SUZISH BILAN SHUG‘ULLANUVCHI 5-7-YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VOSITASIDA SINXRON SUZISH MASHQLARI

Urazimbetova Mardjina
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchi

https://doi.org/10.5281/zenodo.13767885

ANNOTATSIYA

Maqolada suzish mashg‘ulotlarida sinxron suzish mashqlarining ayrim elementlaridan foydalanib, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish yoritilgan.

KALIT SO‘ZLAR

sinxron suzish, mashg‘ulot, jismoniy sifat, jismoniy fazilat, sinxron suzish mashqlarining ayrim elementlari

АННОТАЦИЯ

В статье описано развитие физических качеств у детей дошкольного возраста с использованием некоторых элементов из упражнений синхронного плавания на занятиях по плаванию.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

синхронное плавание, тренировочный процесс, физические особенности, физические качества, некоторых элементы из упражнений синхронного плавания

ABSTRACT

The article describes the development of physical qualities in preschool children using some elements from synchronized swimming exercises in swimming lessons

KEY WORDS

synchronized swimming, training process, physical characteristics, physical qualities, some elements of synchronized swimming exercises.

Kirish. Bolada maktabgacha yosh bu ularning salomatligi, jismoniy rivojlanishi va harakat madaniyatining poydevori qo‘yilgan davr hisoblanadi. Jismoniy sifatlar – bu tezkorlik, epchillik (chaqqonlik), kuch, chidamkorlik, egiluvchanlik hisoblanadi. Har qanday mashqni bajarishda barcha jismoniy sifatlar u yoki bu darajada namoyon bo‘ladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jismoniy tarbiyaning muhim jihati hisoblanadi. Ya’ni aniq faoliyatlarda namoyon bo‘ladi: yurish, yugurish, sakrash, sport o‘yinlari va suzish.

5-7-yoshda suzish darslari bolaning chaqqonlik, chidamkorlik, hamda jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga alohida hissa qo‘shadi. Suv sport turlariga kiruvchi sinxron suzish ham kuch, nafosat uyg‘unligi, insonning jismoniy va estetik madaniyatini oshirish imkoniyatlarini ko‘rsatib beradi.

Dolzarblik. Maktabgacha yoshdagi bolaning to‘liq jismoniy rivojlanishi bu, birinchi navbatda, harakat qobiliyatlarini o‘z vaqtida shakllantirish, bolada mavjud bo‘lgan turli xil harakatlarga qiziqishni rivojlantirish, ijobiy, axloqiy va irodaviy xususiyatlarni tarbiyalashdir. Aynan shu yoshdagi bolalarni jismonan tarbiyalash jarayonida, ya’ni vosita ko‘nikmalari va qobiliyatlarini shakllantirish, harakat va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, to‘g‘ri gavda, gigiena ko‘nikmalarini shakllantirish va maxsus bilimlarni rivojlantirish muammolarini yechish lozim hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning suzish mashg‘ulotlarida jismoniy sifat va jismoniy fazilatlarini rivojlantirish.

Tadqiqot vazifasi. Suzish mashg‘ulotlarida sinxron suzish mashqlarining ayrim elementlarini qo‘llash.

Tadqiqotni tashkil etish, natijalar va ularni tahlil qilish. Tadqiqotda 16 ta maktabgacha yoshdagi 6 yoshlik bolalar qatnashdi. Sportchilar teng ikki guruhga (tajriba va nazorat) bo‘linib, har bir guruhda 8 ta qatnashchidan iborat bo‘ldi. Nazorat va tajriba guruhlari haftasiga 3 marta (akademik soat 45 daqiqa), suvda mashg‘ulot qilishgan. Suzish sport turining hozirgi zamonaviy bosqichidagi rivojlanishi dolzarb masalalardan biri bo‘lib, bu suzuvchilarni chidamliligini takomillashtirish uslubiyatiga bo‘lgan diqqat e’tiborni yanada oshganligini ko‘rsatadi. Unga bo‘lgan juda katta qiziqish shundan iboratki, hattoki uzoq masofalarga ixtisoslangan suzuvchilarda ham yuqori natijalarga erishishda chidamlilik qobiliyatlarini namoyon etish sezilarli ahamiyat kasb etadi.Ma’lumki, muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish davomida charchoqka qarshilik ko‘rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.Jismoniy mehnat (sport faoliyati) ni bajarayotgan kishi sekin -asta o‘z faoliyatni davom ettirishi qiiynlashayotganligini sezadi. Ter quyilib oqa boshlaydi,

yuzida qizillik kuchayadi, rangi o‘zgaradi, muskullarida horg‘inilik sezadi, harakat koordinatsiyasi, harakat texnikasi tarkibidagi element-larning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi chuqurligi o‘zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida qo‘shimcha keraksiz harakatlar paydo bo‘ladi, qo‘shilib qoladi. Bunga asosan, organizmdakechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik o‘zgarishlar sabab bo‘ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Suzish sport turida deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok etadi. Shuning uchun charchoq ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barcha muskullarida bo‘lishi chidamlilikni maxsus va umumiyligini keltirib chiqaradi va shakl ji’atdan bir xil bo‘lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilikhamturlicha namoyon bo‘ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo‘ladi. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamini kriteriyasi va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik mashg‘ulotlar davomida sportchini bir oz bo‘lsada, charchashni his qilishi orqali rivojlanishiga eotibor bersak yuklamadan so‘ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo‘lsa chidamlilikni rivojlanmasligi ma’lum bo‘ladi. Ish hajmi katta bo‘lib charchoqhis qilish bilan bajarilsa, organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg‘ulotlardan so‘ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko‘zga tashlanadi. Tadqiqotdan oldin qabul qilingan test natijalari 1-jadvalda qayd etilgan.

Suzish bilan shug‘ullanuvchi maktabgacha yoshdagilarning tadqiqotdan oldingi test natijalari

1-jadval

№	Test nomi	1 ball		2 ball		3 ball	
		NG	TG	NG	TG	NG	TG
1	Suv tubida nafas ushlab turish (bola soni)	7	***7***	1	-	-	***1***
2	Po‘kakchadan yulduzcha bo‘lib ochilish (bola soni)	7	***6***	1	***1***	-	***1***
3	Chalqancha holatda tekkis yotish, qo‘l va oyoqlar harakatlanmaydi (bola soni)	6	***5***	1	***2***	1	***1***
4	Ko‘krakda krol usulida suzganda oldinga o‘mbaloq oshish (bola soni)	6	***6***	2	***1***	-	***1***
5	Suvda guruh bo‘lib musiqa bilan “aylana” harakatini bajarish (bola soni)	8	***8***	-	-	-	-

Tadqiqotdan oldin qabul qilingan testda ko‘rinib turganidek bolalar murabbiy yordamisiz topshiriqlarni bajarishmagan. Bundan dalolat beradiki,

bolalarda jismoniy sifatlar yani chidamkorlik, chaqqonlik va ayrim jismoniy fazilatlar to‘liq rivojlanman.

Ikki guruhda ham 45 daqiqa davomida suzish topshiriqlarini bir xil qo‘llagan holda mashqlaridan foydalandi. Nazorat guruhi na’munaviy dastur bo‘yicha, tajriba guruhi taklif qilgan sinxron suzish mashqlar to‘plamini joriy etish bilan mashg‘ulotlar olib bordi. Aynan tajriba guruhiga egiluvchanlik, chaqqonlik jismoniy sifatlarini, hamda merganlik jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun 15-20 daqiqa sinxron suzishda qo‘llaniluvchi mashqlardan foydalanildi. Sinxron suzish sportining mashg‘ulotlari maktabgacha yoshdagi bolalar uchun juda murakkabdir, shuning uchun faqat uning ayrim elementlaridan foydalanildi:

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun:

- Quruqlikda to‘liq o‘tirgan holda oldinga bukilish;
- Quruqlikda gimnastik zinaning yonida tizzadan ko‘prik holatiga egilish;
- Suvda chalqancha holatda, oyoq uchini basseyn chetiga qo‘yib, suv tubiga, orqaga egilish;
- Suvda po‘kakcha holatini bajarish.

Chaqqonlik (epchillik)ni rivojlanitrish uchun:

- quruqlikda yurish, yugurish, sakrash;
- quruqlikda savf mashqlari;
- suvda musiqa ritmida o‘tirib – turishlar;
- suvda ketma-ket basseyn chetidan itarilib ko‘krakda sirg‘alish.

Tadqiqot natijalari. Maktabgacha yoshdagi bolalarning suzish mashg‘ulotlarida, jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida qo‘llanilgan sinxron suzish mashqlarining ayrim elementlaridan foydalanilgandan so‘ng qabul qilingan test natijalari 2-jadvalda qayd etilgan.

Suzish bilan shug‘ullanuvchi maktabgacha yoshdagilarning tadqiqotdan so‘ng test natijalari

2-jadval

№	Test nomi	1 ball		2 ball		3 ball	
		NG	TG	NG	TG	NG	TG
1	Suv tubida nafas ushlab turish (bola soni)	4	***1***	3	***1***	1	***6***
2	Po‘kakchadan yulduzcha bo‘lib ochilish (bola soni)	4	***1***	3	***1***	1	***6***
3	Chalqancha holatda tekkis yotish, qo‘l va oyoqlar harakatlanmaydi (bola soni)	5	***1***	2	***1***	1	***6***
4	Ko‘krakda krol usulida suzganda oldinga o‘mbaloq oshish (bola soni)	5	***2***	3	***1***	-	***5***

5	Suvda guruh bo‘lib musiqa bilan “aylana” harakatini bajarish (bola soni)	6	***3***	2	***1***	-	***4***

Shu o‘rinda, tajriba guruhida ijobiy natijalar qayd etildi, ya’ni suv tubida nafas ushlab turish, yulduzcha bo‘lib ochilish, chalqancha holatda tekis yotish testlarini murabbiy yordamisiz bajargan bolalar soni oshdi.

Nazorat va tajriba guruhlarni taqqoslash natijalari 3-jadvalda keltirilgan. Nazorat guruhida tadqiqotdan so‘ng olingan test natijalarida ham o‘zgarish kuzatildi. Lekin murabbiy yordamisiz testlarni bajargan bolalar soni ko‘krakda krol usulida suzganda oldinga o‘mbaloq oshish testini bajargan bola soni umuman bo‘lmadi. Suvda “aylana” harakatini murabbiy yordamisiz bajargan bola soni ham o‘zgarmadi.

Tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan so‘ng kuzatilgan o‘zgarishlarning nazorat va tajriba guruhining taqsimoti 3-jadvalda qayd etilgan.

Tajriba va nazorat guruhlarini taqqoslash natijalari

3-jadval

Test №	**Nazorat guruhi**						**Tajriba guruhi**					
	Tadqiqotdan oldin			Tadqiqotdan keyin			Tadqiqotdan oldin			Tadqiqotdan keyin		
	1 ball	2 ball	3 ball	1 ball	2 ball	3 ball	1 ball	2 ball	3 ball	1 ball	2 ball	3 ball
1	7	1	-	4	3	1	*7*	-	*1*	*1*	*1*	*6*
2	7	1	-	4	3	1	*6*	*1*	*1*	*1*	*1*	*6*
3	6	1	1	5	2	1	*5*	*2*	*1*	*1*	*1*	*6*
4	6	2	-	5	3	-	*6*	*1*	*1*	*2*	*1*	*5*
5	8	-	-	6	2	-	*8*	-	-	*3*	*1*	*4*

Shunday qilib, nazorat va tajriba guruhlarining taqqoslash natijalariga qaraganda, aynan tajriba guruhida test nazoratlarini murabbiy yordamisiz bajargan bolalar soni ancha kattaga o‘zgargani kuzatildi.

Xulosa. Suzish bo‘yicha maktabgacha yoshdagi guruhlarda bolalarning to‘liq jismoniy rivojlanishini ta’minlash masalasi optimal oshirildi. Maktabgacha yoshdagi suzishni biladigan bolalar bilan sinxron suzish mashqlarining ayrim elementlarini qo‘llash harakat tasavvuri, harakat ritmini rivojlantirishga yordam beradi va bolalarning faoliyatga qiziqishni sezilarli darajada oshirib, suzish malakalarini egallashga katta hissa qo‘shdi.

Maktabgacha yoshdagilarga suzishni o‘zlashtirishda sinxron suzish mashqlarining ayrim elementlaridan tizimli foydalanish ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Aynan shu natijalarga asoslanib, bolalarga aniq sport turini tanlash imkonini berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Zoitova G.M. Modulnaya struktura obucheniya stilyam plavaniya detey doshkolnogo vozrasta: dissertatsiya PhD, Chirchiq. 2022 yil.

2. Bulgakova N.J., Poznakomtes – plavaniye/M.: “Izdatelstvo Astrel”, 2002. – 160s.

3. Khasanov, A. T., & Azimov, A. M. (2023). Development of physical fitness of students based on new pedagogical technologies. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 17, 57-62.

4. Tursinovich, K. A., & Melikuzievich, A. A. (2022). PEDAGOGICAL TECHNOLOGY IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF" MILITARY EDUCATION BEFORE THE DRAFT". Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 7, 30-35.

5. Хасанов, А. Т., & Икромов, И. И. (2022). ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТЛАРИ 1-4 БОСҚИЧ ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ СТАТУС КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ. Fan-Sportga, (2), 53-56.