

SUZISHDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNING SHAKLLANTIRISH BOSQICHLARI.

Abdukadirova Malikaxon Ismailjonovna

O‘zbekiston Respublikasi Oriental

universiteti “Jismoniy tarbiya” kafedrası

sport faoliyati yo‘nalishi 2 bosqich magistranti

gmail: AbdukadirovaMalikaxon@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada suzish sport turida sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini shakllantirish bosqichlari yoritilgan. Texnik tayyorgarlik – suzish usullarini mukammal egallash, harakatlarni to‘g‘ri bajarish, suvda muvozanat va harakat samaradorligini oshirishga qaratilgan. Taktik tayyorgarlik esa musobaqa davomida tezkor qaror qabul qilish, kuchni to‘g‘ri taqsimlash, raqib harakatlariga moslashish va g‘alabaga erishish strategiyalarini o‘z ichiga oladi. Maqolada tayyorgarlikning bosqichma-bosqich tizimi – boshlang‘ich, o‘rta va yuqori bosqichlar – batafsil tahlil qilinadi. Har bir bosqichda o‘quv-mashg‘ulot jarayonining mazmuni, metodik tamoyillar, texnika-taktika uyg‘unligi hamda sportchilarning individual xususiyatlariga asoslangan yondashuvlar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Suzish, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, sportchi, musobaqa, metodika, tayyorgarlik bosqichlari, suzish usullari, harakat samaradorligi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются этапы формирования технической и тактической подготовки спортсменов в плавании. Техническая подготовка направлена на совершенствование владения способами плавания, координацию движений, улучшение баланса и эффективности передвижения в воде. Тактическая подготовка включает развитие способности принимать быстрые решения во время соревнований, правильно распределять силы, адаптироваться к действиям соперников и применять стратегии для достижения

победы. В статье подробно анализируются этапы подготовки – начальный, средний и высший, а также раскрывается содержание тренировочного процесса, методические принципы и индивидуальный подход к спортсменам на каждом уровне подготовки.

Ключевые слова: Плавание, техническая подготовка, тактическая подготовка, спортсмен, соревнование, методика, этапы подготовки, стили плавания, эффективность движений.

Abstract: This article explores the stages of developing technical and tactical preparation in swimming. Technical preparation focuses on mastering swimming techniques, improving movement coordination, body balance, and efficiency in water. Tactical preparation involves enhancing decision-making skills during competitions, proper energy distribution, adaptation to opponents' actions, and the application of winning strategies. The study analyzes the step-by-step training stages—beginner, intermediate, and advanced levels—detailing the structure and methodology of the training process. It also emphasizes the integration of technique and tactics, as well as individualized approaches tailored to each athlete's characteristics.

Keywords: Swimming, technical preparation, tactical preparation, athlete, competition, methodology, training stages, swimming techniques, movement efficiency.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. **“Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”**gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni (2021-yil 4-noyabrda qabul qilingan yangi tahriri)da jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi — aholi, ayniqsa yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sport orqali inson salomatligini mustahkamlash va mamlakatni xalqaro musobaqalarda munosib himoya qila oladigan professional sportchilarni tayyorlashdan iboratligi ta'kidlangan.

Shuningdek, 2022–2026-yillarga mo'ljallangan ****“Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi”****da sport turlarini ommalashtirish, sport inshootlarini modernizatsiya qilish va yoshlarni xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishga

tayyorlash bo'yicha keng ko'lamli chora-tadbirlar belgilangan. Mazkur hujjatlar asosida suzish sport turi bo'yicha texnik va taktik tayyorgarlik tizimini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Suzish – nafaqat sog'lomlashtiruvchi, balki yuqori darajadagi koordinatsiya, kuch, chidamlilik va aqliy barqarorlikni talab qiluvchi sport turidir. Shuning uchun sportchining texnik-taktik tayyorgarligini bosqichma-bosqich shakllantirish ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi. Ushbu tadqiqotda suzish sportida texnik va taktik tayyorgarlikning mazmuni, shakllanish bosqichlari, metodik tamoyillari hamda sportchilarning individual xususiyatlariga ko'ra tayyorgarlikni tashkil etish masalalari yoritiladi.

Suzish — bu insonning suv muhitida tanani harakatga keltirishi orqali maqsadli ravishda oldinga siljish faoliyatidir. Ilmiy nuqtai nazardan, suzish biomexanika, fiziologiya, psixologiya va pedagogika fanlari bilan uzviy bog'liq bo'lgan murakkab jismoniy faoliyat turidir. Suzish sporti inson organizmining mushak, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlari faoliyatini kompleks tarzda rivojlantiradi. U nafaqat sog'lomlashtiruvchi, balki yuqori darajadagi sport yutuqlariga erishish imkonini beruvchi musobaqaviy sport turidir. Ilmiy manbalarga ko'ra, suzishning asosiy texnik turlari — erkin usul (krol), brass, delfin (butterfly) va orqaga suzish hisoblanadi. Har bir usulda suvga qarshilikni kamaytirish, harakat iqtisodiyligini oshirish va energiyani tejash muhim omillardir.

Suzish jarayonida organizmda bir vaqtning o'zida aerob va anaerob energiya ta'minoti mexanizmlari faol bo'ladi, bu esa umumiy chidamlilikni rivojlantiradi. Shu bilan birga, suzish sportida texnik-taktik tayyorgarlik, start va burilish texnikasi, psixologik barqarorlik ham asosiy muvaffaqiyat omillaridan hisoblanadi.

Ilmiy manbalarda suzishning **to'rtta asosiy texnik turi** ajratib ko'rsatilgan:

Erkin usul (krol) – eng tezkor va samarali suzish usuli bo'lib, sport musobaqalarida keng qo'llaniladi.

Brass (ko'krakda suzish) – qo'l va oyoq harakatlari bir-biriga muvofiqlashtirilgan, muvozanatli usul.

Delfin (butterfly) – yuqori darajadagi kuch, koordinatsiya va texnik aniqlikni talab qiladi.

Orqaga suzish – organizmning nafas olish ritmini boshqarish va suzish texnikasini uyg'unlashtirishda samarali hisoblanadi.

Suzishning ilmiy asoslari shundan iboratki, har bir harakat turi suvga qarshilikni kamaytirish, harakat samaradorligini oshirish va energiya sarfini iqtisod qilish tamoyillariga asoslanadi. Bu jarayonda biomexanik tahlil va kuch taqsimoti muhim ahamiyat kasb etadi. Suzish mashg'ulotlari davomida organizmda bir vaqtning o'zida aerob va anaerob energiya ta'minoti tizimlari faoliyat ko'rsatadi. Bu holat sportchining nafaqat jismoniy, balki fiziologik barqarorligini ham oshiradi. Shu sababli suzish sportida charchoqqa qarshi bardoshlilik, nafasni boshqarish, yurak urish tezligi va kislorod iste'molini nazorat qilish kabi omillar muhim o'rin tutadi. Bundan tashqari, suzishda muvaffaqiyatga erishish faqat texnik mahorat bilan emas, balki taktik fikrlash, start va burilish texnikasi, musobaqa jarayonida kuchni to'g'ri taqsimlash, shuningdek psixologik barqarorlik bilan ham chambarchas bog'liqdir. Shu jihatdan suzish sporti nafaqat jismoniy, balki aqliy va ruhiy tayyorgarlikni ham talab etuvchi murakkab sport turi hisoblanadi.

Suzish sportida texnik va taktik tayyorgarlikni shakllantirish — bu uzoq muddatli, tizimli, ilmiy asoslangan jarayon bo'lib, sportchining individual xususiyatlari, yoshi, fiziologik rivojlanishi va musobaqa darajasiga mos ravishda amalga oshiriladi. Ushbu tayyorgarlik uch asosiy bosqichda shakllanadi: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, takomillashtirish (o'rta) bosqichi va yuqori sport mahorati bosqichi.

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi- (odatda 7–11 yosh oralig'idagi suzuvchilar uchun) suzishga dastlabki tayyorgarlik davridir. Bu bosqichda asosiy maqsad — suv muhitiga moslashish, suzishning boshlang'ich elementlarini o'rganish va suvda o'zini erkin tutishni shakllantirishdir.

Asosiy vazifalar:

Suvda nafas olish va chiqishni to'g'ri bajarish ko'nikmasini shakllantirish;

Qo'l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish;

Suvda gorizontal holatni ushlab turish;

Harakatlarning ritmi va muvofiqligini his qilish (koordinatsiya);

Dastlabki musobaqa madaniyati, intizom va diqqatni rivojlantirish.

Metodik jihat: Bu bosqichda o'quvchilar bilan mashg'ulotlar asosan o'yin shaklida, quvnoq va motivatsion muhitda olib boriladi. Harakatlar ketma-ketligi oddiydan murakkabga o'tish tamoyiliga asoslanadi. Mashg'ulotlarda suzishning barcha usullariga kirish so'zi sifatida asosiy elementlar (suvda yotish, sirpanish, oyoq harakatlari) o'rgatiladi.

Natija: Sportchi suvdan qo'rqmaslikni o'rganadi, muvozanatni saqlashni, asosiy suzish harakatlarini bajarishni egallaydi. Bu bosqich texnik va taktik tayyorgarlikning poydevorini tashkil etadi.

2. O'rta (takomillashtirish) bosqichi bu bosqichda (odatda 12–15 yosh) sportchining texnik ko'nikmalari chuqurlashtiriladi, harakatlar aniqligi, tezligi va chidamliligi oshiriladi. Shuningdek, taktik fikrlashni shakllantirish jarayoni boshlanadi.

Asosiy vazifalar:

Har bir suzish usulining texnik elementlarini to'g'ri bajarish;

Harakatlarni avtomatlashtirish va tezkorlikni oshirish;

Start va burilish texnikasini o'rganish;

Musobaqa jarayonida kuchni to'g'ri taqsimlashni o'rganish;

Taktik holatlarda qaror qabul qilish tezligini rivojlantirish;

Mashg'ulot jarayonida fiziologik ko'rsatkichlarni kuzatish (yurak urish, nafas olish ritmi).

Metodik jihat-mashg'ulotlarda texnikani mukammallashtirish bilan bir qatorda, biomexanik tahlil, videoanaliz, takroriy mashqlar va musobaqa simulyatsiyasi qo'llaniladi. Murabbiy sportchi harakatini ilmiy mezonlar asosida tahlil qilib, individual tavsiyalar beradi.

Natija- sportchi texnik jihatdan barqarorlashadi, musobaqa sharoitlariga moslashishni o'rganadi, taktikasini mustaqil shakllantirish qobiliyatiga ega bo'ladi.

3. Yuqori sport mahorati bosqichi bu bosqich (odatda 16 yoshdan yuqori sportchilar uchun) — texnik-taktik tayyorgarlikning eng murakkab, professional darajasi hisoblanadi. Bu davrda sportchi musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatish, o'zining shaxsiy rekordlarini yangilash va xalqaro darajada ishtirok etish uchun tayyorlanadi.

Asosiy vazifalar:

Suzish texnikasini mukammal darajada bajarish (ideallashtirilgan harakatlar);

Har bir masofa uchun individual taktika ishlab chiqish;

Start va burilishlarni maksimal tezlikda, energiya tejamkor tarzda bajarish;

Musobaqa davomida psixologik barqarorlikni saqlash;

Yuklama va dam olishni ilmiy asosda rejalashtirish;

Musobaqa jarayonida tezkor tahlil va moslashuv (strategik fikrlash).

Metodik jihat: mashg'ulotlar chuqur individual asosda olib boriladi. Har bir sportchi uchun maxsus mikrotsikl va makrotsikl mashg'ulot rejalari tuziladi. Zamonaviy texnologiyalar — suv osti videotasvirlar, biomexanik sensorlar, yurak urish chastotasini nazorat qiluvchi qurilmalar qo'llaniladi.

Natija: sportchi texnik va taktik jihatdan mukammal shakllanadi, raqib harakatlariga tezkor javob bera oladi, start va burilishlarda maksimal natija ko'rsatadi hamda musobaqa davomida energiya sarfini oqilona boshqaradi.

Xulosa qilib aytganda, suzish sportida texnik va taktik tayyorgarlikni shakllantirish jarayoni — bu sportchining jismoniy, ruhiy va aqliy imkoniyatlarini uyg'un rivojlantirishga yo'naltirilgan murakkab pedagogik tizimdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, texnik-taktik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich tashkil etish sportchining umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Boshlang'ich bosqichda suzishning asosiy elementlarini o'rgatish, suvga moslashish va harakatni muvofiqlashtirishga e'tibor qaratiladi. O'rta bosqichda harakat texnikasi takomillashtiriladi, tezlik, chidamlilik va musobaqa taktikasi shakllantiriladi.

Yuqori bosqichda esa sportchi harakatlarning mukammalligi, energiyani tejamkor boshqarish, start va burilish texnikasini ideallashtirish hamda psixologik barqarorlikni saqlash orqali maksimal natijalarga erishadi. Texnik-taktik tayyorgarlik jarayoni uzluksiz ilmiy yondashuvni, zamonaviy sport texnologiyalarini, biomexanik tahlilni va individual rejalashtirishni talab etadi. Shuningdek, sportchining psixologik tayyorgarligi, motivatsiyasi va raqib harakatlariga moslashish qobiliyati ham muvaffaqiyatning ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Suzishda texnik va taktik tayyorgarlikni to‘g‘ri shakllantirish sportchining nafaqat musobaqa natijalarini, balki umumiy jismoniy madaniyatini, intizomini va sportga bo‘lgan munosabatini ham belgilaydi. Shu sababli, murabbiylar, pedagoglar va sportchi-mutaxassislar ushbu jarayonni kompleks yondashuv asosida tashkil etishlari lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (2021-yil 4-noyabr). – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi nashri.

“Yangi O‘zbekistonning 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan taraqqiyot strategiyasi”. – Toshkent: Prezident Administratsiyasi, 2022.

Karimov I.A., *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi*. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2019.

G‘ofurov A., *Suzish nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.

Magill, R.A., *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. – New York: McGraw-Hill, 2017.

Bompa, T.O., Haff, G.G., *Periodization: Theory and Methodology of Training*. – Human Kinetics, 2019.

Platonov, V.N., *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. – Киев: Олимпийская литература, 2015.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023-yil 27-yanvardagi ***“Suzish sportini ommalashtirish va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”**gi qarori.

Xodjayeva M., *Sport psixologiyasi asoslari*. – Toshkent: O‘zbekiston milliy universiteti nashriyoti, 2021.

FINA (World Aquatics). *Official Swimming Rules and Techniques Handbook*. – Lausanne: FINA Publications, 2022.