



KO'P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMIDA SUZUVCHILARNI SARALASH VA YO'NALTIRISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7852742>

Ro'ziyeva Maxliyo Qayumovna

Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya: Zamonaviy mehnat amaliyoti va ilmiy tadqiqotlar noyob morfologik xususiyatlar, jismoniy va mehnat qobiliyatlar, shuningdek texnik va taktik maxoratning yuqori darajasiga ega bo'lgan o'ta iqtidorli sportchilargina suzishda yuksak natijalarga erishishini ko'rsatmoqda. Kamdan kam sportchilar bunday qobiliyatlar soxibi bo'lgani bois, ularni izlash muommosi murakkabligi keskinligi bilan ajralib turadi. Har hil suzishi turlarida yuksak natijalarga erishish uchun qulay yosh, qulaylik tayyorgarlik va uning har bir bosqichi davomiyligi sezilarli tafovutlarga ega. Turli saralash bosqichlari muddatlari bo'yicha ham tegishli farqlanishi qayd etiladi.

Kalit so'zlar: Suzish, saralash, tanaffus, masofa, tayyorgarlik bosqichi, texnika

Har qanday iqtisosdagi sportchilar singari suzuvchilarni saralash va yo'naltirish ham deyarli uzluksiz jarayon bo'lib, ko'p yillik sporga tayyorgarlikni muayyan bosqichlari bilan bog'liq bo'lgan beshta asosiy bosqichdan iboratdir. Har hil suzishi turlarida yuksak natijalarga erishish uchun qulay yosh, qulaylik tayyorgarlik va uning har bir bosqichi davomiyligi sezilarli tafovutlarga ega. Turli saralash bosqichlari muddatlari bo'yicha ham tegishli farqlanishi qayd etiladi. Masalan ayollar suzishida sportga tayyorgarlikning butun davri (mashg'ulotlar boshlanganidan to yuqori natijalarga erishguncha odatda, 10 yil davom etadi va ko'pyillik tayyorgarlikni har bir navbatdagi bosqichi hamda saralash bosqichi, taxminan 2 yillik tanaffus bilan o'tkaziladi. Qisqa masofada erkaklar suzishda sporcho tayyorgarlik davri (sportchini yuqori natijalariga erishguncha qadar) odatda 13-15 yil davom etadi va shunga muvofiq tarzda, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida davomiyligi va saralash bosqichlarni davriyligi 3-4 yilgacha ortadi. Xar bir saralash bosqichida kelgusidagi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari vazifalarini samarali yechishga qodir bo'lmagan suzuvchilarini ajratib chiqarishini amalga oshirish kerak. Suzishni boshlang'ich o'rganish mashg'ulotlarini va birlamchi saralashga jiddiy nuqsonlarni bo'lmagan hamda yetarlicha jismoniy rivojlanish darajasiga ega barcha bolalarga ruxsat boshladi. Tajriba ko'rsatishicha bunday bolalar davri tashkil etadi. Birlamchi saralashdan so'ng kelgusi boshlang'ich tayyorgarlikka 10-12% eng iqtidorli bolalarni jalb qilish maqsadga muvofiqdir. Keyingi bosqich - dastlabki saralash natijasida, boshlang'ich tayyorgarlikdan o'tgan 15-20% sportchi qolishi kerak. Oraliq saralashidan so'ng iqtisoslashtirilgan asosiy tayyorgarlikka dastlabki asosiy tayyorgarlikdan o'tgan 15-20% sportchilar jalb etiladi. Asosiy saralashdan so'ng avvalgi kontinentning 10-12%



o'zi qolishi kerak. Sobiq GDRda suzuvchilarni saralash taxminan shunday tartibda tashkil etilgan edi: birlamchi saralashdan so'ng 10.000 ta jalb etilgan bollaradan 800 tasi: dastlabki saralashdan so'ng – 130-150 ta: oarliq saralashdan song – 20-30 ta: asosiy saralashdan so'ng – 2-3 ta bola qolgan va shulardan, odatda, faqat bitta sportchi Olimpiada o'yinlari hamda joxon chimpionatida muvaffiqyatga erishgan. Sportcha saralashni amalga oshirishda morfofunktsional, ijtimoiy – psixologik va boshqa mezonlarni qo'llagan holda istiqbolni majmuaviy baxolashni taminlash kerak. Bunda ko'p yillik sportcha saralashning birinchi va ikkinchi bosqichlarida irsiy jihatdan belgilangan belgilar asosiy rol o'ynaydi va mashq qilish tasirida o'zgaradi. Keyingi bosqichlarda ularni axamiyati kamayib boradi hamda mashq qilish natijasida o'zgarib turuvchi sport - texnikaviy, ruhiy va funksional belgilarni ahamiyati ortib boradi (Platonov 1997; Volkov 1997; Matveev 1999). Bularning barchasi albatta, istiqbolli suzuvchilarni saralash jarayoniga ham tegishlidir. Quyida ularni ko'pyillik saralash jarayoni har bir bosqichlarning vazifa va mezonlariga umumiy tarzda tavsif berib o'tamiz. Birlamchi saralash. Vazifa - har bir bola uchun uni suzish bilan shug'ullanishni maqsadga muvofiqligi aniqlanadi. Asosiy mezonlar : 1) suzish bilan shug'ullanishni boshlash uchun qulay bo'lgan yosh; 2) salomatligida jiddiy nuqsonlarni va sport bilan shug'ullanish uchun monelik qiluvchi kasalliklarga moyillikni yo'qligi; 3) morfotip suzish talabalariga mos kelishi; 4) harakatchanlik qobilyatlarini darajasini suzish talabalariga muvofiqligi. Dastlabki saralash. Vazifa – yosh suzuvchilarni samarali sportcha takomillashuvga qobilyatli ekanligini baxolash. Asosiy mezonlar: 1) salomatligida nuqsonlarni yo'qligi 2) mushak tizimi tuzilishi va imkoniyatlari; Quvvat potensiyali analizator tizimlari va harakatlanish kobilyatlarini suzish talabalariga muvofiqligi. 3) asosiy funksional tizimlar va mexanizmlarni ratsional mashq qilish jarayoni ta'sirida moslanuvchanlik o'zgarishlariga moyilligi. Oraliq saralash. Vazifa – suzuvchilarni ma'lum bellashuv (musobaqa) mashg'ulotlarida yuqori maxoratga erishishi imkoniyatlarini baxolash

1) yuqori maxoratga erishishi uchun turg'un motivatsiya. 2) salomatlikda muvoffaqatligi sport takomillashtiruviga monelik qiluvchi nuqsonlarini yo'qligi. 3) katta yuklamalarga bardosh berishga ruxiy va funksional tayyorlik. 4) funksional tizimlar va mexanizmlarni kelgusidagi moslanuvchanligi; harakatlanish hislatlarini o'sishi, muhim texnika elementlarini takomillashtirish, muayyan suzish mashg'ulotlarida natijaviylikni belgilab beruvchi taktik va ruxiy tayyorgarlik zaxiralari.

Asosiy saralash. Vazifa – suzuvchini halqaro toifa natijalariga erishish istiqbolini baxolash. Asosiy mezonlar: 1) maxorat cho'qqisiga erishishga intilish darajasi va bunda salomatlik tomonidan moneliklarni yo'qligi; 2) turli murakkab natijalarda noodatiy yoki noxush iqlim sharoitida, soat mintaqalari o'zgarishida, o'rta tog' sharoitida, ma'suliyatli musobaqalarni ruhan keskin va shiddatli muxitida mashg'ulot va bellashuv yuklamalariga bardosh berishga ruhiy va funksional jixatdan tayyorlanganlik; 3) asosiy musobaqalarda keskin raqobat sharoitida erishilgan tayyorgarlikni maksimal amalga oshirish hamda bunday musobaqalarda shaxsiy



rekordlarga erishish qobiliyati; 4) bellashuv vaziyatni tog'ri tushunish; texnik, jismoniy va boshqa tayyorgarlikni turli komponentlarini o'zaro uyg'unlikda qo'llash qobiliyati. Yakuniy saralash. Vazifa – suzuvchini sport bilan shug'ullanishni davom ettirish maqsadga muvofiqligini baholash va uni yuqori maxoratni saqlab qolishi davomiyligini prognozlashtirish. Asosiy mezonlar: 1) tegishli motivatsiya (intilish) ni mavjudligi va salomatlikda maxoratni saqlab qolishga moneliklarni yoqligi; 2) sportchini yoshi va uni ixtisoslik uchun tanlangan yo'nalishlardagi eng maqbul yuqori natijalarga muvofiqligi; shuningdek, yuqori mahoratini saqlab qolish davomiyligi; 3) erishilgan tayyorgarlik holatini saqlab qolish uchun zarur organizmni zahira imkoniyatlarini, mavjudligi; 4) oily yutuqlar sporti bilan shug'ullanishni davom ettirishga yordam beruvchi ijtimoiy va moliyaviy sharoitlar mavjudligi.

Suzuvchilarni birlamchi saralash va ularni kelgusida ko'p yillik tayyorgarligi samaradorligi saralashni birinchi bosqichda jahonni ko'plab kuchli suzuvchilari suzish bilan shug'ullana boshlagan yoshdagi, yani 7-9 yoshli bolalarni jalb qilishga ko'p jixatdan bog'liqdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarni mashg'ulotlarga jalb qilishda quyidagi holatlarni hisobga olish maqsadga muvofiqdir. Birinchidan, sportcha qobiliyatlarni erta prognozlashtirish uni ishonchligini pasayishi bilan bog'liq. Shuningdek, zamonaviy sportchilarni tayyorlash muddati shug'ullanishni erta boshlagan suzuvchilarni yuqori natijalarga erishish uchun maqbul yoshga yetmasdan, o'rtaroq suzish bilan shug'ullanishni to'xtatishlariga olib keladi. Va nihoyat, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan shug'ullanish faqatgina sog'lomlashtiruvchi yo'nalishga ega bo'lsagina, maqsadga muvofiqdir. Sifatli birlamchi saralashni zaruriy sharti - uni bolalarni 30-40 ta mashg'ulotlardan iborat boshlang'ich suzishga o'rgatish jarayonidan so'ngo'tkazishidir. Tegishli amaliyot istiqbollilik baxolashning ob'ektivligini sezilarli darajada oshiradi, chunki aks holda, boshida birmuncha yaxshiroq suzadigan bolani iqtidorli suzuvchi sifatida qabul qilish mumkin. Bolalar ommaviy tarzda hayot uchun zarur ko'nikmalarni o'rganishini ta'minlanadi. Birlamchi saralashni muhim tamoyili – maqbul yoshda yuqori natijalarni erishishni belgilab beruvchi xislatlar va qobiliyatlarga yo'naltirilganlik.

Ko'pgina murabbiylar suzish texnikasini tezda o'zlashtirishga, yani o'tib ketuvchi xususiyatga ega belgiga; yanada yomoni – suzuvchilar uchun nospecific sinamalar – osilib tortimishlar, o'tirib - turishlar soni, kaft dinamometriyasi ko'rsatkichlariga katta etibor qaratishadi. Suzuvchilar uchun bunday nospecific sinamalar natijalari ularni istiqbollilik mezoni hisoblanadi Shu tariqa, suzuvchilar ko'pyillik saralash jarayonini birinchi pog'onasini samaradorligi yoshga xos rivojlanish davomida kam o'zgaruvchan turg'un va mashg'ulot ta'siriga bir oz beruluvchan belgilarga yo'nalishni nazarda tutadi. Bunday belgilarga, xususan, maxoratlik belgilarni kiradi. (2 jadval) Aynan yangi shug'ullanuvchini tashqi maxoratini baxolash va uni asosiy antropometrik ko'rsatkichlarini o'lchashdan boshlab ko'p hollarda, sportcha suzish istiqbolligini aniqlash boshlanadi. Bunda gavdasi proporsional tuzilgan baland bo'lgan, ixcham tana vazni silliq (rel'yefi aniq ko'rilmaydigan) mushak tizimi, ingichka to'liq va bilaklar,



katta kaftli tovonli bolalarni tanlashga asosiy e'tibor qaratiladi. 9-10 yoshli bola tovonini uzunligi kelgusida uni bo'yi baland bo'lishini bildiradi. Bundan tashqari, suzuvchilar uchun axamiyatli bolgan gavda uzunligini shu sportchini ota-onasidagi ko'rsatkichlar bo'yicha chexiyalik olim Karkus tomonidan ishlab chiqilgan quyidagi formulalar bo'yicha ham oldindan hisoblab chiqish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. K.B.MUXAMMADIYEV R.R.NIJEVYASOVA Jismoniy tarbiya va sport (suzish asoslari) TOSHKENT – 2020 Darslik
2. Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students RM Kayumovna- Interdisciplinary Conference of Young Scholars in..., 2021
3. Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students RM Qayumovna- Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2021
4. Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти ГГ Козлова, МК Рузиева- INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND..., 2022
5. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.
6. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.
7. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.
8. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.
9. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).
10. Azimkhojaevich I. I., Madaminovich D. E. SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN) //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – T. 2. – №. 24. – С. 15-21.



11. Azimxo'jayevich I. I. Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – 2022. – Т. 15. – С. 156-160.
12. Исломов Н. Л. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ //IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 12-17.
13. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ИА Исломов- IJODKOR O'QITUVCHI, 2022
14. Организация методов исследования через национальные подвижные игры ГМ Салимов, АЭ Холлиев, УТ Норбоева - Молодой ученый, 2015
15. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОАК Эргашева- Вестник науки и образования, 2022
16. 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH OA Ergasheva- IJODKOR O'QITUVCHI, 2022
17. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ* ЭМ Джурраев- INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND..., 2022
18. TEACHING ATTACK TACTICS TO FOOTBALL PLAYERS US Rozmatovich, D Elyor- ...JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT..., 2022