

## SUZISH SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

**Botirov Anvarbek Omonboy o'g'li**

UrDU Sport va san'at fakulteti o'qituvchisi

### ANNOTATSIYA

*Ushbu maqolada suzish sport turi bilan shug'ullanayotgan yoshlarning tezkorlik sifatini rivojlantirish usullari ko'rsatib berilgan. Bundan tashqari tezkorlik sifatini oshirishda qanday mashqlardan foydalanish zarurligi bo'yicha takliflar bayon qilingan.*

**Kalit so'zlar:** suzish, sport, tezkorlik, qobiliyat, mashqlar, jismoniy sifatlar, sog'lomlashtirish, texnika va taktikasi.

### АННОТАЦИЯ

*В данной статье показаны методы развития качества ловкости у юношей, занимающихся плаванием. Кроме того, представлены предложения о том, какие упражнения следует использовать для улучшения качества ловкости.*

**Ключевые слова:** плавание, спорт, скорость, способности, физические упражнения, физические качества, реабилитация, техника и тактика.

### ABSTRACT

*This article shows the methods of developing the quality of agility of young people engaged in swimming. In addition, suggestions on what exercises should be used to improve the quality of agility are presented.*

**Key words:** swimming, sport, speed, ability, exercise, physical qualities, rehabilitation, technique and tactics.

### KIRISH

Hozirda, ayniqsa, bolalarni go'daklikdan boshlab umumiy tarzda va mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog'lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish juda zarur. Suzish bilan muntazam shug'ullanish muskullarning uyg'un rivojlanishi. yurak-tomir va asab sistemasi hamda nafas olish organlarining sog'lom bo'lishiga yordam beradi. Suzish bilan shug'ullanish, jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan biri hisoblanadi.

Suzish odamning suvda o'z qo'li va oyoqlari harakati ko'magida siljishidir. Suzish sporti o'zining yo'nalish va maqsadlariga ko'ra sportcha, araaliy, sinxron (badiiy), ko'ngil ochish o'yinlari, suv to'pi. suvga sakrash kabi turlarga bo'linadi. Bu turlar o'z navbatida o'z usul va uslublariga ega.

Suzish sporti ulkan tarbiyaviy, gigiyemk-sog'lorlashtirish, sport va amaliy ahamiyatga egadir. Suzish sportining tarbiyaviy ahamiyati butun mashg'ulot jarayonini qanday tashkil etilishiga ko'p jihatdan bog'liq. Aniq uyushtirilgan mashg'ulot va sport musobaqalari shug'ullanuvchilarda jamoaviy ruhini, intizom va uyushqoqlikni, ijodiy faoilik va tashabbuskorlikni, sabot-matonat va mehnatsevarlikni, jasurlik, dadillik va o'z kuchiga ishonch kabi hislatlami kamol toptiradi.

**Tadqiqotning maqsadi:** suzish bilan shug'ullanayotgan sportchilarni tezkorlik sifatini rivojlantirish usullarini o'rganish va mashg'ulotlarga tadbiiq qilishdan iborat:

**Tadqiqotning vazifalari:**

Suzish sport turi bilan shug'ullanish orqali boshqalarni ham jalb qilish
Suzish mashg'ulotlaridagi sportchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish
Tezkorlik sifatini rivojlantirish usullarini o'rganish va tahlil qilish
Turli tezkorlik qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlarni amaliyotda qo'llash

Tezkorlik tushunchasi kishidagi harakatlaming tezlik xarakteriskasini, harakat reaktsiyasining vaqtini beigilovchi fimksional xususiyatlaming kompleksi tushuniladi.

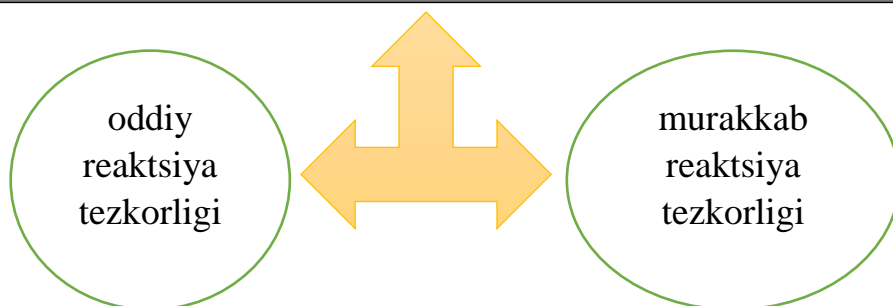
Sportchining tezligi qobilyatlari umuman ancha spesifik bo'ladi. Faqat bir-biriga ko'chishi mumkun. Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xarakteristikalarga ko'ra sekinroq harakatlardan farq qiladilar. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlami maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qo'nlashadi: reflektor joyi impulslarni tashlab ulgurolmaydi.

**Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli mavjud:**



Tezlikni rivojlantirish mashqiga 5-10 sek., kuch chaqqonlik va tezlik - kuch sifatlarini rivojlantirishga 15-20 sek. Tezlik - chidamliligiga 20-30 sek., kuch chidamliligiga 30--40 sek., va 3 daqiqa esa chidamlilikni rivojlantirish uchun mashq bajarilishi lozim. Shuni hisobga olish kerak bo'ladiki, jismoniy yuklamalar mashg'ulotlar jarayonida yoshlar organizmning funksional imkoniyatlariga muvofiq bo'lishi zarur. Tezlik juda katta bo'lganda harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarish qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir. Juda tez va yuksak chastotada bajariladigan harakatlarda mushaklar eng faol ishlaydi.

Harakatlanuvchi reaksiya tezkorligi 2 turga bo'linadi:



Tezkorlikni namoyon qilish bilan bo'g'liq bo'lgan o'yinlar, estafetalari o'tkazishda vazifalarni tabaqalashtirish lozim bo'ladi. Bu eslatma mashqning soni va yugurish davomiyligini, tirmashish tezligini namoyon qilayotib o'z shaxsiy vaznining kuchini yengishga to'g'ri keladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotida tezkorlik - kuchini rivojlantirishning kompleks uslubiyati samarali hisoblanib, mohiyati nuqtai nazardan tezkorlik va tezkorlik-kuchini talab qiladigan harakatli o'yinlar hamda o'yin mashqlaridan vosita sifatida keng foydalanish orqali turli xil mushak guruhlariga har tomonlama ta'sir etishdir.

Yoshlarda tezkorlik - kuchini tarbiyalashda sakrash mashqlariga, tekis yerda ko'p marotaba ketma - ket sakrashga ham ahamiyatli darajada o'rin berilgan. Ular 5-6 tadan, har bir 20 sekundan so'ng takrorlanishi, seriyali sakrashlarning dam olish oralig'i 30-40 sekundigacha, oyoqni bukmay to'g'ri oyoq bilan 3-5 min, seriyalari 20-40 sek, ular orasidagi dam olish oralig'i 20-40 sek, bo'lishini tavsiya etadi. Qo'l, tana, oyoq mushaklariga ta'sir o'tkazuvchi maxsus gimnastika komplekslarini maktab jismoniy tarbiya darslarida tezlik - kuch sifatlarini rivojlantirish uchun qo'llash lozimligini tavsiya qiladi. U tezlik - kuchini rivojlantiruvchi mashqlarni yangi materialni o'rganishdan oldin, mustahkamlash va oldin o'zlashtirilgan materialni takomillashtirishdan avval bajarishni ta'kidlaydi.

Suzish tezligi, temp va qadam uzunligi bir-biriga bog'liq. Bir xil suzish tezlikda, qancha harakat tempi yuqori bo'lsa, qadam uzunligi shunga kam yoki teskari. Har bir

suzuvchi uchun optimal temp va qadam uzunligi bor bo'lib, u yuqori suzish tezligiga erishadi. Masofalarda suzish tezligi harakat tempi va qadam uzunligiga bog'liq. Ma'lum bir vaqt ichida harakatlar siklini bajarish tempi, tezligini hosil qiladi.

Suzishni boshlashdagi yuqori temp, tezlik qo'l va oyoq mushaklarining haddan tashqari zo'riqlashlarga olib keladi, «ushlanib qolishga» imkon bermaydi. Buning natijasida suvning o'pirilishi vujudga keladi. Bu esa eshish uzunligini kamaytiradi, harakatdagi muskullar va butun organizmning charchashni tezlashtiradi. Asta - sekin tezlashtirilgan eshish unimdorligini oshiradi va imkoniyatdan samarali hamda o'z vaqtida foydalanishni ta'minlaydi. Binobarin, muskul tezlanishning asta - sekin suzishning umumiy tezligi ham oshadi. Etarli muskul kuchga ega bo'lmagan suzuvchilar eshishning maqsadga muvofiq yuqori tezligini sakrash uchun o'z imkoniyatlaridan samarali foydalanishlari kerak. Buning uchun qo'llarni bo'g'implardan kerakli darajada bukib, yelka dastagi qisqartiriladi.

Absolyut tezlik suzishda yuqori sport natijalarini ko'rsatishda bosh me'zon bo'lib hisoblanadi. Absolyut tezlik darajasi suzuvchining maxsus sharoitida o'z funksional imkoniyatlarini samarali amalga oshirilishi bilan kuzatiladi. Suzishda tezkorlikning namoyon bo'lishidagi muhim uchta elementdan, shakllardan biri harakat tempdir, ya'ni sportchining yakka va uzluksiz takrorlanadigan harakatlarini yuqori tezlikda bajara bilish qobiliyatidir. Mashqlardagi harakat tempi qanchalik yuqori bo'lsa, sportchining muskul sistemasidagi taranglashish va bo'shashini almashinuvi takomillashgan bo'ladi, Maksimal tezlik bilan bajarish mumkin bo'lgan mashqlar tezkorlikni rivojlantirish vositalari sifatida qo'llaniladi. Birinchi navbatda, uch guruh mashqlari: umumiy rivojlantiruvchi, o'z sport turlaridagi maxsus mashqlar va boshqa sport turlaridagi mashqlar qo'llaniladi.

Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar yosh sportchining subyektiv sezgilari, charchaganlikning tashqi belgilari yoki sekunder ko'rsatkichlari harakat tezligining pasayganligidan dalolat bergan vaqtda to'xtatiladi. Bu pasayish mazkur mashg'ulotda tezkorlikni rivojlantirish ustida olib borilayotgan ishlarni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi.

Maksimal tezlik bilan bajarish mumkin bo'lgan mashqlar tezkorligini rivojlantirish vositalari sifatida qo'llaniladi. Birinchi navbatda, uch guruh mashqlari: umumiy rivojlantiruvchi, o'z sport turidagi maxsus mashqlar va boshqa sport turlaridagi mashqlar qo'llaniladi. Tezlikning o'sish sharti bu eshish kuchining saqlanishi va uning effektiv qismining davomiyligi. Juda yuqori tempda bu parametrlar yomonlashishi mumkin. Bundan tashqari tempning ortishi suzuvchi harakati yomonlashuviga olib keladi, o'ta qattiq nafas olisli buzilishiga olib keladi.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, suzish sportida tezkorlik sifati muhim ahamiyatga egadir. Chunki belgilangan masofalarda sportchidan asosan tezkorlik sifati talab qilinadi. Negaki, masofa qancha tez bosib o'tilsa, natija ham shuncha yaxshi bo'ladi. Shuning uchun ham sport mashg'ulotlarida murabbiylar startdan chiqish tezligi va masofa bo'ylab suzuvchini tezkorligini rivojlantirishga e'tibor qaratadi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES):**

1. Korbut V.M. Suzish. O'quv qo'llanma. T - 2011-y.
2. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari. O'quv qo'llanma. Toshkent - 2010.
3. M.Abdullayev, F.Tashpulatov "Suzish va uni o'qitish metodikasi". O'quv qo'llanma. Toshkent. 2018.
4. D.K.Karimov "Organizational and pedagogical conditions for the effective implementation of complex-combined methods of lessons in health physical culture". Ilmiy maqola. American journal of social and humanitarian research. ISSN: 2690-9626 Vol. 3, No. 9, 2022. USA.
5. D.K.Karimov "Complex-combined method of health training for middle age cyclists" Ilmiy maqola. American journal of social and humanitarian research. ISSN: 2690-9626 Vol. 3, No. 9, 2022. USA.
6. D.K.Karimov "O'rta yoshli velosipedchilarning o'ziga xos tayyorgarligi va organizm holatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar". Maqola. Educational Research in Universal Sciences 2 (14), 751-755. 2023 yil.
7. D.K.Karimov "O'rta yoshli aholi uchun sog'lomlashtiruvchi yo'nalishdagi mashg'ulotlarni o'tkazish xususiyatlari". Maqola. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 1(7), 365-369, 2023 yil.
8. D.K.Karimov "Velosport bo'yicha 40-49 yoshli aholi uchun sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni tashkil". Maqola. "Zamonaviy dunyoda innovatsion tadqiqotlar: Nazariya va amaliyot" nomli ilmiy, masofaviy, onlayn konferensiya. Toshkent. 2024.