

11-15 YOSHLI SUZUVCHILARNING MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI

Hasanov Anvar Toxirovich

JDPU. Jismoniy madaniyat fakulteti, katta o‘qituvchisi

Asqarova Zaynura

Jismoniy madaniyat fakulteti 3-bosqich talabasi

anvarhasanov11111@gmail.com

***Annotatsiya.** Bolalar o‘smirlar sport maktablari tarbiyalanuvchilari mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish tayyorgarligini interfaolmetodlar orqali takomillashtirishdan iborat.*

***Kalit so‘zlar:** Yosh suzuvchilar, jismoniy tarbiyalash, texnik-taktik tayyorgarlik, suzish, musobaqa.*

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПЛОВЦОВ 11-15 ЛЕТ

***Анотация.** Он заключается в повышении готовности к планированию тренировочной нагрузки детско-юношеских спортивных школ интерактивными методами.*

***Ключевые слова:** Юные пловцы, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, плавание, соревнование.*

FEATURES OF PLANNING THE TRAINING LOAD OF SWIMMERS aged 11-15

***Abstract.** It consists in increasing the readiness for planning the training load of children’s and youth sports schools by interactive methods.*

***Key words:** Young swimmers, physical training, technical and tactical training, swimming, competition.*

KIRISH

Mamlakatimizda bo‘lajak avlodni ma’naviy va jismoniy jihatdan etuk qilib tarbiyalash negizida barkamol, etuk shaxsni shakllantirish masalasi ta’lim sohasida olib borilayotgan tub islohotlarning asosini tashkil qiladi va u davlat siyosati darajasigacha ko‘tarilgan.

Suzish eng ommabop va jadal sur‘atlar bilan rivojlanib borayotgan sport

turlaridan biri hisoblanadi. Bu suzish mashqlarining inson organizmiga, ayniqsa, o'sib kelayotgan yosh avlod organizmiga nisbatan butkul sog' lomashtiruvchi va umum rivojlantiruvchi ahamiyati bilan belgilanadi.

Hozirda jahon sport sohasida suzishning rivojlanishi, ushbu turning o'sib borayotgani, suzuvchilar tayyorgarligining muntazam takomillashayotgan mashg'ulot yo'nalishlarini o'zgartirish zaruriyatini taqozo etadi.

Suzishda natijalarning yanada o'sishi yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish imkoniyati yuqori malakali va zaxira sportchilarni tayyorlash jarayonini

takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarni o'tkazishni talab qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Olimlardan A.K. Smimov (O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy), V.N. Mixaylov, P.M. Borodkin, N.T. Shuljenko, N.M. Kofer va V.T. Bondarenko, A.K. Smimov, U.S. Bektemirov, F.I. Raximov, O.K. Adamanov kabi olimlar va yetakchi mutaxassislar ilmiy izlanishlar olib borgan.

Obyektiv jarayon bo'lishiga qaramay, bolalar va o'smirlarda sport formasining rivojlanishi o'spirinlar va kattalarga nisbatan ancha yaqqol namoyon bo'lmaydi. Shuning uchun BO'SM larining amaliyotida yillik tuzilma musobaqalar taqvimiga qarab moslashtiriladi. Biroq boshqa tomondan, yillik tuzilma yilning asosiy vazifalarini hal eta oladigan darajada tuzilishi kerak.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida uchun yillik tuzilma shunday tuziladiki, bunga jismoniy yuklamalar mashg'ulotdan mashg'ulotga, ya'ni texnik harakatlar egallab borilishiga qarab oshib boradi, shuningdek, topshiriqlar hajmi ko'payadi.

NATIJALAR

Nazorat va tajriba guruhlarida yosh suzuvchilarida o'rtacha ko'rsatkichlar.

1– Jadval

№	Kursatkichlarni nomi	Nazorat guruxi			Tajriba guruxi		
		Dastlabki xolat	Yakuniy tekshiruv	t xisobi	Dastlabki xolat	Yakuniy tekshiruv	T xisobi
1.	50m masofa ni suzish vaqti	32,4±3,16	29,6±2,5	1,7	33,1±3,24	26,0±2,1	3,6
2.	100 m masofa ni suzish vaqti	69,4±7,4	64,2±5,3	1,22	7,4±4,72	59,4±4,0	3,12
3.	400 m masofa ni suzish vaqti	304±27	296±27	0,81	302±31,3	278±23,3	2,21
4.	1500 m masofa ni suzish vaqti	1208±73,9	1192±79,3	0,8	1214±81,0	1101±63,3	2,63
5.	Suvda tortish kuchi o'lchash to'liq koordi natsiyada (kg)	15,2±2,92	16,3±3,42	0,7	15±3	21,4±3,3	2,35

Oktabr va noyabr oyida jismoniy sifatlarni suvda o'tkazilgan maxsus test natijalari keltirilgan.

Tezlik sifatni aniqlash uchun tajriba guruhdagi 50, 100, 400, 1500 m masofani suzib o'tish ko'krakdagi krol usulida o'rtacha natijalari o'sishi: 50m -3,6; 100m – 3,12; 400m – 2,21; 1500m – 2,63; suvda tortish kuchi – 2,35 teng.

Nazorat guruhida esa 50, 100, 400, 800 1500 m masofani suzib o'tish ko'krakdagi krol usulida o'rtacha natijalari o'sishi 50m – 1.7; 100m- 1,22; 400m – 0,81; 1500m – 0,8; suvda kuch torti – 0,7 teng.

Pedagogik tajriba natijalari shu narsani isbotladiki UJT va MJT rivojlantirish qo'lashda samaradorligi uslubiyati yesh suzuvchilarning ukuv-trenirovka jaraenida amalga oshirildi. Tajriba guruxi suzuvchilarda umumiy va maxsus jismoniy taergarlik bo'iycha ko'rsatkichlarni o'sishi nazorat guruhiga nisbatan 20% gacha va uni xakonliligi ($P<0,05$) tashkil etgan.

MUHOKAMA.

Ko'p yillik sport mashg'ulotining qaysi bir tayyorgarlik bosqichi bo'lishidan qat'iy nazar umumiy va maxsus jismoniy mashq ko'nikmalariga o'rgatish doimo ustivor fundamental bosqich bo'lib, unda jismoniy barkamollik zaxirasi kengaytiriladi va sport mahoratiga asos solinadi.

Suzuvchilarga xos umumiy va maxsus jismoniy mashqlarga o'rgatish samaradorligi, o'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalarini didaktik printsiplar hamda muvofiq yo'nalishda o'tkaziladigan ilmiy tadqiqot natijalari asosida qo'llash bilan belgilanadi.

Texnik-naktik harakatlarning serqirrali va jismoniy – texnik imkoniyatlar zaxirasini ta'minlash hamda ularni turli vaziyatlarga nisbatan barqarorligini (turg'unligini) shakllantirish ustivor jihatdan samarali qiymatga ega umumiy va maxsus mashqlardan unumli foydalanish sura'tiga bog'liq bo'ladi.

Yosh suzuvchilarni sport turiga qiziqishini oshirish va iqtidorlilarni saralab olishning ahamiyati va jismoniy sifatlarni o'zlashtirish hamdaularni shakllantirishda qo'llaniladigan umumiy va maxsus jismoniy mashqlarni takomillashtirib borilishi tadqiqot natijalariga asoslanib shu mashqlarni o'zlashtirish hamda ularni yuksak mahorat bilan ijro etish imkoniyatini yaratadi.

XULOSA

Maxsus adabiyotlarni taxlil qilish buyicha materiallar va ko'rsatilgan natijalar bizga quydagi xulosalarni chiqarish imqonini berdi. Ya'ni umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha chuqurulashtirilgan maxsus tayyergarlikni oshirilishi uning samaradoligi bilan aniqlanadi.

2. O'tkazilagan pedagogik tadqiqot o'smir yoshdagi suzuvchi bolalarning tayergarlik jaraenida yuklamalarni to'g'ri tanlanganligi xamda ularni jismoniy tayergarligini aniqlashda axborot va diagnostika usular orqali olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulotlarni tashkil qilish jismoniy sifatlarni rivojlanishiga xizmat qiladi.

3. Tajriba yo'li bilan shu narsa aniqlandiki yesh suzuvchilarni sport texnik-taktik va jismoniy tayergarlik xolati to'g'risida yukori darajadagi axborotga boy ma'lumotlarni asosan kontrol testlar xizmat kiladi.

- masofani suzib o'tish vaqti 50 m, 100 m, 400 m, 1500 m;

- 10 sekund davomida (maksimal yuklama kuvatida)suvda tortish kuchini o'lchash 4. Pedagogik tajriba natijalari shu narsani isbotladiki UJT va MJT rivojlantirish, qo'llashda samaradorligi uslubiyati yesh suzuvchilarning o'quv-trenirovka jaraenida amalga oshirildi. Tajriba guruhi suzuvchilarda umumiy va maxsus jismoniy tayergarlik bo'yicha, xamda sport natijalari bo'yicha ko'rsatkichlarni o'sishi nazorat guruxiga nisbatan 20% gacha va uni xakonliligi ($P < 0,05$) tashkil etgan

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Соби́рова О.А. Сузиш. Т., Ибн Сино, 1993

2. Со́диқов А.Ф Планирование тренировочных нагрузок избранной направленности в спортивном плавании . \ Тошкент, ЎзДЖТИ, 2008г.

3. Со́диқов А.Ф . Интесификация процесса юных пловцов учебно тренировочных групп . 13 – 15 лет \ дисс. Канд. пед. наук – Т., 2009

4. А.Т.Ҳасанов ва Р.М.Тoшпо'латов 2022. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARDA Jismoniy tarbiya VA SPORTNI RIVOJLANISH METODIKASINI TAKMORLASH. Akademik tadqiqotlar va ta'lim fanlari tendentsiyalari jurnali . 1, 7 (2022 yil iyun), 95–99.

5. Hasanov AT, Mamanazarova AB OILADA BOLALARNI SOG'lom turmush tarzini shakllantirish USULLARI //O'quv fanlaridagi akademik tadqiqotlar va tendentsiyalar jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 7. – S. 6-9.

6. Hasanov A. T., Mamanazarova A. B. WRESTLING PREPARATION PROCESS IN SPORTS SCHOOLS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 3. – C. 174-176.

7. Hasanov, A. T., S. D. Akzamov, and D. T. Abduraimov. "Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education." INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876 16.10 (2022): 148-156.

8. Hasanov A. Primary school students training movement games in physical education classes: primary school students training movement games in physical education classes //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 2. – №. 2.