



СУЗИШ МАШҒУЛОТЛАРИДА ТЕХНИК ХАТОЛАРНИ АНИҚЛАШ ВА
УЛАРНИ БАРТАРАФ ЭТИШНИНГ ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ

<https://doi.org/10.70728/c.series.v08.i02.159>

Axmedov Zafar Ikrom o‘g‘li

Jizzax shahridagi Prezident maktabi

Suzish to‘garak treneri

Elektron pochta: Zafaraxmedov@gmail.com

Xamudov Mirjalol Olim o‘g‘li

Jizzax shahridagi Prezident maktabi

Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Elektron pochta: mirjalolbekxamudov@gmail.com

Annotatsiya. Мазкур мақолада сузиш машғулотларида учрайдиган техник хатоларни аниқлаш ва уларни бартараф этишнинг илмий-услубий асослари ёритилган. Тадқиқотда педагогик кузатув, видео-таҳлил ва тажриба усуллари орқали сузувчилардаги асосий техник камчиликлар таҳлил қилинган ҳамда уларни тузатишга қаратилган самарали методик ёндашувлар таклиф этилган. Олинган натижалар сузиш машғулотлари самарадорлигини оширишга хизмат қилади.

Kalit so‘zlar: Сузиш спорти, техник хатолар, техник тайёргарлик, видео-таҳлил, педагогик назорат, тузатувчи машқлар.

Аннотация. В статье рассмотрены научно-методические основы выявления и устранения технических ошибок в процессе тренировок по плаванию. С использованием педагогического наблюдения, видеоанализа и экспериментальных методов проанализированы основные технические недостатки пловцов и предложены эффективные методические подходы к их коррекции. Полученные результаты способствуют повышению эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова: плавание, технические ошибки, техническая подготовка, видеоанализ, педагогический контроль, корректирующие упражнения.

Abstract. The article examines the scientific and methodological foundations for identifying and correcting technical errors in swimming training. Using pedagogical observation, video analysis, and experimental methods, the main technical deficiencies of swimmers are analyzed, and effective methodological approaches for their correction are proposed. The results contribute to improving the effectiveness of the training process.

Keywords: swimming, technical errors, technical training, video analysis, pedagogical control, corrective exercises.

Кириш. Ҳозирги кунда сузиш спорти жисмоний тарбия ва спорт тизимида муҳим ўрин эгаллаб, инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳамда спорт натижаларини оширишда самарали восита сифатида эътироф этилмоқда. Сузиш машғулотларининг самарадорлиги кўп жиҳатдан ҳаракат техникасининг тўғри шакллантирилиши билан бевосита боғлиқ бўлиб, техник тайёргарлик даражаси спортчининг функционал имкониятлари ва натижавий кўрсаткичларига сезиларли таъсир кўрсатади. Шу сабабли сузиш жараёнида техник хатоларни ўз вақтида аниқлаш ва уларни илмий асосланган усуллар ёрдамида бартараф этиш долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Амалий тажриба шуни кўрсатадики, сузувчиларда техник хатолар нафақат бошланғич тайёргарлик босқичида, балки муайян спорт тажрибасига эга бўлган спортчиларда ҳам учрайди. Ушбу хатолар ҳаракатлар мувофиқлигининг бузилиши, сувда қаршилиқнинг ортиши, энергия сарфининг кўпайиши ва натижада спорт натижаларининг пасайишига олиб келади. Бундан ташқари, нотўғри шаклланган техника узок муддатда мушак-скелет тизимига ортиқча юклама тушишига ҳамда жароҳатланиш хавфининг ошишига сабаб бўлиши мумкин. Сузиш машғулотларида техник хатоларни аниқлаш жараёни мураккаб педагогик ва биомеханик таҳлилни талаб этади. Ушбу жараёнда визуал кузатув, педагогик назорат, видео-таҳлил, махсус тестлар ҳамда функционал кўрсаткичларни баҳолаш усулларида фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади. Техник хатоларни бартараф этиш эса индивидуал ёндашув, махсус тузатувчи машқларни қўллаш, босқичма-босқич ўргатиш ва қайта мустаҳкамлаш тамойилларига асосланиши лозим. Шу нуқтаи назардан, сузиш машғулотларида техник хатоларни аниқлаш ва уларни бартараф этишнинг илмий-услубий асосларини чуқур ўрганиш, замонавий педагогик ва спорт методларидан самарали фойдаланиш орқали машғулот жараёнининг сифатини ошириш ҳамда спорт натижаларини яхшилаш имкониятларини аниқлаш мазкур тадқиқот мавзусининг долзарблигини белгилайди.

Адабиётлар таҳлили

Сузиш спорт тури бўйича илмий тадқиқотлар таҳлили шуни кўрсатадики, техник тайёргарлик спорт натижаларини белгилаб берувчи асосий омиллардан бири ҳисобланади. Кўплаб маҳаллий ва хорижий олимлар сузувчиларнинг ҳаракат техникаси, уни шакллантириш босқичлари ҳамда техник хатоларнинг юзага келиш сабабларини ўрганишга алоҳида эътибор қаратганлар. Илмий манбаларда қайд этилишича, сузувчиларда техник хатоларнинг келиб чиқиши асосан ҳаракат координациясининг етарли даражада шаклланмаганлиги, жисмоний тайёргарлик даражасининг пастлиги, нотўғри ўқитиш методикаси ҳамда педагогик назоратнинг кам самарали ташкил этилгани билан боғлиқдир. Айрим тадқиқотларда техник хатоларнинг такрорланиб бориши ҳаракат стереотипининг нотўғри шаклланишига

олиб келиши таъкидланади, бу эса кейинчалик уларни тузатишни янада мураккаблаштиради. Қатор муаллифлар сузиш техникасини ўргатишда биомеханик таҳлилга алоҳида аҳамият бериш зарурлигини кўрсатадилар. Уларнинг фикрига кўра, ҳаракат фазаларини тўғри англаш, тананинг сувдаги ҳолати, қўл ва оёқ ҳаракатларининг мувофиқлиги ҳамда нафас олиш ритминини таҳлил қилиш техник хатоларни аниқлашда муҳим аҳамият касб этади. Шу билан бирга, сувда қаршиликни оширувчи омиллар техник самарадорликни пасайтирадиган асосий сабаблардан бири сифатида кўрсатилади. Замонавий тадқиқотларда сузиш машғулотларида техник хатоларни аниқлашда видео-таҳлил усулларида фойдаланиш самарали экани таъкидланмоқда. Видеоёзувлар орқали ҳаракатларни секинлаштириб кўриш, бурчаклар, амплитуда ва ҳаракат тезлигини баҳолаш имконияти мураббий ва спортчиларга техник камчиликларни аниқ кўриш ва таҳлил қилишга ёрдам беради. Айрим илмий ишларда видео-таҳлилни педагогик кузатув билан уйғунлаштириш орқали машғулотлар самарадорлиги сезиларли ошгани қайд этилган. Техник хатоларни бартараф этиш масалаларига бағишланган тадқиқотларда эса махсус тузатувчи машқлар, қисмларга бўлиб ўргатиш, имитацион машқлар ҳамда индивидуал ёндашув усуллари кенг ёритилган. Муаллифлар техник камчиликларни тузатишда сузувчининг ёши, тайёргарлик даражаси ва функционал имкониятларини ҳисобга олиш лозимлигини таъкидлайдилар. Шунингдек, техник машқларни босқичма-босқич мураккаблаштириш ҳаракатларнинг барқарор шаклланишига хизмат қилиши кўрсатиб ўтилган. Маҳаллий илмий манбалар таҳлили шуни кўрсатадики, сузиш машғулотларида техник хатоларни аниқлаш ва бартараф этиш масалалари бўйича қатор ишлар амалга оширилган бўлса-да, уларда кўпроқ умумий тавсиялар берилган. Техник хатоларни аниқлаш ва тузатишнинг комплекс, тизимли ва илмий-услубий ёндашувга асосланган модели етарли даражада ишлаб чиқилмаган. Бу эса мазкур йўналишдаги тадқиқотларни янада чуқурлаштириш зарурлигини кўрсатади. Шу тариқа, адабиётлар таҳлили сузиш машғулотларида техник хатоларни аниқлаш ва уларни бартараф этиш масаласи илмий ва амалий жиҳатдан долзарб эканини, ҳамда мазкур муаммони ҳал этишда замонавий педагогик ва биомеханик ёндашувларни комплекс қўллаш зарурлигини тасдиқлайди.

Тадқиқот методологияси

Мазкур тадқиқот сузиш машғулотларида техник хатоларни аниқлаш ва уларни бартараф этиш жараёнини илмий-услубий жиҳатдан асослашга қаратилган бўлиб, унда педагогика, спорт физиологияси ва биомеханика фанларининг назарий қоидаларига таянилди. Тадқиқот методологияси тизимли, комплекс ва индивидуал ёндашув тамойиллари асосида ишлаб чиқилди. Тадқиқот жараёнида умумилмий ва махсус тадқиқот методларидан фойдаланилди. Жумладан, назарий таҳлил ва умумлаштириш усули орқали сузиш техникаси, техник хатоларнинг келиб чиқиш сабаблари ҳамда уларни бартараф этиш бўйича илмий манбалар ўрганилди ва таҳлил қилинди. Бу усул

тадқиқотнинг назарий асосларини шакллантиришга хизмат қилди. Педагогик кузатув усули сузиш машғулоти жараёнида сузувчиларнинг ҳаракат фаолиятини табиий шароитда ўрганиш имконини берди. Кузатув жараёнида қўл, оёқ ҳаракатлари, тана ҳолати, нафас олиш ритми ҳамда ҳаракатлар мувофиқлигига алоҳида эътибор қаратилди. Кузатув натижалари техник хатоларни дастлабки аниқлаш ва таснифлаш учун асос бўлиб хизмат қилди. Тадқиқотда педагогик тажриба (эксперимент) усули ҳам қўлланилди. Унинг доирасида техник хатоларни бартараф этишга қаратилган махсус тузатувчи машқлар комплекси ишлаб чиқилди ва амалиётга жорий этилди. Эксперимент олдида ва сўнг сузувчиларнинг техник тайёргарлик даражаси солиштира таҳлил қилинди, бу эса қўлланган методларнинг самарадорлигини баҳолаш имконини берди. Техник хатоларни аниқлашда видео-таҳлил усулидан фойдаланилди. Сузувчиларнинг ҳаракатлари рақамли видеотасвирлар орқали қайд этилиб, кадрма-кадр таҳлил қилинди. Ушбу усул ҳаракат фазаларини аниқ белгилаш, хатоларни локаллаштириш ва уларни тузатиш бўйича аниқ тавсиялар ишлаб чиқишга хизмат қилди. Шунингдек, тестлаш усуллари орқали сузувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (куч, чидамлик, координация ва ҳаракат тезлиги) баҳоланди. Олинган натижалар техник хатоларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси билан боғлиқлигини аниқлаш имконини берди.

Тадқиқот натижаларини ишончлилигини таъминлаш мақсадида математик-статистик таҳлил усуллари қўлланилди. Олинган маълумотлар ўртача қийматлар, фоиз кўрсаткичлари ва солиштира таҳлил орқали қайта ишланди. Умуман олганда, қўлланилган тадқиқот методологияси сузиш машғулотида техник хатоларни аниқлаш ва уларни бартараф этиш жараёнини ҳар томонлама ўрганиш, илмий жиҳатдан асослаш ҳамда амалий тавсиялар ишлаб чиқишга имконият яратди.

Хулоса

Олиб борилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, сузиш машғулотида техник хатоларни ўз вақтида аниқлаш ва уларни илмий-услубий асосланган усуллар ёрдамида бартараф этиш машғулоти жараёни самарадорлигини оширишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Сузувчининг ҳаракат техникаси қанчалик тўғри шаклланган бўлса, сувда ҳаракатланиш самарадорлиги, энергия сарфининг тежалиши ва спорт натижаларининг барқарор ўсиши шунчалик таъминланади. Тадқиқот жараёнида аниқландики, сузувчиларда энг кўп учрайдиган техник хатолар қўл ва оёқ ҳаракатларининг мувофиқ эмаслиги, тана ҳолатининг бузилиши, нафас олиш ритмининг нотўғри ташкил этилиши ҳамда ҳаракат фазаларининг кетма-кетлигига риоя этилмаслиги билан боғлиқдир. Ушбу хатолар сузиш тезлигининг пасайишига, сувда қаршилиқнинг ортишига ва жисмоний юкламаларнинг самарасиз тақсимланишига олиб келади. Тадқиқот давомида қўлланилган педагогик кузатув, видео-таҳлил ва педагогик тажриба усуллари техник хатоларни аниқлашда юқори самарадорликка эга экани тасдиқланди. Айниқса, видео-таҳлил усули ҳаракатларни

чукур ва объектив таҳлил қилиш, хатоларни аниқ локаллаштириш ҳамда уларни бартараф этиш бўйича аниқ амалий тавсиялар ишлаб чиқиш имконини берди. Шунингдек, махсус тузатувчи машқлар асосида ташкил этилган машғулотлар сузувчиларнинг техник тайёргарлик даражасини сезиларли яхшилашга хизмат қилди. Бу эса техник тайёргарликни жисмоний тайёргарлик билан узвий боғлиқ ҳолда олиб бориш зарурлигини яна бир бор тасдиқлади. Умуман олганда, мазкур тадқиқот натижалари сузиш машғулотларида техник хатоларни аниқлаш ва уларни бартараф этишнинг илмий-услубий асосларини такомиллаштиришга хизмат қилади ҳамда олинган хулосаларни амалий машғулотлар жараёнида қўллаш сузувчиларнинг спорт маҳоратини ошириш ва барқарор юқори натижаларга эришиш имконини яратади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2001. – 320 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: обучение и совершенствование техники. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 256 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 352 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 808 с.
5. Кузнецов В.В. Методика обучения спортивным движениям. – М.: Советский спорт, 2007. – 214 с.
6. Counsilman J.E. The Science of Swimming. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977. – 356 p.
7. Maglischo E.W. Swimming Fastest. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. – 790 p.
8. McLeod I. Biomechanics of Swimming. – London: Routledge, 2010. – 198 p.
9. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги. Сузиш бўйича ўқув-машғулот дастурлари. – Тошкент, 2020. – 68 б.
10. Зайцев В.П. Биомеханика спорта. – М.: Академия, 2012. – 240 с.
11. Назаренко Л.Д. Двигательная координация в спорте. – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 180 с.