

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

5-2023

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

**H.A.Abdualiyev**

Tabiiy-geografik omillarning aholi joylanishiga ta'siri bo'yicha ayrim xulosalar (Farg'ona vodiysi viloyatlari misolida) ..... 101

**M.X.Otamirzayeva**

Daryo havzalari landshaftlarini tadqiq etishning zamonaviy metodlari ..... 108

**ILMIY AXBOROT****M.Abdupattoyev, X.P.Shodmonov**

Sintaktik-stilistik figuralar konvergentsiyasi ..... 115

**A.A.Mirzayev**

Ibn Al-Arabiyning tasavvufiy qarashlarining asosiy yo'nalishlari va yondashuvlari ..... 119

**J.J.Shodiyev**

Inson qadrini yuksaltirish borasida Abdulqodir Bedilning falsafiy g'oyalari ..... 125

**M.И.Темирова**

F.M.Dostoevskiyning "Aka-uka Karamazovlar" romanida ota va farzand munosabatlari..... 130

**A.M.Mamajonov**

Katta ma'lumotlar asrida milliy xavfsizlik tadqiqotlari ..... 135

**P.Sh.Kaxramonova**

Badiiy asar tili va ekolingvistika (O'tkir Hoshimovning "Tushda kechgan umrlar" romani misolida) ..... 141

**J.U.Umaraliyeva**

Zavqiy she'riyatida antroponimlarning qo'llanilishi ..... 144

**D.S.Ergasheva**

O'zbek xalq ertaklari asosida vatanparvarlik va do'stlikka o'rgatishning pedagogik strategiyasini takomillashtirish ..... 148

**D.X.G'aniyeva**

"Ta'lim" mikromaydonining paremiologik birliklari ..... 153

**X.X.Abduraxmonov**

Maktab o'quvchilarning yengil atletika mashqlari orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish ..... 157

**G.T.Hojikarimova, Sh.Usarova**

Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining kompetensiyasini rivojlantirish usullari (tikuvchilik buyumlarini konstruksiyalash va modellashtirish fani misolida) ..... 161

**O.Q.Abdullayev**

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish masalalari..... 164

**J.Sh.Nazarov**

Pedagogik OTM talabalarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish hamda yuksaltirishning amaliyotdagi holati ..... 168

**Sh.F.Latipov**

Madaniy kontekstda lakunaga yondosh hodisalar ..... 173

**D.M.Yuldasheva, Z.I.Usmonova**

Siddiq Mo'min ijodida mehr konseptining ifodalanishi..... 175

**Sh.M.Robilova**

Qizlarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik va pedagogik ahamiyati ..... 179

**M.Sotvoldiyeva, G.Mirodiljonova**

Chet tili o'qitish metodikasida zamonaviy usullar..... 183

**R.R.Abdusattorov**

Bolalarni suzishga o'rgatishda tayyorlov guruhining nazariy va amaliy asoslari..... 186

**H.Arabboyev**

O'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirish texnologiyasi ..... 192

**F.Xalikov**

Ta'lim tizimida testologiyadan foydalanishning nazariy asoslarini takomillashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari ..... 197

**M.I.Yusupova**

Rus tilidagi ommaviy axborot vositalarida "Vatanparvarlik" konseptining ifodalanishi ..... 204

## BOLALARNI SUZISHGA O'RGATISHDA TAYYORLOV GURUHINING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

### THEORETICAL AND PRACTICAL PRINCIPLES OF THE TRAINING GROUP IN TEACHING CHILDREN TO SWIM

<sup>1</sup>Abdusattorov Rahmiddin Rasuljon o'g'li

<sup>1</sup>Toshkent davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali, Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrası o'qituvchisi

#### Annotatsiya

*Bolalarni suzishga o'rgatishda tayyorlov guruhining nazariy va amaliy asoslarini o'rganish orqali biz ilgari surilgan gipotezaning to'g'riligini ob'ektiv baholash va undan foydalanish imkoniyatini aniqlash imkonini beradigan pedagogik eksperiment materiallarini taqdim etdik. 13-14 yoshli suzuvchilarning tezlik qobiliyatini rivojlantirish usullarini ko'rsatib o'tdik.*

#### Аннотация

*Изучая теоретические и практические основы учебной группы по обучению детей плаванию, мы представили материалы педагогического эксперимента, позволяющие объективно оценить правильность предложенной гипотезы и определить возможность ее использования. Мы показали пловцам 13-14 лет, как развивать скорость.*

#### Abstract

*By studying the theoretical and practical foundations of the preparatory group in teaching children to swim, we presented the materials of a pedagogical experiment that allow us to objectively assess the correctness of the proposed hypothesis and determine the possibility of its use. We showed 13-14-year-old swimmers how to develop speed.*

**Kalit so'zlar:** suzish, inson organizmi, jismoniy tayyorgarlik, 25 m masofani erkin usulda bosib o'tish, erkin usulda 50 m masofani bosib o'tish vaqti, jismoniy rivojlanganlik, suzish bilan shug'ullanuvchilar.

**Ключевые слова:** плавание, тело человека, физическая подготовка, 25 м вольным стилем, 50 м вольным стилем, физическое развитие, пловцы.

**Key words:** swimming, human body, physical fitness, 25m freestyle, 50m freestyle time, physical development, swimmers.

## KIRISH

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'lomlashtiruvchi va umum rivojlantiruvchi ahamiyati bilan belgilanadi. Suzishning turlari Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon, Osiyo chempionatlari hamda boshqa yirik musobaqalar dasturlaridan keng o'rin olgan. Jahon sport maydonlarida o'zbekistonlik suzuvchilarning ham g'alabalari ortib bormoqda. Biroq jahonda raqobatchilikning ortishi shunga olib keldiki, vatanimiz suzuvchilarining erishgan yutuqlari so'nggi yillarda avvalgiga qaraganda aytarli ko'zga tashlanmay qoldi. Suzishda sport natijalarining to'xtovsiz o'sib borishi, jahon birinchiligi uchun kurash olib borishdagi keskin raqobat mashg'ulot jarayoni sifati hamda samaradorligini muntazam oshirib borishni taqozo etadi.

Suzish insonni jismoniy tarbiyalash jarayoninibir turi bo'lib -organizmni chiniqtirishda xamda sog'lomlashtirishda uning amaliy ahamiyati katta. Shuning uchun ham suzish jarayonida inson organizmining barcha mushaklari ishlaydi. Odam gavdasi bir butun holatda o'zaro - aloqada mutanosib rivojlanib boradi. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni xo'l sochiq bilan artish, boshdan suv quyish va xokazolar kiradi. Suv muolajalarini bajarish vaqtida suvning harorati 30 gradus atrofida bo'lishi tavsiya etiladi. Asta sekinlik bilan bir necha kundan keyin suvning haroratini 25 gradusga tushirish mumkin. Suzishni o'rgatishni 4- 5 yoshdan boshlash mumkin bo'lib, ammo suv muolajalari chaqaloqlikdan tavsiya etiladi. Suv muolajalarini doimiy qabul qilib yurgan bolalarning organizmi kasallikka chalinmaydi, chiniqqan bola organizmida sovuq shamolga xamda tabiatning barcha injiqliklariga qarshi kurashish immuniteti kuchli bo'ladi. Suzish sporti

insonning suzish mashg'ulotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishi hamda sog'lomlashtirish vazifalarini xal etadi. Suzish deganda insonni suvda harakatlana olishi hamda suza olishi tushuniladi.

### ADABIYOTLAR TAHLILI

Y.N.Karpenko, T.P.Korotnova, Y.N.Koshkodan, V.M.Korbut, A.N.Liviskiy, V.N.Platonova, N.J.Bulgakova, S.N.Morozov, O.I.Popov, T.S.Morozovalar suzish bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda ularning jismoniy rivojlanganligini har tomonlama kamol topishini ilmiy asoslab berishgan. Bundan tashqari N.A.Butovicha, V.Maslov, L.P.Makarenko, P.Firsovlar o'z adabiyotlarida suzish sporti, suzish sporti bilan shug'ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarliklari, ularning suzish mashg'ulotlari nazariyasini umulashtirganlar. Shuningdek, Respublikamiz olimlaridan B.U.Badalova, G.M.Krasnova, V.B.Xusanov, F.T.Ikramov, O.Sobirovalar adabiyotlarida suzishga o'rgatishda tayyorlov guruhining nazariy va amaliy asoslarini tubdan yoritib berganlar.

### TADQIQOT NATIJALARI

Biz ilgari surilgan gipotezaning to'g'riligini obyektiv baholash va undan foydalanish imkoniyatini aniqlash imkonini beradigan pedagogik eksperiment materiallarini taqdim etdik. 13-14 yoshli suzuvchilarning tezlik qobiliyatini rivojlantirish usullarini ko'rsatib o'tdik. Dastlabki ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, uchta ko'rsatkichning hech biri nazorat va eksperimental guruhlar o'rtasida statistik jihatdan muhim farqlarni ko'rsatmadi ( $p>0,05$ ). Bu tajriba boshida guruhlarining nisbiy bir xilligini ko'rsatadi (1-jadval).

#### 1-jadval

#### Tajriba boshida nazorat va eksperimental guruhlarining uchta sinovining o'rtacha vaqtini solishtirish

Testing boshida	Eksperiment guruh		Nazorat guruhi		p=0,05 bunda (f=14)		
	$M_{\text{eksp}} \pm m_{\text{eksp}}$	$\delta_3$	$M_{\text{naz}} \pm m_{\text{naz}}$	$\delta_{\text{naz}}$	t		jadvalning ahamiyati
15 m. erkin usul	7,58±0,14	0,41	7,64 ±0,19	0,58	-0,27	<	2,145
25 m. erkin usul	13,79±0,12	0,36	13,63 ±0,17	0,51	0,78	<	2,145
50 m. erkin usul	26,628±0,14	0,42	26,81 ±0,12	0,35	-1,00	<	2,145

Tajriba boshida nazorat va eksperimental guruhlar natijalarini solishtirish shuni ko'rsatdiki, erkinlik darajalari soni  $f=14$  bo'lsa, biz har uchala testda  $t<0,05$  qiymatini oldik. Ushbu natija ishonchsiz deb hisoblanadi va guruhlardagi arifmetik o'rtachalar orasidagi farq tasodifiydir. Shunga asosanib, tajriba boshidagi guruhlar deyarli teng ekanligini va ular o'rtasida pedagogik eksperiment o'tkazish mumkinligini aytish mumkin. Pedagogik eksperiment boshida tajriba guruhida 15 metr masofani tekshirishda o'rtacha ko'rsatkich 7,58 sekund, nazorat guruhida esa 7,64 sekund bo'lgan. Bu farq unchalik katta emas ( $p<0,05$ ).

Eksperimental guruhda 25 metrni sinovdan o'tkazishda o'rtacha ko'rsatkich 13,79 soniyani, nazorat guruhida esa 13,63 soniyani tashkil etdi. Farqi ahamiyatli emas ( $p<0,05$ ).

50 metrlik uchinchi sinovda tajriba guruhida o'rtacha ko'rsatkich 26,62 sekund, nazorat guruhida esa 26,81 soniyani tashkil etdi. Farq sezilarli emas ( $p<0,05$ ). Nazorat guruhidagi tajriba boshi va oxiridagi natijalarni solishtirish ikkita sinovda  $t>0,05$  ekanligini ko'rsatdi. Bu natija muhim hisoblanadi va turli nazorat bosqichlarida guruhdagi o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlar orasidagi farq tasodifiydir. Shunga asosanib, shuni ta'kidlash mumkinki, tajriba oxirida nazorat guruhidagi testlarni engib o'tishda ko'rsatilgan vaqtning dastlabki natijalarga nisbatan biroz qisqarishi mashg'ulotlarda odatiy metodologiyadan foydalanganda yoki tasodifan sodir bo'lgan (2-jadval).

#### 2-jadval

#### Tajribaning boshida va oxirida nazorat guruhining o'rtacha vaqtini o'zgartirish

Nazorat guruhi	Boshida		Oxirida		p=0,05 bunda (f=14)		
	$M1 \pm m1$	$\delta1$	$M2 \pm m2$	$\delta2$	t		jadvalning ahamiyati
15 m. erkin usul	7,64±0,19	0,58	7,49 ±0,12	0,35	0,66	<	2,145
25 m. erkin usul	13,63±0,17	0,51	13,61 ±0,11	0,33	0,06	<	2,145
50 m. erkin usul	26,81±0,12	0,35	26,50 ±0,13	0,40	1,72	<	2,145

15 metrlik erkin suzishning boshida va oxirida vaqt farqi 0,15 soniya,  $t=0,66$ . Farqlar sezilarli emas ( $p>0,05$ ).

Tajribaning boshida va oxirida 25 metrga emaklab suzishda natijalar farqi  $t=0,06$  da  $0,01$  soniyani tashkil qiladi. Farqlar sezilarli emas ( $p>0,05$ ).

Tajribaning boshida va oxirida 50 metrga emaklash natijalari orasidagi farq  $t=1,72$  da  $0,31$  soniyani tashkil qiladi. Farqlar sezilarli ( $p>0,05$ ).

Eksperimental guruhdagi dastlabki va yakuniy natijalarni solishtirganda, biz tezlikning oshishini kuzatamiz. Tajriba natijalari 3-jadvalda keltirilgan.

### 3-jadval

#### Tajriba boshida va oxirida tajriba guruhining o'rtacha vaqtining o'zgarishi

Eksperiment guruhi	Boshida		Oxirida		p=0,05 bunda (f=14)		
	M1±m1	δ1	M2±m2	δ2	t		jadvalning ahamiyati
15 m. erkin usul	7,58±0,14	0,41	7,14 ±0,12	0,36	2,41	>	2,145
25 m. erkin usul	13,79±0,12	0,36	13,34 ±0,15	0,44	2,35	>	2,145
50 m. erkin usul	26,63±0,14	0,42	26,18 ±0,05	0,15	3,01	>	2,145

3-jadval shuni ko'rsatadiki, eksperimental guruhdagi tajriba boshi va oxiridagi natijalarni taqqoslash shuni ko'rsatdiki, erkinlik darajalari soni  $f=14$  bo'lsa, biz barcha testlar uchun  $t>2,145$  qiymatini oldik. Ushbu ko'rsatkich ishonchli deb hisoblanadi. Shunga asoslanib, shuni ta'kidlash mumkinki, dastlabki natijalarga nisbatan eksperimental guruhda tajriba oxirida sinovlarni engib o'tishda ko'rsatilgan vaqtning qisqarishi sodir bo'ldi. foydalanish 13-14 yoshli suzuvchilarning tezlik qobiliyatini rivojlantirish usullari. Eksperimental guruhning 15 metrga emaklash natijalaridagi farq tajriba boshida va oxirida 0,44 soniyani tashkil etadi,  $t=2,41$ . Farqlar sezilarli ( $p>0,05$ ).

Farqi 25 metr erkin uslubda, guruh ichidagi farq 0,45 soniya,  $t=2,35$  da. Farqlar sezilarli ( $p>0,05$ ).

50 metr masofada emaklashda farq 0,45 sekund,  $t=3,01$  da. Farqlar sezilarli ( $p>0,05$ ).

4-jadvalda eksperiment yakunida nazorat va eksperimental guruhlar masofalaridagi o'rtacha guruh vaqti ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili keltirilgan.

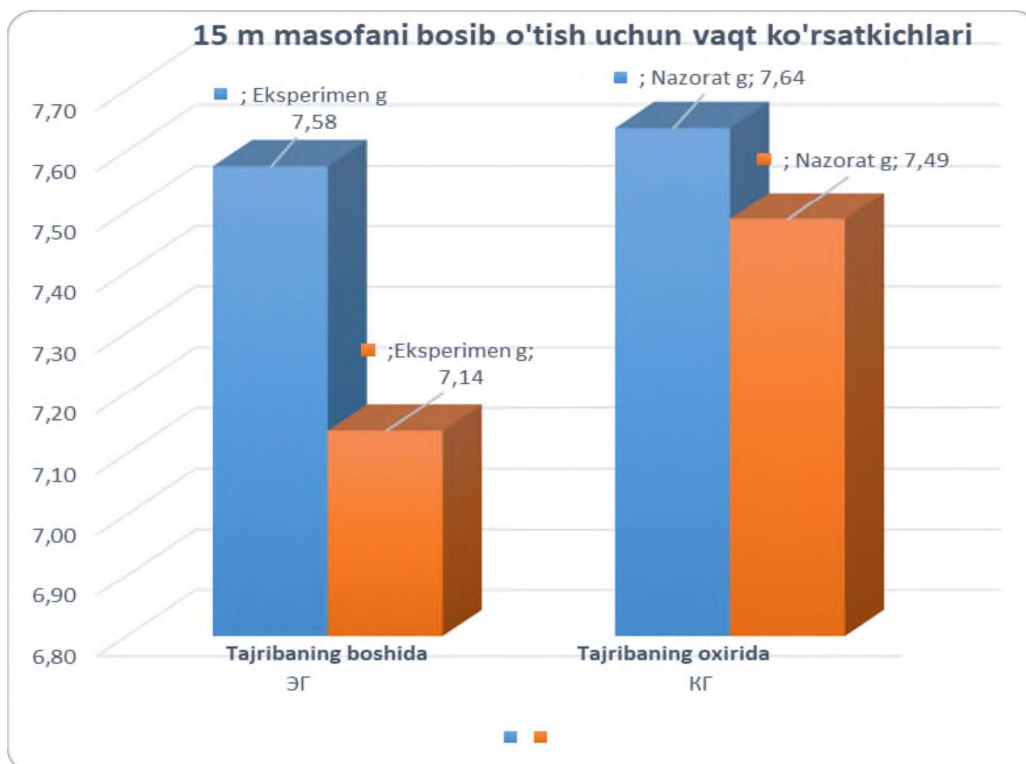
### 4-jadval

#### Eksperiment oxirida nazorat va eksperimental guruhlarining uchta testini bajarish uchun o'rtacha vaqt ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili

Testing boshida	Eksperiment guruh		Nazorat guruhi		p=0,05 bunda (f=14)		
	M <sub>eksp</sub> ±m <sub>eksp</sub>	δ <sub>э</sub>	M <sub>naz</sub> ±m <sub>naz</sub>	δ <sub>naz</sub>	t		jadvalning ahamiyati
15 m. erkin usul	7,14±0,12	0,36	7,49 ±0,12	0,35	2,08	<	2,145
25 m. erkin usul	13,34±0,15	0,44	13,61 ±0,11	0,33	1,50	<	2,145
50 m. erkin usul	26,1813±0,05	0,15	26,5025 ±0,13	0,40	-2,25	<	2,145

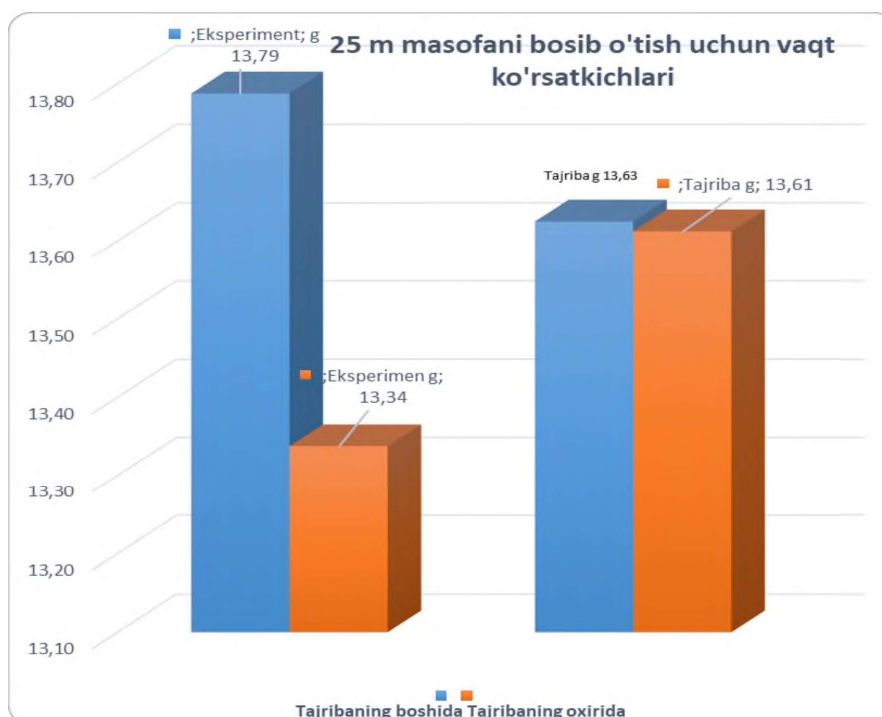
4-jadval shuni ko'rsatadiki, nazorat va eksperimental guruhlarda eksperiment yakunida natijalarni taqqoslash shuni ko'rsatdiki, erkinlik darajalari soni  $f=14$  bo'lsa, biz har uchala test uchun ham ahamiyatsiz farqlarni ( $p<0,05$ ) oldik. Shunga asoslanib, 13-14 yoshli suzuvchilarning tezligini rivojlantirish uchun biz tomonidan ishlab chiqilgan usul mezotsikl oxiridagi yakuniy natijaga samarali ta'sir qiladi, deb bahslashish mumkin.

1-rasmda tajriba va nazorat guruhlarida eksperiment boshida va oxirida 15 metrga erkin usulda suzish bo'yicha sinovdan o'tishning qiyosiy vaqti ko'rsatilgan.



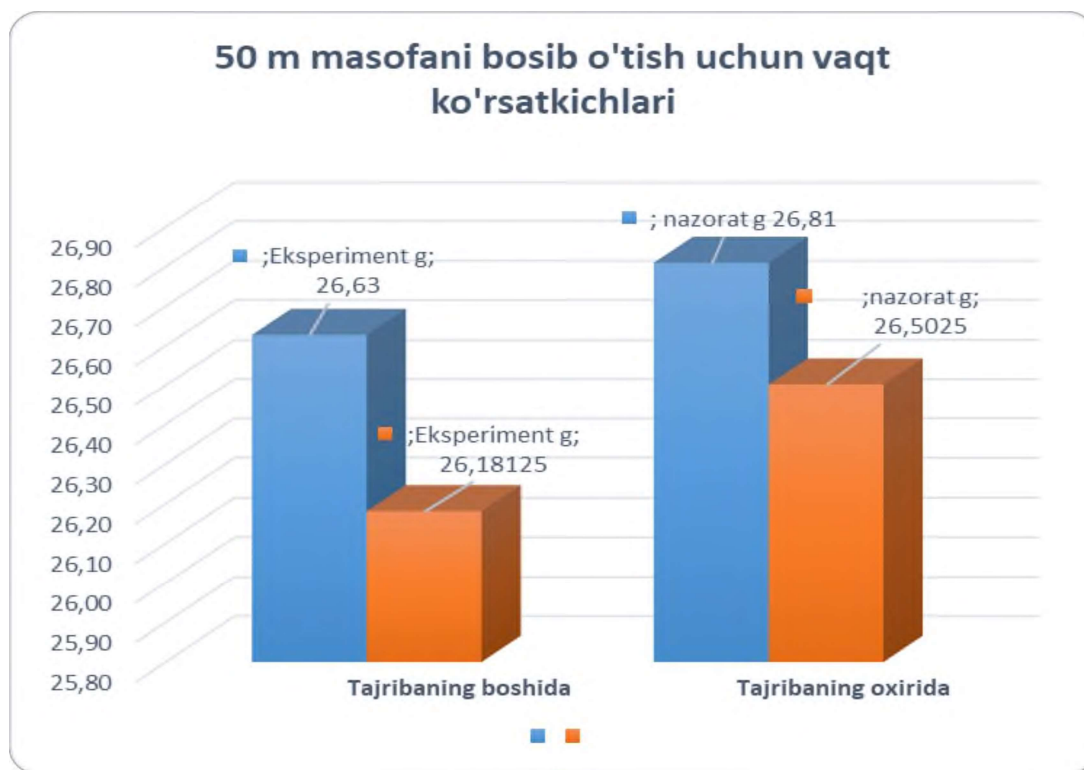
**1-rasm. Tajriba va nazorat guruhlarini o'rganish boshida va oxirida 15 ta erkin masofani bosib o'tish vaqtining qiyosiy ko'rsatkichlari.**

2-rasmda ko'rsatilgan 25 m masofani erkin usulda bosib o'tish uchun vaqt ko'rsatkichlari eksperimental va nazorat guruhlarini o'rganish boshida va oxirida.



**2-rasm. Tajriba va nazorat guruhlarini o'rganish boshida va oxirida 25 m masofani erkin usulda bosib o'tish vaqtining qiyosiy ko'rsatkichlari.**

3-rasmda eksperimental va nazorat guruhlarini o'rganish boshida va oxirida 50 m erkin suzish masofasining tahlili ko'rsatilgan. Pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida tajriba boshida va oxirida test natijalarining ortishi kuzatiladi. Nazorat guruhidagi dastlabki va yakuniy natijalarni solishtirganda, biz 15, 25 va 50 m erkin usulda suzish bo'yicha testlarni bajarish uchun zarur bo'lgan vaqtning qisqarishini kuzatamiz. Natijalarning yaxshilanishi odatiy dastur bo'yicha mashg'ulotlar natijasida yuzaga keldi.



**Rasm. 3. Erkin usulda 50 m masofani bosib o'tish vaqtining qiyosiy ko'rsatkichlari eksperimental va nazorat guruhlarini o'rganish boshida va oxirida**

Tajribaning boshida va oxirida 15 m erkin suzish uchun farq 0,15 sek.

Tajribaning boshida va oxirida 25 m erkin suzish uchun farq 0,01 sek.

Tajribaning boshida va oxirida 50 m erkin suzishdagi farq 0,31 sek.

Tajriba guruhidagi dastlabki va yakuniy natijalarni solishtirganda 13-14 suzuvchilarning tezlik qobiliyatini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan metodikadan foydalanish natijasida 15, 25 va 50 m masofaga erkin usulda suzish bo'yicha testlarni topshirish uchun zarur bo'lgan vaqt qisqarganini kuzatamiz.

Tajribaning boshida va oxirida 15 m erkin suzish uchun farq 0,44 sek.

Tajribaning boshida va oxirida 25 m erkin suzish uchun farq 0,45 sek.

Tajribaning boshida va oxirida 50 m erkin suzish uchun farq 0,45 sek.

Shunga asoslanib, ishlab chiqilgan deb aytilish mumkin 13-14 yoshli suzuvchilarda tezlik qobiliyatini rivojlantirish metodologiyasi. Bu shuni anglatadiki, bu Texnika keng qo'llanilishi uchun tavsiya etiladi.

### XULOSA

Tajriba davomida biz rivojlandik 13-14 yoshli suzuvchilarning tezlik qobiliyatini rivojlantirish metodikasi. Tayyorgarlikda edi yuqori tezlikdagi qobiliyatlarni rivojlantirish texnikasi tasvirlangan. Mashg'ulotlar haftasiga 10 marta, 120 ta mashg'ulot o'tkazildi. Har bir darsning davomiyligi suvda 2 soat va sport zalida 1 soat. Butun tajriba 3 oy yoki 12 hafta davom etdi. Mashqlar ish kuchiga ko'ra uch guruhga bo'lindi va mashg'ulotlarning o'quv bloklari shakllantirildi, tayyorgarlik va asosiy

davrlarda o'rtacha va maksimal quvvat guruhlaridan mashqlar bloklari qo'llanildi, va raqobatdan oldingi va raqobat davrida o'rtacha va qisman o'rtacha kuch guruhlari. Pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida tajriba boshida va oxirida test natijalarining ortishi kuzatiladi.

**ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Морозова Т.С. Оздоровительное и адаптивное плавание. Учебное пособие. М., Академия, 2005.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. М., Олимпия Пресс, 2006.
3. Корбут В.М, Ливицкий А.Н. Программа и учебное пособие. Т., Лидер Пресс, 2007.
4. Краснова Г.М. Формирование профессиональных знаний и умений по плаванию у студентов института физической культуры. Автореферат дисс. на соискание ученой степени к.п.н., 2009.
5. Манин В. Уч.-метод. пособие. Т., ИПК «ШАРК», 2000.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК: Учебник для ИФК М., Фис, 1991.
7. O'yinlar orqali suzishni o'rganamiz. Uslubiy qo'llanma/ Т., O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2009.
8. Плавание. Сборник статей. М., ФиС. 1998.
9. Плавание. Под редакцией В.Н. Платонова. Киев. «Олимпийская литература», 2000.