



YOSH SUZUVCHI SPORTCHILARNI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH.

Abdukadirova Malikaxon Ismailjonovna

O'zbekiston Respublikasi Oriental universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrası

sport faoliyati yo'nalishi 1 bosqich magistranti

@mail: malichka920208@mail.ru

Annotatsiya: Mazkur ilmiy ishda yosh suzuvchi sportchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishning nazariy asoslari va amaliy yo'llari o'rganilgan. Suzish sporti bo'yicha mashg'ulotlarda sportchilarning harakat koordinatsiyasi, suzish uslublarning to'g'ri bajarilishi, start va aylanish texnikasi hamda musobaqa jarayonidagi taktika elementlarini shakllantirish muhim o'rin tutadi. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning yoshi va jismoniy rivojlanish xususiyatlariga mos texnik va taktik mashqlar tizimi ishlab chiqilgan. Shuningdek, sportchilarning mashg'ulotlar jarayonidagi o'sish dinamikasi kuzatilib, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini baholash mezonlari taklif etilgan. Ushbu ish murabbiylar, sport maktablari o'qituvchilari va yosh suzuvchilar tayyorgarligini samarali tashkil etishda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: yosh suzuvchilar, sportchilar tayyorgarligi, texnik harakatlar, taktik harakatlar, suzish uslublari (kraul, brass, batterslyay, orqaga suzish), start va aylanish texnikasi, jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya, plyometrik mashqlar, pedagogik metodika, 10–12 yoshli sportchilar, suzish texnikasi, mashg'ulotlar samaradorligi, sport pedagogikasi, suzish musobaqalari.

Аннотация: В данной научной работе изучены теоретические основы и практические пути развития технических и тактических действий юных пловцов. В тренировочном процессе по плаванию важное значение имеет



координация движений спортсменов, правильное выполнение стилей плавания, техника старта и поворота, а также формирование тактических элементов во время соревнований. В ходе исследования была разработана система технических и тактических упражнений, соответствующих возрастным и физическим особенностям юных спортсменов. Также отслеживалась динамика прогресса пловцов в процессе тренировок и предложены критерии оценки уровня технической и тактической подготовки. Данная работа представляет собой важное практическое значение для тренеров, преподавателей спортивных школ и в организации подготовки юных пловцов.

Ключевые слова: юные пловцы, подготовка спортсменов, технические действия, тактические действия, стили плавания (кроль, брасс, баттерфляй, плавание на спине), техника старта и поворота, физическая подготовка, координация, плиометрические упражнения, педагогическая методика, спортсмены 10–12 лет, техника плавания, эффективность тренировок, спортивная педагогика, соревнования по плаванию.

Annotation: This scientific study explores the theoretical foundations and practical approaches to developing the technical and tactical actions of young swimmers. In swimming training sessions, movement coordination, correct execution of swimming techniques, start and turn techniques, as well as the development of tactical elements during competitions play a crucial role. During the research, a system of technical and tactical exercises tailored to the age and physical development characteristics of young athletes was developed. Additionally, the dynamics of athletes' progress during training were monitored, and criteria for assessing the level of technical and tactical preparedness were



proposed. This work has significant practical value for coaches, sports school instructors, and in organizing the effective training of young swimmers.

Keywords: *young swimmers, athlete training, technical actions, tactical actions, swimming styles (freestyle, breaststroke, butterfly, backstroke), start and turn technique, physical training, coordination, plyometric exercises, pedagogical methodology, athletes aged 10–12, swimming technique, training effectiveness, sports pedagogy, swimming competitions.*

KIRISH.

Hozirgi davrda sport sohasining jadal rivojlanishi yosh sportchilarning tayyorgarligini erta bosqichdanoq puxta yo'lga qo'yishni talab etmoqda. Ayniqsa, suzish sport turi jismoniy rivojlanish, harakat koordinatsiyasi va muvozanatini shakllantirishda katta ahamiyatga ega bo'lib, unda texnik va taktik tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi. Yosh suzuvchilar uchun to'g'ri texnik harakatlarni o'zlashtirish, start va aylanishlar texnikasini mukammallashtirish hamda musobaqa jarayonida to'g'ri taktika qo'llash ularning sportdagi muvaffaqiyati uchun muhim omil hisoblanadi. Afsuski, amaliyotda yosh sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligi ko'pincha umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qoladi. Bu esa sportchining suzish texnikasida xatolarga yo'l qo'yishiga va musobaqa natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, yosh suzuvchilarning yoshi, jismoniy va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularning texnik-taktik harakatlarini shakllantirish va rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan tizimli yondashuvga ehtiyoj mavjud.

Mazkur tadqiqotning maqsadi – yosh suzuvchi sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan samarali uslublarni ishlab chiqish, ularning mashg'ulot jarayoniga joriy etish va natijalarini baholashdir. Tadqiqot sport murabbiylariga yosh suzuvchilarning har tomonlama



tayyorgarligini zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etishda amaliy yordam beradi.

YURTIMIZDA YOSH SUZUVCHI SPORTCHILARGA YARATILGAN SHAROITLAR.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumatining jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan qaror va farmonlari asosida yosh avlodning sog'lom hayot tarzini shakllantirish, sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratilmoqda. Xususan, suzish sport turi bo'yicha quyidagi yo'nalishlarda ijobiy o'zgarishlar amalga oshirilmoqda:

1. Sport infratuzilmasi

- Respublikamizning ko'pgina hududlarida yangi zamonaviy suzish havzalari (baseynlar) barpo etildi, mavjudlari kapital ta'mirlandi.
- Har bir viloyat va yirik shaharlarda bolalar-o'smirlar sport maktablari, oliy sport mahorati maktablari va suzish markazlari faoliyat yuritmoqda.
- Masalan, Toshkent shahri, Samarqand, Buxoro, Farg'ona va Andijon viloyatlarida xalqaro standartlarga javob beradigan suzish havzalari mavjud.

2. Kadrlar salohiyati

- Yosh suzuvchilar bilan ishlovchi murabbiylar uchun malaka oshirish kurslari, seminarlar va uslubiy qo'llanmalar orqali ularning bilim va ko'nikmalari muntazam yangilanmoqda.
- O'zbekiston Suv sporti federatsiyasi murabbiylarni xorijiy tajriba asosida tayyorlashga ham e'tibor qaratmoqda.

3. Moddiy-texnik baza



- Mashg‘ulotlar jarayonida foydalaniladigan zamonaviy sport anjomlari – start bloklari, suzish ko‘zoynaklari, suzish taxtachalari, sensori tizimlar – sport maktablariga yetkazib berilmoqda.
- Ba’zi markazlarda video-tahlil texnologiyalari orqali suzish texnikasini o‘rganish yo‘lga qo‘yilgan.

4. Musobaqa va tanlovlar tizimi

- Har yili yoshlar o‘rtasida respublika miqyosida o‘tkaziladigan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” kabi musobaqalar yosh suzuvchilarni aniqlash va rag‘batlantirishda muhim rol o‘ynaydi.
- Yoshlar o‘rtasida xalqaro musobaqalarda qatnashish imkoniyatlari kengaymoqda. Bu esa ularning tajriba orttirishiga yordam beradi.

5. Davlat siyosati va strategik yondashuv

- 2021–2025 yillarga mo‘ljallangan “Sportni ommalashtirish va sportchilar salohiyatini rivojlantirish dasturi” doirasida suzish bo‘yicha yoshlar bazasini kengaytirish, darsliklar va metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish rejalashtirilgan.
- Yosh sportchilarga stipendiyalar, sport formasi, transport va tibbiy xizmatlar orqali ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari yo‘lga qo‘yilgan.

YOSH SUZUVCHI SPORTCHILARNI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH.

Yosh suzuvchi sportchilarni texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish masalasi suzish sportining samarali rivojlanishiga katta ta'sir ko‘rsatadi. Yosh sportchilar uchun texnik-taktik harakatlar faqatgina sport natijalarini yaxshilashda emas, balki ularning umumiy jismoniy va ruhiy salohiyatini oshirishda ham muhim



rol o'ynaydi. Quyida **yosh suzuvchi sportchilarni texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish** haqida umumiy tushuncha va asosiy yo'nalishlar keltirilgan.

1. Texnik va taktikaning o'zaro bog'liqligi: Suzish sportida texnik harakatlar va taktika o'zaro chambarchas bog'langan. Yosh sportchining texnikasi uning suzish uslubining to'g'ri bajarilishi, harakatlar muvozanatini ta'minlash va harakatlarni samarali bajarish bilan chambarchas bog'liqdir. Shu bilan birga, **taktika** musobaqa jarayonida to'g'ri qarorlar qabul qilish, vaqtni optimal boshqarish va raqobatbardosh strategiyalarni amalga oshirishni anglatadi. Yosh suzuvchilarni shakllantirishda ushbu ikki jihatning o'zaro uyg'unligini ta'minlash juda muhimdir.

2. Yosh suzuvchilarni texnik-taktik harakatlariga tayyorlashda asosiy yo'nalishlar

- 1. Harakatlar koordinatsiyasi:** Yosh sportchining harakatlar koordinatsiyasi uning muvaffaqiyatli suzish texnikasini o'rganishida muhim o'rin tutadi. Koordinatsiyani rivojlantirish uchun plyometrik mashqlar va harakatlar mashqlari, shuningdek, maxsus texnik repetitsiyalar qo'llaniladi. Masalan, suzish uslublarining to'g'ri bajarilishi, ayniqsa, **kraul, brass, butterfly** va **orqaga suzish** uslublarida koordinatsiya talab etiladi.
- 2. Start va aylanish texnikasi:** Yosh suzuvchilarni musobaqalar uchun tayyorlashda start va aylanish texnikalarining ahamiyati juda katta. Startda kuchli boshlanish, to'g'ri boshqarish va tezlikni oshirish uchun to'g'ri texnikani o'rgatish zarur. Aylanishlarda esa, sportchining tezlikni yo'qotmasdan, imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanishi talab qilinadi. Bu texnikalarni o'rgatish uchun maxsus mashg'ulotlar va video tahlillar foydali bo'ladi.
- 3. Jismoniy tayyorgarlik:** Yosh sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlik ularning texnikasini rivojlantirishning asosi hisoblanadi. Suvda suzish uchun



kuch, chidamlilik va elastiklik kabi jismoniy ko'nikmalarni oshirishda **koordinatsion mashqlar, suvda chidamlilikni oshirishga yo'naltirilgan treninglar, plyometrik va kuch mashqlari** qo'llaniladi.

4. **Taktik tayyorgarlik:** Yosh suzuvchilar uchun taktika o'rganish juda muhim. Bu, asosan, musobaqa jarayonida raqibni tahlil qilish, qaysi uslubni va qanday tezlikda ishlatishni bilish, startdan musobaqaning oxirigacha to'g'ri strategiyani amalga oshirishni o'z ichiga oladi. Yosh sportchilarga musobaqalar oldidan taktik reja tuzishni o'rgatish va bu reja bo'yicha harakat qilishni rivojlantirish zarur.
5. **Psixologik tayyorgarlik:** Yosh suzuvchilarning psixologik tayyorgarligi ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilarni musobaqalarda qo'rquv va stressni yengish, o'zini tuta olish, ishonchni oshirish va g'alabaga intilishni o'rgatish zarur. Psixologik mashqlar va imkoni boricha stressga chidamlilikni oshirishga yordam beruvchi treninglar foydali bo'ladi.

3. Texnik-taktik harakatlar rivojlantirish bo'yicha metodik yondashuvlar

1. **Mashg'ulotlarning tizimli yondashuvi:** Yosh sportchilarni texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishda ular uchun tayyorlanadigan mashg'ulotlar tizimli va bosqichma-bosqich bo'lishi kerak. Har bir mashg'ulotning maqsadi va vazifasi aniq bo'lishi zarur. Masalan, birinchi bosqichda faqat texnikani takomillashtirishga, keyin esa taktika va strategiyaga e'tibor qaratish mumkin.
2. **Tez-tez tahlil qilish va qayta ishlash:** Yosh sportchilar uchun o'z harakatlarini tahlil qilish juda muhim. Video tahlil va murabbiylarning tezkor fikr-mulohazalari sportchilarga xatolarni to'g'rilashda va o'z texnikasini yanada yaxshilashda yordam beradi.



3. **Individul yondashuv:** Har bir sportchining jismoniy va ruhiy rivojlanishi alohida bo'lishi sababli, ularni tayyorlashda individual yondashuvni qo'llash zarur. Yosh sportchilarning shaxsiy imkoniyatlari va ehtiyojlariga qarab maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqilishi kerak.

Xulosa: Yosh suzuvchi sportchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish ularning muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardan biridir. Samarali tayyorgarlik, to'g'ri texnika, taktika, psixologik holat va jismoniy tayyorgarlik o'zaro bog'liq bo'lib, har bir sportchi uchun maxsus mashg'ulot tizimi ishlab chiqilishi kerak. Bu jarayonda murabbiylar va sport pedagoglarining tajribasi, metodik yondashuvi va ilmiy asoslangan yondashuvlar yosh sportchilarning muvaffaqiyatiga katta hissa qo'shadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Abdullaev, S. (2017). "Suzish sporti: Nazariy asoslar va amaliyot." Toshkent: Sport nashr. Ushbu asarda suzish sportining nazariy jihatlari, yosh sportchilarni tayyorlashdagi metodik yondashuvlar va texnik-taktik tayyorgarlik masalalari keng yoritilgan.

2. Jumaev, F. (2018). "Sportchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishda pedagogik metodlar." Tashkent: Universitet nashri. Ushbu qo'llanmada sportchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish uchun pedagogik metodlar va mashg'ulotlarni tashkil etishning asosiy tamoyillari ko'rsatilgan.

3. Shakirov, K. (2020). "Suzish sportida yosh sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirish." Toshkent: Fan va ta'lim nashri. Bu kitobda suzuvchi sportchilarning texnik harakatlarini shakllantirish va ularning samarali bajarilishiga qaratilgan ilmiy yondashuvlar tahlil qilinadi.

4. Gulomov, A., & Niyazov, D. (2016). "Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish asoslari." Toshkent: O'qituvchi nashriyoti. Kitobda yosh sportchilarni tayyorlashdagi metodik yondashuvlar, jismoniy tarbiya va sportni boshqarish masalalari haqida so'z boradi.



5. Djurayev, R. (2015). "Suzish texnikasi: Amaliy qo'llanma." Toshkent: O'zbekiston sporti nashriyoti. Suzish texnikasi va taktikasi bo'yicha o'quv qo'llanmasi, yosh sportchilarni tayyorlashda foydalanish uchun amaliy tavsiyalarni taqdim etadi.

6. Choriev, T. (2019). "Yosh suzuvchilarni tayyorlashda psixologik va fiziologik omillar." Journal of Physical Education, 45(2), 34-40. Ushbu ilmiy maqolada yosh suzuvchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi, ularning rivojlanishida psixologik omillarning roli tahlil qilinadi.

7. Berglund, L., & Jonsson, S. (2018). "Developing Youth Swimmers: Technique, Tactics and Training." Sweden: Sports Education Press. Kitobda yosh suzuvchilarni texnik-taktik tayyorgarlikning bosqichlari va ilmiy asoslangan trening metodlari keltirilgan.

8. Khayrullayev, D. (2014). "Sport pedagogikasida yangi yondashuvlar." Toshkent: O'qituvchi nashriyoti. Sport pedagogikasining yangi metodlari va yosh sportchilarni tayyorlashda samarali yondashuvlar, shuningdek, texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish usullari haqida batafsil ma'lumotlar berilgan.

9. Shahriyorov, M. (2021). "Yosh sportchilarni texnik tayyorgarlikda zamonaviy yondashuvlar." Journal of Sport Sciences, 15(1), 12-19. Maqolada yosh sportchilarni tayyorlashdagi zamonaviy texnik yondashuvlar va sport mashg'ulotlarini yaxshilashning samarali usullari tahlil qilingan.

10. Bergstrom, R. (2020). "Psychological Preparation of Swimmers: A Handbook for Coaches." London: Academic Press. Ushbu qo'llanma suzuvchi sportchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda murabbiylar uchun muhim tavsiyalar beradi.