o`yin mashg`ulotlari vaqtida suzish bo`yicha tezkorlik sifatlarining oshganligi asoslangan.

Kalit so'zlar: Antigravitatsion reflekslar, erkin usulda suzish, zina poya, tezkorlik, autotrening, vitaminoterapiya.

Аннотация: В основу статьи положена методика обучения плаванию посредством игр и повышение скорости плавания участников в ходе игровой тренировки.

Ключевые слова: Антигравитационные рефлексy, плавание вольным стилем, ходьба по лестнице, ловкость, аутотренинг, витаминотерапия.

Abstract: The article is based on the methodology of teaching swimming through games and the increase in the speed of swimming in the participants during the game training.

Keywords: Antigravity reflexes, freestyle swimming, stair tread, agility, autotraining, vitamin therapy.

Dolzarbli: Ko`p yillik sport jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi dastlabki o`rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanchalik rejali amalga oshirilishiga bog`liqdir.



Sport zahiralarini tayyorlash amaliyotida shunday vaziyatlar ustunligi kuzatiladiki, yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar olib boruvchi ayrim trenerlar dastlabki o'rgatish bosqichiga jiddiy e'tibor qaratishmaydi. Ular qisqa muddat ichida malakali sportchi tayyorlash niyatida o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi mashqlarini qo'llash chastotali va shiddatini jihatidan muvofiq me'yordan orttirilgan mashg'ulot yuklamalarni shug'ullanuvchi bolalar organizmida salbiy funksional o'zgarishlar olib keladi, ichki organlar (mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, o'pka, buyrak, jigar, va hokazo) faoliyatida zo'riqish va o'rta charchash alomatlari vujudga keladi.

Ish qobiliyati ko'pchilik tadqiqotchilar tomonidan turlicha talqin qilinadi. Chunonchi taniqli rus fiziologi S.A.Kosilovning fikricha, ish qobiliyati bu muayyan harakat faoliyati yo ko'p yoki kam muddat va sifat doirasi ijro etilishiga aytiladi. Y.P.Ilin e'tirof etishiga qaraganda, «ish qobiliyati» -bu organizm va uning organlari funksional holati hamda imkoniyatlarini yuksak darajada amalga oshirilish qobiliyatidir. G.Leman va V.L.Utkinlar ham deyarli shunga o'xshash fikrni ilgari surganlar.

«Ish qobiliyati» tushunchasiga V.N.Zagryadskiy. A.S. Yegorovlar yanada kengroq va yanada to'laroq izoh berganlari e'tiborni tortadi. Ish qobiliyati ular «odamni muayyan faoliyat jarayonida ma'lum vaqt davomida va samaradorlik darajasini ish bajarish qobiliyatidir» deb talqin qiladilar.

Murabbiylar amaliyotida, bolalar va o'smirlar sport maktablariga mo'llanlangan dasturlarda mashg'ulotlar yuklamalaridan so'ng bolalar organizmining funksional holatini tiklovchi, ish qobiliyatini kuchaytiruvchi mashqlar yoki boshqa tadbirlar (sauna, massaj, autotrening, vitaminoterapiya va hokazolar) e'tiborga olinmagan.

Ishning maqsadi

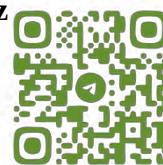
Yoshlarga suzishni o'yinlar orqali o'rgatishning asosiy maqsadi uning suvda erkin, ortiqcha tig'izlik va qo'rquvsiz o'zini tutishidir. Suzishni o'rganishning boshlang'ich jarayonlarida shug'ullanuvchilarga yerda ko'chib yurish harakatlarida uchramaydigan ko'pgina omillar ta'sir qiladi.



Bu eng avvalo, qattiq tayanch va turli jinsli, yer havo muhitida harakatlanishga bogʻliq boʻlgan odatiy reaksiyalarning almashinishi ;suvga tayanish kabi yangi usulga moslanish bir jinsli suv muhitida harakatlar bajarish: antigravitatsion reflekslar yoʻligi va nisbiy vaznsizlik sharoitlarida harakatlarni bajarishga oʻtish: nafas olish va chiqarishni moslashtirib oʻzgartirish, vertikal holatini gorizontal holatga almashtirishdir.

Tayyorlov guruhlarida oʻtkazilgan mashgʻulotlarida tadqiqot guruhida berilgan harakatli oʻyinlar va nazorat guruhidagi anʻanaviy oʻrgatish usullarining natijalari maxsus testlarida oʻz ifodasini topdi bunda Urganch shahridagi 1-son BOʻSM qoshidagi bolalar suv sport majmuasi va “Yoshlik” suv sport majmuasida shugʻullanishayotgan tayyorlov guruhlarida shugʻullanuvchilar bilan oʻtkazilgan tadqiqotlarda ikki guruh tanlab olinib shugʻullanuvchilarining suzish boʻyicha umumiy va maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanganlik boʻyicha tadqiqotlar oʻtkazildi.Tadqiqotda murabbiylarga tavsiya etilgan oʻyinlar yordamida mashgʻulotlar olib borildi. Olti oy davomida shugʻullanuvchilar bilan oʻtkazilgan mashgʻulotlarda nazorat va tadqiqot guruhi oʻquvchilarning sinamalardagi natijalari quyidagi jadvalda solishtirib tahlil qilishimiz mumkin.

Meʼyor nomi	Tadqiqotdan oldin				Tadqiqotdan keyin			
	Nazorat (n=15)		Tadqiqot (n=15)		Nazorat (n=15)		Tadqiqot (n=15)	
	X±m	σ	X±m	σ	X±m	σ	X±m	σ
10 m erkin usulda suzish	18.8±0.71	2.4	19.1±0.75	3.1	15.1±0.61	5.4	13.1±0.59	4.1



50 m erkin usulda suzish	1.28.26±0. 6	6.3	1.27.9±0.6 5	8.1	1.10.56±0. 6	7.1	1.07.09±0.65	6.1
30 m yugurish	10.6±0.61	3.4	11.0±0.75	3.5	9.1±0.81	5.4	8.1±0.64	2.1
Turgan joyda sakrash	118±0.71	8.2	120±0.75	9.1	122±0.71	6.2	132±0.69	7.1
Tayangan holda qo`llarni bukib yozish	5.2±0.52	1.4	5.3±0.63	4.1	7.9±0.61	5.4	11.8±0.59	5.1
Oldinga egilish	4.8±0.59	9.4	4.7±0.55	8.1	11.1±0.82	8.8	14.1±0.59	9.1

Tadqiqotimiz davomida tayyorlov guruhi shug`ullanuvchilarga berilgan o`yin mashg`ulotlarida suzish bo`yicha tezkorlik sifatlarining oshganligi nazorat guruhi va tadqiqot guruhining ko`rsatkichlarida namoyon bo`ladi. “10 metr masofaga erkin usulda suzish” testida tadqiqot boshida nazorat guruhi va tadqiqot guruhi natijalari bir biriga yaqin tadqiqotdan keyin nazorat guruhi 15.1 soniyaga suzgan bo`lsa tadqiqot guruhi 13.1 soniyaga suzgan. Bu tadqiqot boshida nazorat guruhida 3.7 soniyaga yaxshilangan bo`lsa, tadqiqot guruhida bu natija 6.0 soniyaga yaxshilangan. Bu natijalarning samaradorligini oshirishda “Zina poya” mashqi yaxshi yordam berganligini natijalar ko`rsatib turibdi. Bu o`yinning samaradorligini suzish bo`yicha murabbiylar tomonidan olingan pedagogik intervyulardan ham bilib oldik. Zina poya mashqida maqsadli intilishi bolalarni o`ziga tortadi. Unda o`quvchilar sherigidan o`zib qolmasdan balki.



Yo`naltiruvchi suzuvchidan ham o`zishga tashabbuskorlikni oshirdi.

“50 metr masofaga erkin usulda suzish” testida tadqiqot boshida nazorat guruhi va tadqiqot guruhi natijalari bir-biriga yaqin tadqiqotdan keyin nazorat guruhi 1.10.56 soniyaga suzgan bo`lsa tadqiqot guruhi 1.07.09 soniyaga suzgan, tadqiqot guruhi va nazorat guruhi 3.0 soniyadan ortiq tafovut mavjud. Jadvalni tahlil qiladigan bo`lsak hamma natijalar bo`yicha tadqiqot guruhida natijalar o`yinlar yordamida samaradorligini ko`rsatmoqda. Tayyorlov guruhi uchun 50 metr masofaga suzish mashqlari orqali o`rta masofa hisoblanib, ularning chidamliligini oshirish, nafas olish tartibi va suvda sirpanish texnikasi ko`nikmalari o`zlashtirish imkonini yaratdi. 50 metr erkin usulda suzish kelajakda ya`ni o`quv mashg`ulot guruhi yoshiga yetganda o`ta muhim va zaruriy masofa sanaladi.

Bilamizki, tezkorlikni aniqlashning eng sodda va an`anaviy usullaridan biri qisqa masofaga yugurishdir. Tadqiqotimizda shug`ullanuvchilarning quruqlikdagi mashqlarda tezligini aniqlash uchun 30 metrga yugurish mashqidan foydalanildi. Tadqiqot boshida deyarli bir xil bo`lgan natija tadqiqot so`ngiga kelib o`zining samaralarini berdi. Nazorat guruhi o`quvchilari o`rtacha 10.6 soniyaga yugurib turishgan bo`lsa tadqiqot so`ngida ularning natijalari o`rtacha 9.1 soniyaga yaxshilangan bo`lsa, tadqiqot guruhi shug`ullanuvchilarda esa tadqiqot boshida 11.0 soniyaga yugurgan bo`lsa tadqiqot so`ngida 8.1 soniyaga o`zgardi. Natijalardan ma`lumki tadqiqot guruhi shug`ullanuvchilarda harakat tezligining oshishi o`yinlar samaradorligidan dalolat beradi. Tayangan holda qo`llarni bukib yozish mashqi yosh sportchilarning qo`l kuchini aniqlashga yordam berdi va tadqiqot oxirida juda yaxshi natija berdi. Bolalarning polga tayangan holda qo`llarni bukib yozish mashqi testi ularning qo`l kuchini ikki martaga oshirishiga olib keldi.

Oldinga egilish mashqi shug`ullanuvchilarda egiluvchanlik sifatini aniqlashga imkon berdi. Unda tayyorlov guruhi sportchilarning egiluvchanlik sifatlarini rivojlanishini o`yinlar orqali rivojlanishda suvdagi aylanishli o`yinlar yuqori samara berdi. “Jajji kemacha” , “Suvda kurash” “Ilon izi” o`yinlari bunga misol bo`ladi.



Shugʻullanuvchilar ushbu omillarning taʼsiriga tez moslasha olmaydilar. Bu muammoni hal qilishda oʻyin usullarini qoʻllash juda muhim, chunki turli yoʻnalishdagi oʻyinlarni qoʻllash harakat koʻnikma va malakalarini rivojlanishini tezlashtiradi, organizmning suvga moslashishini tezlashtiradi,. Suzishga oʻrgatishda turli oʻyinlarning koʻp karra qaytarilishi shugʻullanuvchilar harakatlarida dinamik taqlitning paydo boʻlishiga olib keladi, bu esa oʻz navbatida suvda suzish texnikasini tezroq egallashlariga olib keladi. Oʻyin oʻziga tortib qiziqtirgani uchun, suvdagi qoʻrquv va taranglik hissiyotlari yoʻqoladigan emotsional fon paydo boʻlib, shugʻullanuvchilar mashqlarni faol bajarishga undaydi. Shuning uchun ham suzishga oʻrgatishda oʻyinlarni qoʻllash tavsiya etiladi. Inson suvda oʻyin oʻynaganida suv muhitining hossalarga shunchalik oʻzi bilmagan holda oʻrganib qoladiki, unda suzishga boʻlgan extiyoj oʻz-oʻzidan paydo boʻladi.

Tayyorlov guruhida koʻpincha roʻy beradigan oʻrganish jarayonida moslashuv va koʻnikma hosil qilish, noodatiy harakatlar ularning harakat tajriba zahiralariga qoʻshilishi ularda psixologik zoʻriqishlarga olib keldi. Tadqiqot yakuniga koʻra bunday noqulayliklar tadqiqot guruhida kam kuzatildi. Nazorat guruhida esa bunday muammolarga koʻp duchor boʻlishdi. Suvdagi harakatli oʻyinlar tayyorlov guruhida boʻladigan kichik yoshdagi shugʻullanuvchilar psixologik va jismoniy zoʻriqishlarini oson yengib oʻtishga yordam berdi. Suvdagi harakatli oʻyinlar bola organizmiga juda uygʻun taʼsir qilib shugʻullanuvchilar olish mumkin boʻlgan ikki tomonlama jarohatlardan oʻzini himoya qilish xususiyatini bilmagan holda shakllantirib bordi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. В. Велитченко. Как научиться плавать -Москва Терра спорт. 2000.
2. А. Д. Викулов. Плавание – Москва: Владос - пресс. 2004.
3. И.П. Нечунаев. Плавания. Книга-тренер. КСМО. – Москва.2013.
4. Оʻ.L. Matnazarov Suzish va uni oʻqitish metodikasi. Oʻquv-qoʻllanma. Urganch 2014.