



## Method of developing speed-strength qualities in 14-15 year-old swimmers

Khayrulla MENGLIKULOV<sup>1</sup>

Termez State University

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received May 2021

Received in revised form

28 May 2022

Accepted 20 June 2022

Available online

25 July 2022

**Keywords:**

methodology,  
swimming,  
swimming training,  
special exercises on land and  
water,  
speed-strength qualities,  
teenagers aged 14-15.

### ABSTRACT

The article discusses the scientific and pedagogical basis for the search for new sports technologies, new methods in sports training in swimming, which allow improving the level of physical fitness of swimmers and thereby the results in sports swimming. In order to solve this issue, the article presents specially selected means and methods of training and discloses the conditions for their implementation during the swimming training of youths aged 14-15. It is important to introduce the method proposed by us into the educational and training process of swimmers and to study its effectiveness in order to improve the level of development of the speed-strength abilities of children aged 14-15.

2181-1415/© 2022 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol3-iss6/S-pp81-87>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## 14-15 ёшдаги сузувчиларда тезлик-куч сифатларини ривожлантириш услуги

### АННОТАЦИЯ

**Калит сўзлар:**

услуглар,  
сузиш,  
сузиш машғулоти,  
қуруқликда ва сувдаги  
махсус машқлар,  
тезлик-куч сифатлари,  
14-15 ёшли ўсмирлар.

Мақолада янги спорт технологияларини излашнинг илмий-педагогик асослари, сузиш бўйича спорт машғулотларидаги янги услублар, сузувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга имкон берадиган ва бунинг натижасида спорт сузиши бўйича натижаларнинг самарадорлиги муҳокама қилинади. Ушбу муаммони ҳал қилиш учун мақолада 14-15 ёшли ўсмирларнинг сузиш бўйича машғулотларни ўтказишда махсус танланган воситалари ва услублари келтирилган ҳамда уларни амалга ошириш шартлари очиқ берилган. 14-15 ёшли болаларнинг тезлик-куч сифатини ривожлантириш дара-

<sup>1</sup> Lecturer, Termez State University. Termez, Uzbekistan. E-mail: khayrullamenglikulov74@gmail.com.

жасини оширишда сузувчиларнинг ўқув машғулот-лари жараёнига муаллиф таклиф қилаётган услубларни жорий этиш ва унинг самарадорлигини ўрганиш муҳим аҳамиятга эгадир.

## Методика развития скоростно-силовых качеств у юных пловцов 14-15 лет

### АННОТАЦИЯ

#### Ключевые слова:

методика, плавание, плавательная подготовка, специальные упражнения на суше и воде, скоростно-силовые качества, подростки 14-15 лет.

В статье рассматривается научно-педагогическая основа для поиска новых спортивных технологий, новых методик в спортивной тренировке по плаванию, позволяющие улучшить уровень физической подготовленности пловцов и тем самым результаты в спортивном плавании. В целях решения данного вопроса в статье представлены специально подобранные средства и методы тренировки и раскрыты условия их реализации во время плавательной подготовки юношей 14-15 лет. Актуально внедрение предложенной нами методики в учебно-тренировочный процесс пловцов и изучение ее эффективности для улучшения уровня развития скоростно-силовых способностей ребят 14-15 лет.

### КИРИШ

Ўзбекистонда спортни ва, айниқса, сузиш спортини ривожлантиришнинг ҳозирги босқичида сузувчиларнинг энг кўп спорт натижаларига эришиши учун мавжуд педагогик тизимлар такомиллаштирилмоқда ва янги педагогик тизимлар ишлаб чиқилмоқда.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш кўплаб спорт турларида зарур бўлиб, уларнинг юқори даражада ривожланиши учун пойдевор эрта ёшда қўйилиши керак. Аксарият ёш сузувчилар сузишда юқори натижаларга эриша олмайдилар, бунда уларга нотўғри ҳаракат қилиш техникаси тўсқинлик қилгани учун эмас, балки, биринчи навбатда, улардаги асосий жисмоний сифатлари – чидамлик, куч, тезлик етарли даражада ривожланмаганлиги сабаб бўлиб қолмоқда [1, 2].

Сузувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш ва шу билан сузиш спортида юқори натижаларга эришиш учун янги спорт технологияларини, сузиш машғулотларида эса янги усулларни излаш орқали эришиш мумкин [3].

### АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Сузишни спорт тури сифатида ўрганиш, унинг соғломлаштирувчи йўналиши, амалий аҳамияти, оммавий характери ва сув муҳитининг инсон организмга таъсирини ўрганишда кўплаб олимлар илмий тадқиқотлар олиб борганлар [4, 5].

Спорт тайёргарлиги назарияси ва методологияси соҳасидаги илмий ишланмаларнинг таҳлили спортчиларнинг сузиш тайёргарлигини оширишнинг турли усуллари, воситалари ва услубий техникаси мавжудлигини кўрсатади [6].

Сузиш техникасини такомиллаштириш масалаларини ўрганишга маҳаллий ва хорижий муаллифларнинг (Х.А. Менглиқулов [1, 2, 3], В. Платонов, Д. Сало ва бошқалар) кўплаб тадқиқотлари бағишланган, аммо уларнинг аксарияти юқори

малакали сузувчиларда синалган. Болалар спорт мактаблари учун мавжуд дастур эса фақат ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш усуллари-нинг тавсифини ва сузиш техникасидаги хатоларни тузатишнинг бир неча усуллари белгилаб беради [7, 8, 9].

Олимларнинг спорт-педагогик ва тиббий-биологик соҳалардаги саноқли тадқиқотлари бугунги кунда инсонларнинг жинси ва ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг энг самарали усуллари излаш имконини беради [10, 11].

Мактаб ёши болаларда барча ҳаракат хусусиятларини ривожлантириш учун қулай давр ҳисобланади [12, 13, 14]. Аммо маълум ёш давларида ҳаракат қобилиятларининг табиий ривожланиш суръатлари бир хил бўлмайди [15, 16]. Бола танасининг жисмоний фаолиятга бўлган талаби ўсиш ва ривожланишнинг турли босқичларида ҳар хил бўлади. Жисмоний юклама сезгир ва сенситив деб аталадиган муайян даврларда кўпроқ ва узоқроқ таъсир кўрсатади. Ушбу даврларда бола организмнинг атроф-муҳитнинг танлаб йўналтирилган таъсирига нисбатан мослашувчанлиги ошади.

Х.А. Менлиқуловнинг фикрича, ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришда тезлик-куч сифатлари алоҳида ўрин тутаяди, уларнинг юқори даражада ривожланиши бир қатор мураккаб ва масъулиятли касбларни эгаллашда ҳам, энг юқори натижага эришишда ҳам муҳим рол ўйнайди [2, 3].

Илмий-услубий адабиётлар ва спорт амалиёти таҳлили шуни кўрсатадики, мактаб ёши болада тезлик-куч сифатларининг ривожланиши учун қулай шарт-шароит яратаяди. 14-15 ёшда ҳаракат анализаторининг ривожланиши тугалланади, марказий асаб тизимининг фаолияти такомиллашади. Ушбу ёш даври ҳаракат анализаторининг функционал ва морфологик ривожланиши кўрсаткичларининг энг жадал ўсишига тўғри келади. Шундай экан, айнан шу даврда катта спортдаги келажак ютуқлари учун пойдевор муваффақиятли қўйилиши муҳимдир.

Д.Й. Турдимуродов таъкидлаганидек, машғулот вақтида ўсмирлик давридаги асаб тизимининг қўзғалувчанлиги кучайишини ҳисобга олиш керак. Бола психикаси камроқ барқарор бўлади. Кўпинча, улар асаб тизимининг катта стрессини қийинчилик билан бошдан кечирадилар, хусусан, буларга узоқ мусобақалар, машғулотларнинг юқори стресси, монотон узоқ машқлар ва бошқалар киради. Шунинг учун кўпроқ ўқув жараёнида ўқув воситаларини, машғулот жойларини ўзгартириб туриш, ўйин усулидан фойдаланиш зарур [16].

Шуни ҳам таъкидлаб ўтиш керакки, машғулот жараёнида мураббий ўсмирларнинг юқори эмоционаллиги ва уларнинг кучини ортиқча баҳолаганлиги сабабли юклама тақсимотига, айниқса, эҳтиёт бўлиши керак.

### **НАТИЖАЛАР ВА УЛАРНИНГ МУҲОКАМАСИ**

Сўнгги йилларда ёш спортчиларнинг спорт ва куч салоҳиятини ошириш мақсадида уларни тайёрлашда турли тренажёрлардан кўпроқ фойдаланилмоқда. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, катта ёшдаги ва ёш сузувчиларни ўргатишда симуляторлардан фойдаланиш муайян мушак гуруҳлари бўйича техник ҳаракатлар жараёнида энг самарали восита ҳисобланади. Аммо сузиш соҳасидаги мутахассисларнинг таъкидлашича, қуруқликдаги симуляторларда бажариладиган машқлар эшиш структурасининг ўзгаришига сезиларли даражада таъсир кўрсатади. Бироқ сузувчилар тезлик-куч сифатини ошириш устида нафақат спорт залида, балки сувда ҳам ишламоқда. Машқ қилиш жараёнида эшиш зарбасининг

кучи ва тезлигини ривожлантириш учун қўлларга ўрнатиладиган куракчалар қўлланилади. Бу қўлнинг қўллаб-қувватловчи юзасини ва сувга чидамлилигини оширади, бунинг натижасида кучли зарба ҳосил бўлади ва қўлларнинг мушаклари қўшимча юклама олади.

Қаршилик камарлари ёки чўнтакли махсус кийимлар сузувчига қўшимча қаршилик кўрсатади, бу эса сузувчининг қаршиликни енгиб, ўз кучини ва тезлигини оширишида катта самара беради. Сузиш соҳасидаги айрим мутахассисларнинг фикрича, куч сифатини оширишнинг самарали воситаси нол тезликда (жойда туриб) белидан боғланган ҳолда сузишни кенг қўллашдир. Сузиш ҳовузининг ён томонида ва спортчининг камарига маҳкамланган эластик шнурни чўзган ҳолда сузувчи олдига қараб сузишга ҳаракат қилади.

Тадқиқот муаммоси бўйича илмий манбаларни таҳлил қилиш натижаларига кўра, муаллиф мактаб ёшидаги сузувчиларнинг тезлик-куч сифатини ривожлантириш даражасини ошириш ва такомиллаштириш мақсадида сузиш машғулотларининг энг янги воситалари ва усулларини танлади ва илмий асослади. 14-15 ёшли ўсмирларнинг тезлик-куч сифатини ошириш учун қуруқ-ликда ҳам, сувда ҳам бажариладиган машқлар мажмуасидан фойдаланишни таклиф қилди.

Қуруқликда сузувчилар учун махсус тайёргарликнинг асосий шакли штанга, резинали шнур билан машқ қилиш, медбол тўпини олдинга улоқтириш, оғирликлар билан тақлид қилиш машқлари ва кроссфитдан фойдаланган ҳолда машқ қилишдир. Штанга билан бажариладиган машқлар елка-камар мушакларининг кучини ривожлантириш учун ишлатилади. Бунда максималдан 60-70% оғирлик қўлланилади ва максимал мартагача бажарилади.

**Резинали шнур билан ишлаш.** Кўкракда крол усулида (баттерфляй, брасс) сузишда эшиш зарбасига тақлид қилиш машқини бажариш таклиф этилади. Қўл ҳаракати сузишнинг маълум бир усулида кетма-кет бажарилади (5 дақиқада 3 марта ёки 3 дақиқада 5 марта ёки 2 дақиқада 10 марта). Такрорлашлар орасидаги дам олиш оралиғи 30-60 сония. Тезликни ривожлантириш учун бир қатор машқлар қилиш керак бўлади. Ушбу уч турнинг барчасини ўргатиш оёқлар учун ҳам амалга оширилади.

**Резинали шнур билан сузиш.** Резинали шнурни тортиш билан сузиш, биринчи навбатда, сувда қўшимча қаршилик ҳосил қилади ва куч сифатларининг тез ўсишига ёрдам беради. Шунингдек, резина билан сузиш, сузувчига тезликка асосланган ҳаракатларни тўғри мувофиқлаштиришга етарлича имкон беради, қўллар ва оёқлар ҳаракатининг бирлигини (ўзаро таъсирини) оширади, бу эса сузиш тезлигининг тез ва сезиларли ўсишини (айниқса, 50, 75 ва 100 метрли масофаларда) таъминлайди. Резинали шнур билан сузишда спортчига иродавий сифатларнинг ривожланиши учун энг яхши шароитлар яратилади, бу эса юқори тоифали спортчини тайёрлашнинг муҳим шартларидан бири ҳисобланади [14, 15, 16].

**Кроссфит.** Қуруқликда машқ қилиш жараёнида муаллиф кроссфитни таклиф қилади. Бу айланма тизимда бажариладиган машқлар тўпламидир. Машқлар мажмуаси айланма бўйлаб бажариладиган 6-7 машқдан иборат бўлиб, ундан кейин айлана такрорланади. Машқлар барча мушак гуруҳларини қамраб олади. Ҳар бир машқ 1 марта амалга оширилади (10-15 такрорлаш – 30 сек. танаффус). Кейин бошқа машққа ўтилади. Айланма тугагандан сўнг 2 дақиқа дам олинади. Пульс бир дақиқада 170-200 зарбадан ошмаслиги керак.

**Куракчалар билан сузиш.** Кейинги йилларда энг кучли сузувчиларни тайёрлашда куракчалар билан эшишдан кенг фойдаланилмоқда. Куракчалардан фойдаланишнинг маъноси шундаки, улар сувга таянишга ва сувда силжишда кўпроқ ёрдам беради ва шунинг учун куч сифатларининг янада самарали намоён бўлиши ва ривожланиши учун шароит яратади.

Куракчалар билан сузишда: а) зарба техникасини такомиллаштириш, кафтнинг сувдаги энг самарали ҳолатига ва ҳаракатларига эришиш; б) эшиш ҳаракатларининг махсус кучини ва қувватини ривожлантириш каби иккита асосий вазифа ҳал қилинади. Куракчалар билан сузиш машғулотларнинг барча босқичларида ўқув дастурига киритилган.

Шуни таъкидлаш жоизки, агар сут кислотасининг сезиларли даражада кўпайишига олиб келган дастлабки жисмоний фаолликдан сўнг юқори тезликдаги машқлар бажарилса, уларнинг анаэроб жараёнларнинг ривожланишига кейинги таъсири аҳамиятсиз бўлади. Шу сабабли амалиётда муаллиф мураббийлар ва спортчиларга, агар махсус машқда тезлик-куч сифатларини ривожлантириш вазифаси ҳал этилса, чигалёзди машқлари жуда интенсив бўлмаслиги кераклиги ҳақидаги қоидага риоя қилишни тавсия қилади. Спорт машғулотларида икки гуруҳ амалий машқлар услубларидан фойдаланиш таклиф қилинади, хусусан, булар узлуксиз ва интервалли услублардир.

Машғулотларнинг узлуксиз услуби машғулот ишининг бир марталик бажарилиши билан тавсифланади. Интервалли услуб эса ҳаракат фаолиятини дам олиш паузалари билан бажаришни ўз ичига олади. Махсус куч ва тезлик тайёргарлигини ривожлантириш учун такрорий, такрорий-серияли, интервалли ва айланма услублардан фойдаланиш керак. Такрорий услуб юқори сифатли ҳаракат хусусиятларига эга машқларни бажаришни ўз ичига олади. Такрорий-серияли услубнинг ўзига хос хусусияти бир хил машқни такрорий бажариш пайтида ишнинг субмаксимал интенсивлиги ва ҳажмли юкламасидадир. Интервалли услуб тартибга солинадиган дам олиш танаффуслари билан максимал ва субмаксимал интенсивлик режимида такрорий ишни назарда тутаяди. Интервалли услубнинг бир варианты бўлган айланма услуб ундан турли хил машғулотлар йўналишидаги машқларни қўллаш ва мушаклар ишининг паст интенсивлиги туфайли организмга кўпроқ таъсир кўрсатиши билан ажралиб туради. Шундай қилиб, сузувчиларнинг, яъни 14-15 ёшдаги болаларнинг тезлик-куч сифатини ошириш услубиётида муаллиф бир нечта йўналишлардан фойдаланишни тавсия этади. Улардан бири қуруқликда махсус тайёргарлик машқларини бажариш бўлса, иккинчиси – сувда махсус тайёргарлик машқларини бажаришдир.

#### **ХУЛОСА**

Шундай қилиб, 14-15 ёшли сузувчиларнинг тезлик-куч сифатларини ривожлантириш даражасини ошириш учун тўғри танланган восита ва услублар спорт натижасини яхшилашга ва сузувчиларнинг спорт маҳоратини оширишга ёрдам беради. Таклиф этилаётган услублар спортчиларнинг тезлик-куч сифатларининг алоҳида таркибий қисмларига ҳар томонлама таъсир кўрсатиш имконини беради, шунингдек, сузиш билан шуғулланувчи 14-15 ёшли болаларнинг захира имкониятлари даражасини оширишга ёрдам беради. Демак, сузиш машғулотлари жараёнида тезлик-куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган

куруқликда ва сувда махсус машқлардан фойдаланиш спорт натижаларини яхшилайти деб тахмин қилиш мумкин. Таклиф этилаётган услубларни сузувчиларни тайёрлаш жараёнига жорий этиш ва 14-15 ёшли болаларнинг тезлик-куч сифатини ривожлантириш даражасини ошириш учун самарадорлигини синовдан ўтказиш йўналишида кейинги тадқиқотлар олиб борилиши кўзда тутилган.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Alikulovich M.K. (2022). Methodology for Carrying out Swimming Training Lessons for Children 9-10 Years Old. *International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences*, 2(2), 36-38.
2. Alikulovich M.K., & Yuldashevich T.D. (2020). Development of physical training skills and formation of willpower qualities in extracurricular activities. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 8(3).
3. Alikulovich M.K. (2022). Mobile Games on the Water as a Means of Developing the Physical Qualities of School Children. *European Multidisciplinary Journal of Modern Science*, 4, 783–786.
4. Alikulovich M.K. (2022). Method of developing speed-strength qualities in young swimmers 12-14 years. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 4, 179–182.
5. Alikulovich, M. K. (2022). Formation of motivations in adolescents in swimming. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(04), 565-568.
6. Abdullaev Y. (2021). Forms and methods of developing the use of folk movement games in high school students. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2021(2), 73-79.
7. Abdullaev Yashnarzhon Makhkamovich. (2021). Physical education of senior schools by means of folk moving games. *European Scholar Journal*, 2(11), 70-72.
8. Абдуллаев Я.М., Турдимуродов Д.Й. Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов / Я.М. Абдуллаев, Д.Ю. Турдимуродов // *Colloquium-journal*. – 2020. – № 24-2(76). – С. 14–16.
9. Абдуллаев Я.М., & Турдимуродов Д.Й. (2020). Ўсмир ёшдаги ўқувчиларда иродавий сифатларни жисмоний тарбия воситалари орқали ривожлантириш. *Современное образование (Узбекистан)*, (9 (94)), 56–62.
10. Менгликулов Х.А. (2020) Особенности физической подготовки специалистов физической культуры в высшем учебном заведении. *Педагогика ва психологияда инновациялар*, 11(3).
11. Menglikulov, Khairulla (2021) “Features of organization of general physical preparation in lesson and extracurricular activities”, *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal: Vol. 2021: Iss. 2, Article 6*.
12. Менгликулов Х.А. (2021). Мактабда жисмоний тарбиянинг дарсдан ташқари фаолиятини ташкиллаштириш ва унинг шакллари. *Актуальные научные исследования в современном мире*, 3(9 (77)), 104–107.
13. Менгликулов Х.А. *Актуальные научные исследования в современном мире. Актуальные научные исследования в современном мире*, Учредители: Общественная организация. Институт социальной трансформации, 104–107.
14. Турдимуродов Д.Й. (2022). Воспитание и развитие волевых качеств у школьников средствами физического воспитания. *Ijtimoiy fanlarda innovasiya onlayn ilmiy jurnali*, 2(1), 204–207.

15. Turdimurodov D.Y. (2021). Testing volitional qualities for students of high schools of secondary school. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(03), 405–413.

16. Турдимуродов Д. (2021). Formation and education of will in schoolchildren in the process of physical education lesson. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 2021(02), 64–74.