

ЁШ СТАЖЁР СУЗУВЧИЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ**Исламов Иззатилла Суннатович**

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6784197>

Аннотация. Ушбу мақолада ёш сузувчиларнинг машгулот жараёнида чидамкорлик сифатини ривожлантиришга қаратилган маълумотлар ёритилган. Ушбу мақола ёш мураббийлар учун ўқув машгулотларни ташкил этишида услубий манба бўлиб хизмат қилади.

Калит сўзлар: сув, куч, чидамкорлик, тренировка, спорт.

КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ-СТАЖЕРОВ

Аннотация. В данной статье освещается информация, направленная на развитие качества выносливости при подготовке юных пловцов. Данная статья служит методическим пособием по организации учебных занятий для молодых тренеров.

Ключевые слова: вода, сила, выносливость, тренировка, спорт.

CONTROL OF TRAINING OF YOUNG TRAINEE SWIMMERS

Abstract. This article covers the information aimed at developing the quality of endurance during training of young swimmers. This article serves as a methodological resource for organizing training sessions for young coaches.

Key words: water, strength, endurance, training, sport.

КИРИШ

Замонамизнинг кучли сузувчилари – бу шундай спортчиларки, улар жуда юкори жисмоний тайёргарлик даражасига эгадирлар. Юкори махоратли сузувчиларни тайёрлаш услубияти жуда юкори юкламалар билан изохланади.

Текширишларни ўтказишдан мақсад спортчилар организмга хар – хил тренировка усулларини таъсири, ҳамда юкори натижаларни курсатиш учун, ушбу усулларнинг энг қулай нисбатини аниқлашдан иборат. Ушбу мақсад шу билан асосланарлики, мураббийга тренировка машгулотлари жараёнига илмий асосланган қараш зарурдир.

Ушбу мавзунини долзарблиги шундан иборатки, йилдан – йилга ўсиб бораётган сузувчиларнинг спорт натижалари хаддан зиёд, уларнинг умумий ва махсус чидамлилигининг юкори талабларини қўймоқда.

Юкори даражадаги чидамликка эришиш болалик ва усмирлик даврида қанчалик асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш муваффақиятли олиб борилганлигига боғлиқ.

ТАДҚИҚОТ МЕТОДИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Охирги 3-4 йил ичида циклли спорт турларида жуда хам катта чидамликни талаб қилинмоқда ва умумий чидамликни ривожлантириш мақсадида, махсус чидамликни ривожлантиришга қаратилган тренировка хажмини сезиларли камайтирилмоқда.

Ишнинг мақсади: Ёш сузувчиларнинг машгулотларда чидамкорлигини ривожланиш кўрсаткичларини тахлил қилиш.

Тадқиқотларни вазифалари.

1. Йиллик тренировка циклида чидамликни ривожлантириш учун махсус жисмоний машқларнинг таъсири аниқлаш.

2. Тажриба ва назорат гуруҳ спортчилари ўртасида спорт натижаларини ўсиш фарқини аниқлаб олиш.

Тадқиқотни ташкил қилиниши. БЎСМ ва ИВУОЗ учун дастуридан четга чиқмаган ҳолда 11-12 ёшли сузувчиларла йиллик тренировка циклида чидамлилиқни ривожланиши буйича тадқиқотлар утказишди. Бунда ҳар куни 30 дақиқадан югуриш ва 20 дақиқани кўкракда крол усулида оёқ ҳаракати ёрдамида сузиш таъсири ўрганиб чиқилди.

Чидамлилиқни даражасига баҳо бериш учун, ҳар ойда 800м крол усулида назорат спорти утказилди. Хафталик микроцикл йиллик укув режаси асосида укув тренировка гуруҳлари учун тузилган.

Куйида ҳафталик микроцикл схемаси келтирилган бўлиб, у тажриба давомида махсус синфлар учун тренировка машғулоти асоси бўлиб ҳисобланади.

Тадқиқотларда 12 сузувчи иштирок этиш таҳлил қилинади. 6 та ўғил бола ва 6 та қиз болалар, уларни ёшлари 11-12 ёшли булиб, бир хил жисмоний тайёргарликка эга бўлишлари лозим эди. Сузиш билан шуғулланиш стажи 2 – 2,5 йилни ташкил этади.

Олинган натижалар таҳлили. 800м масофага кўкракда кроль усулида сузишда тажриба ва назорат гуруҳларида утказилган назорат синов натижаларига асосланиб, биз йиллик машғулот цикли давомида узоқ масофага сузувчилар чидамлилиқни кўрсаткичларини таҳлил қилиш имконига эга бўлди.

Чидамлилиқни даражасини аниқлаш усулига куйидагилар киради:

- формула асосида ўртача арифметик кўрсаткичларни аниқлаш:

$$S = X_1 + X_2 + X_3 + X_4 + X_n,$$

бу ерда: S - ўртача арифметик

X - 800 м га сузишдаги ўртача тезлик

n - курсаткичлар сони

Бунинг учун “А” тажриба ва “Б” назорат гуруҳларида ўртача арифметик кўрсаткичларни топамиз. Бу куйидаги формула асосида топилади.

$$(S) = S_1 + S_2 + S_3 + S_4 + S_5 + S_6,$$

бу ерда: $S_1 - S_6$ - ўртача арифметик курсаткичи

n - курсаткичлар сони

“А” - тажриба гуруҳида ўртача арифметик кўрсаткичлар сони

$$(S) = \frac{12394 + 13,45,4 + 13,23,0 + 13(8,0 + 13 + 08,4 + 13 \ 13 \ 14)}{6} =$$

$$= \frac{4777,6}{6} = (S_1) = 796,26 = 13.27.1$$

“Б” - назорат гуруҳида ўртача арифметик кўрсаткичлар сони

$$(S) = \frac{14,15,2 + 14,06,3 + 14,03,0 + 13 \cdot 55,8 + 13,48 + 15,23,3}{6} =$$

$$= \frac{5063,9}{6} = (S_2) = 843,98 = 14,06,6$$

Энди эса “А” тажриба ва “Б” назорат гурухи ўртасидаги фарқни аниқлаб оламиз. Бу куйидаги формула асосида аниқланади.

$$P(\Sigma) = \Sigma(S2) - \Sigma(S1) = 14.06,6 - 13.27,1 = 0.39,5$$

“А” тажриба гурухида ўртача арифметик кўрсаткич “Б” - назорат гурухидан кўриниб турибдики анча юкори ва орадаги фарқ 0.39,5 ни ташкил этди.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАСИ

Худди шу йўллар билан “А” тажриба ва “Б” назоратдаги алохида ўғил болалар ва алохида қиз болалар ўртасидаги ўртача арифметик кўрсаткичларни фарқи юкорида кўрсатилган формулар асосида хисоблаб чиқилди.

Йилнинг машғулот циклида “А” - ўғил болалар тажриба гурухи назорат гурухи томонидан кўрсатган натижаларига кўра сезиларли даражасида яхшиланди.

Бу фарқ 1.12,0 ни ташкил этади. Агарда қиз болалар ва ўғил болаларни ўртача арифметик курсаткичларни йиғиндан фарқни $P(\Sigma) = 0,47.1$ ва $P(\Sigma) = 1.12.0$ таккослаштирсак, шу нарсани кузатиш мумкинки, яъни қизларнинг спорт натижаларини ўсиши “А” ва “Б” гурухларида ўғил болаларникига нисбатан юкори.

1-жадвал

800 м масофада кроль усулида тажриба ва назорат гурухларида синов кўрсатиш натижалари
“А” – тажриба гурухи

| № | Ф.И.Ш | май | июн | июл | сентябр | октябр | ноябр |
|---|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | А-ва | 13.56,0 | 13.17,0 | 13.10,0 | 12.58,0 | 12.48,0 | 11.55,5 |
| 2 | С-а | 13.58,0 | 13.47,0 | 13.41,0 | 13.38,0 | 13.33,0 | 13.31,0 |
| 3 | С-ва | 14.15,8 | 14.06,0 | 13.51,2 | 13.41,0 | 13.11,0 | 12.49,0 |
| 4 | К-в | 13.51,0 | 13.45,5 | 13.30,4 | 13.28,0 | 13.05,0 | 12.42,0 |
| 5 | М-в | 13.53,2 | 13.45,5 | 13.27,0 | 13.18,5 | 13.10,5 | 13.02,0 |
| 6 | З-в | 12.29,0 | 13.17,4 | 13.12,0 | 13.08,0 | 13.01,0 | 12.54,0 |
| | | декабр | январ | феврал | март | апрел | май |
| 1 | А-а | 11.52,0 | 11.50,8 | 11.47,0 | 11.46,6 | 11.42,2 | 11.39,0 |
| 2 | Са | 13.18,5 | 13.17,0 | 13.12,0 | 13.11,0 | 13.10,8 | 13.09,2 |
| 3 | С-ва | 12.09,0 | 12.07,5 | 12.02,2 | 11.59,0 | 11.54,5 | 11.50,0 |
| 4 | К-в | 12.32,5 | 12.16,0 | 12.09,6 | 12.04,5 | 12.01,5 | 12.00,5 |
| 5 | М-в | 12.54,5 | 12.50,8 | 12.47,0 | 12.37,5 | 12.37,5 | 12.33,0 |
| 6 | З-в | 12.47,0 | 12.34,0 | 12.28,0 | 12.18,6 | 12.18,6 | 12.12,0 |

Бу нарса шу билан изохладики, яъни ушбу ёшда қизларнинг биологик балоғатга етганлик, ўғил болаларнинг нисбатан юқори эканлигидадир, шунинг учун қизларда кўрсатилган натижалар сезиларли ўсди.

Шу нарсани кузатиш мумкинки “Б” гуруҳи қизларида ўртача арифметик кўрсаткичлар бўйича сезиларли фарқлар кузатилмайди: $S = (14.15,2 - 14.03,0) = 0,12,2$, “А” тажриба гуруҳида эса фарқ сезиларли ва $0,22,4$ га етади.

Тадқиқотлар бошида “А” тажриба гуруҳида энг ёмон натижа Собирова Г. – $14.15,8$ эди, бир йилдан сунг эса уни натижаси яхшиланди ва у $111.50,0$ га тенг булади. Фарқ эса $2.25,8$ га тенг.

МУҲОКАМА

Жадвал бўйича шуни кузатиш мумкинки, Собирова Г натижалари йиллик тренировка циклида сакраб яхшиланади, Ахмедова Н эса, уни натижалари тўлқинсимон равишда ўсиб боради ва натижалар фарқи $13.59,0 - 11.39,0 = 2.20,0$ га тенг. Солиева З натижалар сезиларсиз, бир маъёрда яхшиланиб борди ва у $0,48,0$ га тенг.

“Б” назорат гуруҳида йиллик тренировка циклида қиз болаларда натижалар бир маъёрда яхшиланиб борди ва улар қуйидаги кўринишди:

1. Борисова С. кўрсаткичлар фарқи – $1.05,8$
2. Норматова Г. – $0,54,0$
3. Сафарова Н. – $0.39,5$

“Б” назорат гуруҳида йиллик тренировка циклида натижалар ўғил болаларда бир маъёрда яхшиланиб борди. Мисол учун:

1. Назаров Р. кўрсаткичлар фарқи $0.41,5$ ни ташки этади.
2. Хошимов Ж – $0.45,3$
3. Паволов Ш – $0.36,5$

Назорат гуруҳи вакиллари натижаларининг йиллик ўзгариши.

2 – жадвал

“Б” – назорат гуруҳи

| № | Ф.И.Ш | май | июн | июл | сентябр | октябр | ноябр |
|---|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | Б-ва | 14.25,0 | 14.10,0 | 14.06,0 | 14.22,0 | 13.49,0 | 13.43,0 |
| 2 | Н-ва | 14.08,0 | 13.51,4 | 13.46,0 | 13.59,0 | 13.51,0 | 13.47,6 |
| 3 | С-а | 14.01,0 | 13.41,5 | 13.37,0 | 13.55,0 | 13.48,0 | 13.43,0 |
| 4 | Х-в | 13.57,0 | 13.47,0 | 13.40,5 | 13.51,0 | 13.43,5 | 13.37,0 |
| 5 | П-в | 13.52,5 | 13.42,8 | 13.31,0 | 13.57,0 | 13.41,0 | 13.32,0 |

| | | | | | | | |
|---|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 6 | Н-в | 14.04,0 | 13.55,0 | 13.51,8 | 14.00,5 | 13.52,5 | 13.51,0 |
| | | декабр | январ | феврал | март | апрел | май |
| 1 | Б-ва | 13.31,5 | 13.28,0 | 13.25,5 | 13.20,8 | 13.22,0 | 13.19,2 |
| 2 | Н-ва | 13.35,6 | 13.31,0 | 13.27,0 | 13.30,0 | 13.18,0 | 13.14,0 |
| 3 | С-ва | 13.30,0 | 13.33,6 | 13.31,4 | 13.29,0 | 13.24,0 | 13.21,5 |
| 4 | Х-в | 13.26,0 | 13.20,2 | 13.22,8 | 13.21,0 | 13.20,5 | 13.15,5 |
| 5 | П-в | 13.22,5 | 13.20,7 | 13.18,0 | 13.14,3 | 13.11,0 | 13.07,2 |
| 6 | Н-в | 13.38,5 | 13.34,0 | 13.40,5 | 13.35,0 | 13.30,2 | 13.27,5 |

3 – жадвал

| № | “А” Тажриба гурухи | Ўртача арифметик курсаткичлар |
|---|--------------------|--|
| 1 | А-ва | $S = \frac{8124}{12} = 743.66 = 12.39.4$ |
| 2 | С-ва | $S = \frac{9687}{12} = 825.16 = 14.15.2$ |
| 3 | С-ва | $S = \frac{9238}{12} = 769.83 = 13.23.0$ |
| 4 | К-в | $S = \frac{9206}{12} = 767.16 = 13.18.0$ |
| 5 | М-в | $S = \frac{9421}{12} = 785.08 = 13.08.4$ |

| | | |
|---|-----|--|
| 6 | З-в | $S = \frac{9241}{12} = 770.08 = 13.23.4$ |
|---|-----|--|

4 – жадвал

| № | “Б” Назорат гурухи | Ўртача арифметик курсаткичлар |
|---|--------------------|--|
| 1 | Б-ва | $S = \frac{9902}{12} = 825.16 = 14.15.2$ |
| 2 | Н-ва | $S = \frac{9838}{12} = 819.83 = 14.06.3$ |
| 3 | С-ова | $S = \frac{9814}{12} = 817.83 = 14.03.0$ |
| 4 | Х-в | $S = \frac{9762}{12} = 813.50 = 13.55.8$ |
| 5 | П-в | $S = \frac{9710}{12} = 809.16 = 13.48.6$ |
| 6 | Н-в | $S = \frac{9000}{12} = 825.00 = 14.15.0$ |

Юқорида кайд этилган кўрсаткичлар шундан далолат берадики, яъни тажриба гурухида чидамликни ривожлантириш учун қўшимча юктамалар энг яхши натижаларни кўрсатишга таъсир этишга қулай шароит яратади.

Назорат гурухида қизларда ҳам, ўғил болаларда ҳам натижалар бир меъёрда ушбу гурух ёшига мос равишда дастурга мувофиқ берилган юктамаларни бажариш оқибатида яхшиланади. Аммо тренировка шиддати “А” ва “Б” гурухларида бир хил эди (68 – 75%).

ХУЛОСА

Назорат текширувлари натижаларига кўра қуйидаги хулосаларни бериш мумкин:

1. Режалаштирилган юктамалар хажмини ўзлаштириш натижасида тажриба гурухида ҳам, назорат гурухида ҳам спорт натижаларни ўсиш руй берди.

2. Табiiй биологик ва физиологик ривожланишнинг оқибатида ва бу билан бирга чидамликни тарбиялашда мақсадга мувофиқ йуналтирилган усул ва воситаларни қўллаш натижасида спорт натижаларни ўсиши кузаталади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. М., « Просвещение», 1974.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. М., « Физкультура и спорт», 1973.
3. Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца. М., « Физкультура и спорт», 1978.
4. Гордон С. М. Техника спортивного плавания. М., « Физкультура и спорт», 1978.