

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

2023  
MAXSUS SON

**НАУЧНЫЙ**  
**ВЕСТНИК.**  
**ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

<b>G.Xamidov</b>	
O'simliklar dunyosi biosferaning muhim va faol komponenti.....	218
<b>Sh.M.Xalmatova, G.M.Maxsudova</b>	
Ekologik ta'limni dunyo pedagogikasida rivojlanishi .....	221
<b>V.Abdurakhmanov</b>	
New directions in language learning: combination of online resources and blended learning .....	223
<b>S.Uraimov</b>	
O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini to'rt darajali jismoniy mashg'ulotlar zinasini orqali oshirish usullari .....	226
<b>Z.Gapparov</b>	
Yosh futbolchilarning o'yin amfualariga individual psixologik holatini ta'siri.....	230
<b>J.M.Ishtayev</b>	
O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi futbolchilarning mashg'ulot jarayonidagi psixologik holatini taxlil qilish.....	235
<b>M.Azizov</b>	
"Bioimpedansometriya" yordamida 30-39 yoshli skandinavcha yurish bilan shug'ullanuvchilarning tana tarkibi tuzulishini o'rganish metodikasi .....	239
<b>D.Mavlanov, R.Nazarov</b>	
Shaxs ichki nizolari va ularning fanda o'rganilganlik holati .....	245
<b>M.Mirjamolov</b>	
Paralimpiya sport musobaqalariga zahira sportchilar tayyorlash uchun kinematik va psixo-fiziologik tavsiflari bo'yicha saralash tizimini ishlab chiqish.....	248
<b>Ш.Турсунов</b>	
Методика совершенствования физических показателей борцов.....	252
<b>X.Matnazarov</b>	
Ko'krakda krol usulida suzuvchi 11-13 yoshli sportchilar texnik tayyorgarligini takomillashtirish .....	257
<b>G'.Xo'jamkeldiyev</b>	
Qisqa, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni mashg'ulotlar davomida va so'ngida mushaklarni tiklashda maxsus aplikatorni qo'llash samaradorligi .....	261
<b>O.Xasanov</b>	
Tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning ippoterapiya mashg'ulotlari asosida aqli va jismoniy funksional holatini rivojlantirish.....	265
<b>B.Nabiev</b>	
Расчет пространственной зависимости температуры и температурной неустойчивости термоэлементов .....	270
<b>R.Pirnazarov</b>	
To'g'onli ko'llarda ro'y berishi mumkin bo'lgan toshqin xavfini baholashning genetik asoslari.....	277
<b>M.Ж.Есиркепов, А.К.Анарбаев, И.Б. Курманбаев, А.Р.Мусаева</b>	
Патриотическое воспитание молодежи через достижения в тренерской деятельности а.нурмаханова .....	281
<b>V.Abdurakhmanov</b>	
Alternativ so'roq gaplarning poetik jihatdan o'rganilishi .....	286
<b>A.Sultonov</b>	
Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi.....	288

**KO'KRAKDA KROL USULIDA SUZUVCHI 11-13 YOSHLI SPORTCHILAR TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH****СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 11-13 ЛЕТ, ПЛАВАЮЩИХ В ГРУДНОЙ ВОРОНЕ****IMPROVING TECHNICAL TRAINING OF 11-13-YEAR-OLD ATHLETES SWIMMING IN BREAST CROW****Matnazarov Xayrullo Yuldashovich<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**Annotatsiya**

Maqolada 11-13 yoshli ko'krakda krol usulida suzuvchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha tadqiqotlar natijalari bayon etilgan. Yosh suzuvchilarning ko'krakda krol usulida suzish texnikasini takomillashtirish yo'nalishlari va amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar batafsil yoritilgan. Bundan tashqari texnik tayyorgarlikning boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog'liqligini tadqiq qilishga oid ma'lumotlar aks ettirilgan.

**Аннотация**

В статье описаны результаты исследования по совершенствованию технической подготовки пловцов брассом 11-13 лет. Подробно освещены направления совершенствования техники плавания брассом юных пловцов и рекомендации по выполнению. Кроме того, представлена информация, связанная с изучением взаимосвязи технической подготовки с другими видами подготовки.

**Abstract**

The article describes the results of research on improving the technical training of 11-13-year-old breaststroke swimmers. Directions for improving breaststroke swimming technique of young swimmers and recommendations for implementation are covered in detail. In addition, information related to the study of the relationship between technical training and other types of training is presented.

**Kalit so'zlar:** suzish texnikasi, texnik tayyorgarlik, suzish texnikasini takomillashtirish, ratsional suzish texnikasi.

**Ключевые слова:** техника плавания, техническая подготовка, совершенствование техники плавания, рациональная техника плавания.

**Key words:** swimming technique, technical training, improvement of swimming technique, rational swimming technique.

**KIRISH**

Siklik sport turlarida muvaffaqiyatga erishish trenirovka jarayonini boshqarishning yangi usullarini ishlab chiqish bilan chambarchas bog'liq. Zamonaviy sport amaliyotida texnik tayyorgarlik vosita va uslublarini ishlab chiqish va eksperimental asoslash sport takomillashuvining asosiy muammolaridan biri hisoblanadi.

Sportchilar harakat tarkibi va tuzilishini, uning bajarish mexanizmlarini va boshqarish usullarini chuqur o'rganish texnik tayyorgarlikni boshqarish vazifasining muvaffaqiyatli yechimi sanaladi.

Ratsional suzish texnikasi umumiy talablariga eng avvalo suvda suzuvchining tana holati, qo'llarning eshish harakati (harakatga keltiruvchi asosiy kuch manbai sifatida), istalgan usulda suzishda harakatlarning umumiy muvofiqligi bilan belgilanadi [1,2,5].

**ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI**

Ilmiy tadqiqot ishining ushbu bo'limida suzishni o'rgatish metodikasi, suzuvchilarning jismoniy rivojlanishi va ularning texnik tavsiflari tahliliga oid adabiyotlar o'rganiladi. Bu materiallardan foydalanish suzish texnikasi va uni takomillashtirish usullari masalalarini har tomonlama yoritish imkonini beradi.

Bulgakova N.Ya. "Suzish: universitetlar uchun darslik" (2001) - Ushbu darslik suzishni o'qitish sohasida fundamentaldir. U yaxshi suzish texnikasini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan barqaror tana holatini, optimal hujum burchagini va oyoqlarning samarali harakatini saqlashning asosiy tamoyillarini qamrab oladi.

Matnazarov X.Yu. "Suzuvchilarni nisbiy chidamlilik va sport ko'rsatkichlari bo'yicha saralash va ularni ixtisosliklarga yo'naltirish" (2021) – Matnazarovning tadqiqotlari suzuvchilarning ixtisosligini aniqlashda turli chidamlilik va atletik ko'rsatkichlar ko'rsatkichlaridan qanday foydalanish mumkinligini tushunishga yordam beradi, bu esa samarali mashg'ulotlar va ishlash uchun muhimdir. . eng yaxshi natijalar.

Matnazarov X.Yu., Zoitova G.M. "O'rta qon tomir tizimining maqsadli yuk ostida suzuvchi talabalarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha reaksiyalarini o'rganish" (2023) - Ushbu tadqiqot ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonida yurak-qon tomir tizimining reaksiyalariga qaratilgan bo'lib, u uchun katta ahamiyatga ega.

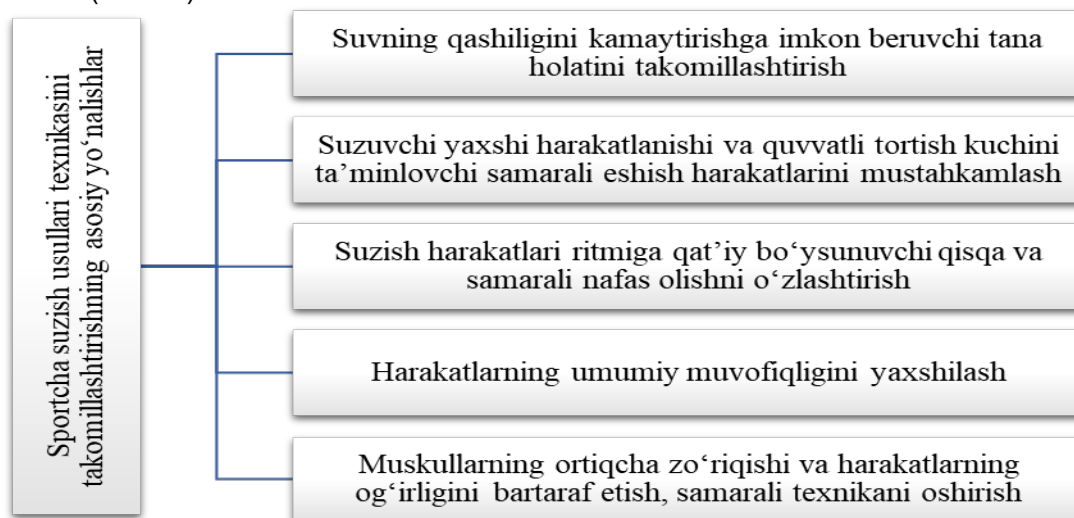
Platonov V.N. "Suzish" (2000) - Platonovning darsligi suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va ularning texnik ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bog'liq ko'plab mavzularni qamrab olgan bo'lib, o'qitish usullari va o'qitishga yondashuvlar haqida qimmatli ma'lumotlar beradi.

Ilmiy tadqiqotlar 2023 yil aprel-iyun oylarida Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi, Toshkent shahar suv sporti turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi va Toshkent viloyati suv sporti turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi o'quv-trenirovka guruhi shug'ullanuvchilari bilan olib borildi.

Tadqiqotga jami 72 nafar shug'ullanuvchi jalb qilindi. Shug'ullanuvchilarni shartli ravishda 36 nafardan nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhi shug'ullanuvchilari an'anaviy dastur asosida mashg'ulotlarni olib borgan bo'lsa, tajriba guruhi biz tavsiya qilgan texnik tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni mashg'ulotlar asosiy qismi boshida tadbiq qilgan holda mashg'ulotlar tashkil qilindi.

Suzuvchilar texnik tayyorgarligining asosiy vositalari sportcha suzish texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish mashqlari hisoblanadi.

Sportcha suzish usullari texnikasini takomillashtirish quyidagi asosiy yo'nalishlarda amalga oshiriladi (1-rasm):



**1-rasm. Sportcha suzish usullari texnikasini takomillashtirishning asosiy yo'nalishlari.**

Optimal hujum burchagi va samarali oyoq harakatini amalga oshirishga imkon beruvchi barqaror tana holatini qo'llab-quvvatlash hamda nafas olish va umumiy harakat muvofiqligini ta'minlovchi qo'llarning eshish harakatini ratsional bajarish yaxshi texnikaning asosini tashkil qiladi.

Quvvatli va samarali eshish harakati bo'g'inlardagi harakatchanlik va muskul kuchi bilan bog'liq ratsional harakat trayektoriyasi orqali ta'minlanadi.

Yosh suzuvchilar texnik tayyorgarligida og'zaki uslub (harakat texnikasi, texnik xatolar haqida xabar berish, trener tomonidan texnikaning ayrim parametrlarini baholash), ko'rgazmali uslub (yuqori malakali suzuvchi texnik harakatlarini, harakat sxemasini, videofilm ko'rsatish) va amaliy uslubdan (mashq uslubi) foydalaniladi [3,4].

Suzish texnikasini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar majmuasidan foydalaniladi. Aksariyat hollarda ular alohida suzish usuli asosida tuziladi va elementlar bo'yicha suzish, elementlarni bog'lab suzish hamda to'liq koordinatsiyadar suzishni o'z ichiga oladi. Odatda bu qisqa bo'laklarni takroriy seriyada suzish orqali amalga oshiriladi. Bunda "suvni his qilish", "vaqtni his qilish", "tempni his qilish" kabi suzuvchi maxsus idrokini rivojlantirishga alohida ahamiyat berish zarur. Buning uchun 25-50 metr bo'lakni suzishdan foydalaniladi.

1. Eshishlar sonini borgan sari kamaytirib suzish (qadamni oshirish);
2. Bo'lakni suzib o'tish vaqtini borgan sari 0,5-1 soniyaga qisqartirish;
3. Tempni oshirib suzish;
4. Maksimal temp va optimal tempni almashtirib suzish.

Bu vazifalarni bitta mashqda uyg'unlashtirish mumkin masalan, 25 metr maksimal tempda + 25 metr uzaytirilgan qadam bilan optimal tempda suzish.

Yuqori malakali suzuvchilarni tayyorlashda pedagogik, psixologik, ijtimoiy, tibbiy biologik va boshqa tadqiqot uslublarini o'zida mujassam etgan kompleks xarakterdagi tashkiliy-uslubiy tadbirlar muhim rol o'ynaydi. Bunday tadbirlar asosida suzish sport turiga mos keluvchi individning tug'ma iqtidori yoki xususiyati yuzaga chiqadi.

**NATIJA VA MUHOKAMA**

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh suzuvchilar jismoniy rivojlanishi yosh o'sishi natijasida va jismoniy yuklamalar ta'siri ostida jiddiy o'zgaradi. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, funksional va texnik tayyorgarlikni kompleks olib borish, mashg'ulot vosita va uslublarini to'g'ri tanlash har bir yoshda suzuvchilar suzish tezligini oshirish imkonini beradi.

Tadqiqotimizda ishtirok etgan sinaluvchilarning 4 ta ko'rsatkich bo'yicha tajribadan oldingi va keyingi natijalari 1-jadvalda berilgan.

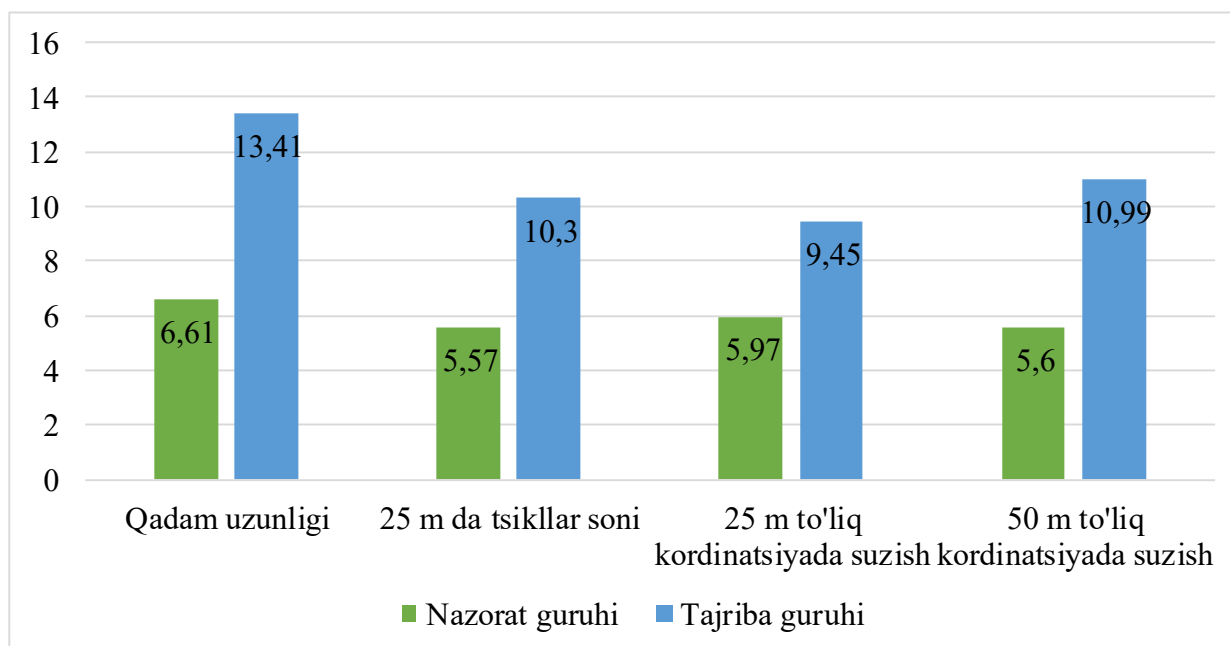
**1-jadval**

**Ko'krakda krol usulida suzuvchi 11-13 yoshli sportchilarning tajribadan oldingi va keyingi texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari (o'g'il bolalar)**

T/R	Ko'rsatkich	Nazorat guruhi (n=36)			
		Tajriba boshida	Tajriba oxirida	Nisbiy o'sish	Ishonchlilik darajasi
1	Qadam uzunligi (metr)	2,42±0,25	2,58±0,26	6,61	p<0,01
2	25 m da sikllar soni (marta)	10,24±1,16	9,67±0,98	5,57	p<0,05
3	25 m masofani to'liq koordinatsiyada suzib o'tish vaqti (soniya)	16,73±1,61	15,85±1,52	5,97	p<0,05
4	50 m masofani to'liq koordinatsiyada suzib o'tish vaqti (soniya)	36,78±3,82	34,72±3,58	5,60	p>0,05
		Tajriba guruhi (n=36)			
1	Qadam uzunligi (metr)	2,46±0,27	2,79±0,28	13,41	p<0,001
2	25 m da sikllar soni (marta)	10,19±1,18	9,14±0,93	10,30	p<0,01
3	25 m masofani to'liq koordinatsiyada suzib o'tish vaqti (soniya)	16,71±1,62	14,85±1,54	9,45	p<0,01
4	50 m masofani to'liq koordinatsiyada suzib o'tish vaqti (soniya)	36,64±3,84	33,01±3,69	10,99	p<0,05

Ko'rish mumkinki, 25 m masofani to'liq koordinatsiyada suzib o'tish vaqti nisbiy o'sishi nazorat guruhi sinaluvchilarida 5,97% (p<0,05) ni, tajriba guruhi sinaluvchilarida 9,45% (p<0,01) ni, 50 m masofani to'liq koordinatsiyada suzib o'tish vaqti nisbiy o'sishi nazorat guruhi sinaluvchilarida 5,60% (p>0,05) ni, tajriba guruhi sinaluvchilarida 10,99% (p<0,05) ni tashkil qildi.

Texnik harakatlarni nazorat qilishga yo'naltirilgan ko'rsatkichlar ko'krakda krol usulida suzuvchilarda qadam uzunligi nisbiy o'sishi nazorat guruhi sinaluvchilarida 6,61% (p<0,05), tajriba guruhi sinaluvchilarida 13,41% (p<0,001) ga, 25 m masofada sikllar soni nisbiy o'sishi nazorat guruhida 5,57% (p<0,05) ni, tajriba guruhida 10,30% (p<0,01) ga, yaxshilandi (2-rasm).



### **2-rasm. Tajriba va nazorat guruhi natijalarining tadqiqot oxirida nisbiy o'sishi**

Suzishda texnik tayyorgarlikni takomillashtirish suzish texnikasi variativligi bilan uzviy bog'liq bo'lishi zarur. Keragidan ortiqcha qotgan va mustahkamlanib qolgan ko'nikma kelajakda sport natijalarining o'sishi uchun to'siq bo'lishi mumkin. Yosh suzuvchilar katta hajmdagi maxsus suzish harakatlari zahirasiga ega bo'lishi lozim, shuning uchun suzish texnikasini takomillashtirish muntazam qiyinlashib boruvchi sharoitda barcha yangi harakat vazifalarini o'rganishning uzluksiz jarayonini nazarda tutadi. Texnik mashqlar suzish elementlari yoki elementlar bog'lamlari bilan almashuvchi to'liq suzish koordinatsiyasi harakatlarini ma'lum majmuaga birlashtiradi. Bu mashqlar har xil tezlikda har xil marom va ritmda bajariladi.

Xato va kamchiliklarni to'g'irlashda avvalo, suzish samaradorligiga yuqori ta'sir ko'rsatuvchi asosiy xatolarni aniqlab olish zarur. Bular asosan qo'llarning eshish texnikasidagi xatolar, qo'l harakatini nafas olish bilan muvofiqlashtirishdagi xatolar, barcha suzish usullarida qo'llar va oyoqlar harakatlarini muvofiqlashtirishdagi xatolar bo'lishi mumkin. Bunga o'xshash xatolar tana holatining va oyoq harakatlari texnikasining yaxshilanishi bilan birga to'g'irlanadi.

Xatolarni to'g'irlashda qiyinchiliklar yuzaga kelsa bir-biriga qarama-qarshi vazifa berish uslubidan foydalanish samarali hisoblanadi. Bu shundan iboratki, sportchiga yo'l qo'ygan xatoga qarama-qarshi xarakterdagi harakatni (holatni qayd qilish yoki dastlabki holat) bajarish tavsiya qilinadi.

### **XULOSA**

1. Suzuvchilar texnik tayyorgarligi bilan trenirovka mashg'uloti boshida shug'ullanish maqsadga muvofiq. Chunki charchash oqibatida yaxshi o'zlashtirilmagan harakatlarda xatolar yuzaga kelishni boshlaydi. Bunday vaziyatda noto'g'ri ko'nikma hosil bo'lmasligi uchun mashqni bajarishni to'xtatish zarur.

2. Texnik harakatlarni nazorat qilishga yo'naltirilgan ko'rsatkichlar ko'krakda krol usulida suzuvchilarda qadam uzunligi va 25 m masofada sikllar soni nisbiy o'sishi tajriba guruhi sinaluvchilarida nazorat guruhi sinaluvchilarinikidan sezilarli yuqori bo'lganligi tanlangan vosita va uslublar yuqori samara bergan deb xulosa chiqarishga asos bo'ladi.

### **ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Булгакова Н.Ж. плавание: учебник для вузов / под общ. ред. н.ж. булгаковой. - м: физкультура и спорт, 2001. - 400
2. Matnazarov X. Y. Cuzuvchilarni nisbiy chidamkorlik ko'rsatkichlari va sport natijalari bo'yicha saralash va ixtisosliklarga yo'naltirish //fan-sportga. – 2021. – №. 4. – с. 15-17.
3. Matnazarov X. Ю., Зоитова Г. М. Исследование реакции сердечно-сосудистой системы при целенаправленной нагрузке на развитие скоростно-силовых качеств пловцов-студентов //состав редакционной коллегии и организационного комитета. – 2023.
4. Zoitova G. M. Analysing the technical characteristics of swimming at the swimming team of the republic of uzbekistan during the hydrodynamic research //mental enlightenment scientific-methodological journal. – 2023. – т. 4. – №. 03. – с. 257-263.
5. Платонов В.Н. Плавание // учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / киев: олимпийская литература, 2000. -495с.