



QISQA MASOFAGA SUZUVCHILARNING KUCH QOBILYATINI RIVOJLANTIRISH.

Ro'ziyeva Maxliyo Qayumovna

Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada mashg'ulot jarayonida foydalanilgan kuch-quvvat mashqlarini qo'llash usullari va amaldagi natijalar solishtirma dinamikasi ko'rib chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *Kuch, suzish, sport muammolari, tezlik, jismoniy qobiliyat, suzish usullari, quruqlik mashg'ulotlari.*

Suzish insonni jismoniy tarbiyalash jarayonini bir turi bo'lib-organizmni chiniqtirishda xamda sog'lomlashtirishda uning ahamiyati katta. Suzish jarayonida inson organizmining barcha mushaklari ishlaydi. Odam gavdasi bir butun holatda o'zaro-alloqada mutanosib rivojlanib boradi. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni xo'l sochiq bilan artish, boshdan syouv 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.

Suzish sporti boshqa sportlardan farqli o'laroq bolalikdan to qarilikka qadar shug'ullanish mumkin. Suzish bilan erkaklar va ayollar ham birday shug'ullana oladilar. Ma'lumki suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Badanni jismonan chiniqtirishda, organizmni yanada sog'lomlashtirishda uning foydasi beqiyosdir. Chunki bolaning ham, katta kishining ham suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklar sistemasi harakatga tushadi, binobarin, odam gavdasi bir butun holda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan bolaning bo'g'imlari harakatchan, mustahkam, bir me'yorda harakatlanadigan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan bo'ladi. Ayniqsa, odam gavdasining gorizontol holda harakatlanishi, uning tik turib bajargan harakatlaridan ma'lum darajada farq qiladi. Binobarin bolaning tik turib, yugurib, yurib bajargan mashqlari unga ikki tomondan ta'sir ko'rsatadi. Gavdaning raso va adl bo'lib rivojlanishida ayniqsa umurtqa pog'onasi qiyshayib qolishining oldini olishda suzishning ahamiyati juda kattadir. Shu sabab ham suzish umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi.



So'nggi yillarda kuchni rivojlantirishga yo'naltirish mashqlari dunyodagi eng kuchli suzuvchilarni tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismiga aylandi. Suzishning eng yirik xorijiy mutaxassislari ushbu sport turidagi sport yutuqlarining yanada o'sishi ushbu muammolar bilan bog'liq muammolarni muvaffaqiyatli hal qilishga bog'liq deb hisoblab, kuch-quvvat mashqlarining turli jihatlariga tobora ko'proq e'tibor qaratmoqdalar.

Tadqiqot maqsadi. Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi (ROPSTTM) jamoasini har doim nafaqat mashhur Olimpiya chempionlari, balki puxta o'ylangan tayyorgarlik dasturi bilan ham mashhur qilish. Unda kuch-quvvat mashqlari diqqat markazida bo'lib, ko'pincha o'zgarishlarga uchraydi, ammo bu suvdagi mashg'ulotlarning zaiflashishini anglatmaydi, ular bir xil darajada yoki kuchaygan holda bo'ladi. Markaz jamoasining o'quv dasturining asosi kuch va tezlikni bir-biridan ajralmas tamoyil qilish vazifasini belgilaydi. Ushbu dasturning maqsadi suzuvchining ishda ishtirok etadigan mushak guruhlarning kuchini maksimal darajada rivojlantirishdir. Tananing tezligini davom ettirishi uchun, asosiy jismoniy qonunlarni yengib o'tish uchun, tana suvda harakat qilganda, uning harakatiga sezilarli qarshilik, tobora kuchayib borayotgan qarshilik mavjud, mushaklar kuchini oshirish kerak. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, eng kuchli sprint suzuvchilarning bo'yi juda baland (masalan, D. Sanjar 1,96 m, Y. Javohir 1,92 m). Bu faqat baland bo'yli suzuvchilar yaxshi sprinter bo'lishi mumkinligini anglatadimi? Yo'q, lekin suzuvchining umumiy kuchi har bir sprinter uchun juda muhim.

Quruqlikda o'quv dasturi o'quv yili boshlanganidan bir hafta o'tgach (avgust oyining oxirida) boshlanadi, u taxminan 7 oyga mo'ljallangan va mart oyining o'rtalarida tugaydi. Haftada uch marta og'irlik ko'tarish mashqlari mashg'ulotlarga kiritiladi, tayyorgarlik davrida bu mashqlar og'ir yuklarsiz suzish bilan davom etadi. Sportchilar og'irlikni ko'tarmaydigan kunlarda ular ko'proq suzadilar, lekin kamroq harakat qilishadi. Yakshanba kunlari mashg'ulotlar yo'q. Musobaqa davri yaqinlashganda, mashg'ulot yuki asta-sekin o'sib boradi va mashg'ulotlar soni kuniga ikki martagacha (oktabr oxirigacha) oshadi. Kuzda markazda o'quv dasturining asosiy yo'nalishi suzuvchining kuchini oshirishdan iborat. Shu maqsadda har bir sportchi ketma-ket takrorlashdan iborat bo'lgan og'irlikni ko'tarish mashqlari zanjirini uch marta bajaradi – boshida 7, keyin 5 ta va oxirida 3 ta. Agar sportchi yettita takroriy mashqlarning barcha seriyasini bajara olgan bo'lsa, keyingi takrorlashning boshida u avvalgisiga 10% qo'shishi mumkin.

Kuch tayyorlash dasturi davomida ushbu universitet jamoasi suzuvchilari qarshilik yaratish uchun turli jihozlardan foydalanadilar ("universal zallar", shtangalar, "mini-zallar") ular bir tizimga birlashtirilib, zarur mashqlarni bajaradilar. kuchning maksimal rivojlanishi. Asboblarning bunday keng assortimentda qo'llanilishining sababi shundaki, ularning har biri boshqalarida mavjud bo'lmagan o'ziga xos xususiyatlarga ega.



Suzuvchilar har bir mashg'ulotni bosh va bo'yindan boshlab, eng katta mushak guruhlarini qamrab oladigan butun tanani isitish mashqlari bilan boshlashadi. Bunday holda, eng oddiy mashqlar qo'llaniladi - tananing kengayishi, qo'llarning aylanishi va boshqalar shu bilan birga, qorin uchun mashqlar bajariladi. Ular o'zgarib turadi, muntazam turnikka osilib turish va oyoqlarning ko'tarilishi (aylanish bilan). Kuchni rivojlantirish uchun maxsus qurilmalarda mashqlardan tashqari, suzuvchilar og'irlikni ko'tarishning eng oddiy turlaridan foydalanadilar. Bu nafaqat harakatlanish doirasini oshiradi, balki motivatsion afzalliklarga ham ega, chunki metall disklar qo'shib, sportchi o'zini kuchliroq his qiladi.

Tadqiqot usullaridan ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili usulidan foydalanildi: unda o'rganilayotgan muammo dolzarbligini aniqlash, bizni qiziqtirayotgan savollar borasida ilmiy va amaliyot xodimlarini nuqtai-nazarlari haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish maqsadida ilmiy va uslubiy adabiyotlar tahlil yetildi. Ilmiy izlanishga kuyiladigan savollarni chet el va yurtimizda yozilgan ilmiy uslubiy adabiyotlardan foydalanib, o'rganilib chiqildi. Adabiy manbalarni o'rganish mavzulariga yaqin bo'lgan savollar bo'yicha mavjud tajriba ma'lumotlarini umumlashtirish, tadqiqot vazifalarini belgilash va ayrim ma'lumotlarni tadqiqot ishini o'tkazishda qo'llashga imkon berdi. Shuningdek pedagogik kuzatuv usulidan ham keng foydalanildi.

Ko'krak usulida suzish bo'yicha suzuvchilarga tovonlarini poldan ko'tarmasdan, chuqur cho'zilgan holda yelkalariga shtanga qo'yib, cho'zilgan mashqni bajarish taklif etiladi. Ushbu mashq tizzaning sonini cho'zishga qaratilgan. Agar suzuvchi kamida tizza sohasidagi yengil og'riqdan shikoyat qilsa, u foydalanadigan og'irlik darhol kamayadi. Ushbu mashqni bajarayotganda, sportchilardan ko'krak suzishda bo'lgani kabi, oyoq barmoqlarini yon tomonlarga yoyish so'raladi. Erkin va ko'krakda kroll suzuvchilar yarim soat qiladilar.

Musobaqa vaqti yaqinlashganda, murakkab mashg'ulotlardan chetlashtiriladi va bir nechta skameykalar va devor armaturalaridan iborat "mini-sport zali" qurilmasida mashqlar joriy etiladi.

Mini sport zaliga o'tishning maqsadi - kuzda kuchni oshirish dasturidan uzoqlashishga va suzuvchilar uchun maxsus mashqlar sikliga o'tishga harakat qilishdir. Bundan tashqari, "mini-zallar" tezroq harakatlarni amalga oshirishga imkon beradi va qarshilik unga qo'llaniladigan kuchdan qat'i nazar, doimiy bo'lib qoladi, bu sportchining harakatlari davomida o'zgaradi. Sprinterlar "yugurish yo'lakchasi" dan uch marta 20 soniya davomida foydalanadilar. Maksimal kuch bilan va uzoq masofalarga suzuvchilar - 30 soniya davomida to'rt marta.

Kuchli kuch mashg'ulotlari moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar bilan 15 daqiqalik interval bilan amalga oshiriladi.

Kuchning maksimal o'sishiga erishish uchun har bir mashqni bajarish texnikasiga e'tibor berish kerakligini ta'kidlaydi. Har bir mashqning maqsadi mushaklarning izolyatsiyasi, ya'ni har qanday mushak guruhining ishini konsentratsiyasi bo'lishi kerak. Odatda inson tanasi bunga to'sqinlik qiladi - yelkalar tushadi, tirsaklar egiladi,



sportchi oyoq uchida ko'tariladi. Bularning barchasi mushaklarga ta'sir qilish intensivligini zaiflashtiradi, mashqlar samaradorligini pasaytiradi. Shuning uchun mashqlarni bajarish texnikasiga rioya qilish juda muhimdir.

Bir necha yillar davomida suzuvchilarning kuch-quvvat mashqlari tizimida harakatlarini aniqlashtirishga urinishlar qilingan. Ma'lumki, yuqori natijalarni ko'rsatish uchun suzuvchilarga maxsus kuch kerak bo'lib, u suzuvchining suvdagi haqiqiy harakati sodir bo'ladigan shaklda ma'lum mushak guruhlari uchun maxsus mashqlarni bajarish orqali rivojlantirilishi mumkin. Hozirgi vaqtda izokinetik "super mini-zal" ni suzuvchilar uchun maxsus o'rindiqlik (skamenka) bilan birgalikda ishlatish eng samarali usul hisoblanadi.

Xulosa o'rnida ushbu va boshqa ba'zi dasturlarning muammosi shundaki, mashqlarni iloji boricha aniqlashtirishga qaratilgan barcha harakatlarga qaramay, suzuvchining quruqlikdagi harakatlari va suzish paytidagi harakatlari o'rtasida doimo sezilarli farq mavjud. Quruqlikda kuch mashqlari ko'pchilik mushak guruhlarning motor faolligini rivojlantirish uchun yaxshi, lekin shu bilan birga, ko'plab harakatlar maksimal darajada ishlab chiqilmaydi. Suzish paytida ma'lum muskullar uchun ma'lum harakatlarni bajarish uchun zarur bo'lgan kuchni quruqlikda doimiy kuch mashqlari bilan ham rivojlantirib bo'lmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (pp. 149-152).
2. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 40-43.
3. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 12-17.
4. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 12-17.
5. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. European Journal of Research Development and Sustainability, 2(12), 108-110.
6. Avazbek, M. (2022, October). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ХАРАКАТЛИ О'ЙНЛАРНИ ТАШКИЛЛАШНИНГ ДИДАКТИК ПРИНЦИПЛАРИ. In E Conference Zone (pp. 32-44).



7. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. Журнал иностранных языков и лингвистики, 6(6), 11-20.
8. Маматов, А. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Gospodarka i Innowacje*, 32, 40-43.
9. Aagzamovich, M. A. (2023). O 'QUVCHILAR SALOMATLIGIDA MILLIY HARAKATLI O 'YINLARNING O 'RNI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(31), 8-13.
10. Салимов, Г. М., Холлиев, А. Э., Норбоева, У. Т., & Эргашева, О. А. (2015). Организация методов исследования через национальные подвижные игры. *Молодой ученый*, (11), 1484-1486.
11. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. *Вестник науки и образования*, (10-2 (130)), 58-61.
12. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 150-153.
13. Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 2(18), 67-71.
14. Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASIGA HARAKATLI O'YINLARNING TA'SIRI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(29), 291-297.
15. 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.
16. 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).
17. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.
18. 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.
19. 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.



20. Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). 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, 2(24), 15-21.
21. Azimxo'jayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 15, 156-160.
22. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 596-600.
23. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 80-85.
24. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1), 313-316.
25. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMİY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1270-1275.
26. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMİY JURNALI, 2(12), 12-17.
27. Rejapovich, K. G. (2021). Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players. Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 2, 27-30.
28. Qurbonov, G. (2022). Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players.
29. Kurbanov, G., Qurbanali, S., & O'tkir, R. (2023). VOLLEYBALL OUTDOOR GAMES. American Journal of Pedagogical and Educational Research, 12, 62-71.
30. Маматов, У., & Курбонов, Ф. (2023). МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 570-573.
31. Qurbonov, G. A., & Mamatov, U. (2023). VOLLEYBALL GAME TECHNIQUE AND ITS RULES. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 86-88.
32. Rejapovich, Q. G. (2022). VOLEYBOL O'YINIGA DASTLABKI O'RGATISH VA UNING MOHIYATI. Ta'lim fidoyilari, 28, 30-36.
33. Qurbonov, G. (2023). VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIKDA HARAKAT FAOLIYATLARIGA O 'RGATISH. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(30), 138-143.



34. Qurbonov, G., & Redjapov, O. (2023). BO 'LAJAK VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING FUNKSIONAL AHAMIYATI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 39-43.