

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

МАТНАЗАРОВ ХАЙРУЛЛА ЮЛДАШОВИЧ

**ЁШ СУЗУВЧИЛАРНИ ДАСТЛАБКИ ИХТИСОСЛИК БОСҚИЧИДА
САРАЛАШ УСЛУБИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва
методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ-2021

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Матназаров Хайрулла Юлдашович

Ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичида саралаш

услугиятини такомиллаштириш3

Матназаров Хайрулла Юлдашович

Совершенствование методики отбора юных пловцов на этапе

предварительной специализации27

Matnazarov Khayrulla Yuldashovich

Improving the selection methodology of young swimmers for the stage of

preliminary specialization51

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....56

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

МАТНАЗАРОВ ХАЙРУЛЛА ЮЛДАШОВИЧ

**ЁШ СУЗУВЧИЛАРНИ ДАСТЛАБКИ ИХТИСОСЛИК БОСҚИЧИДА
САРАЛАШ УСЛУБИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва
методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ-2021

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2019.1.PhD/Ped836 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетидан бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг www.uzdjtsu.uz ва «Ziyonet» Ахборот-таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Кдирова Мухаббат Алланиязовна
педагогика фанлари номзоди, доцент

Расмий оппонентлар:

Усмонходжаев Талат Саидович
педагогика фанлари доктори, профессор

Краснова Галина Мансуровна
педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Самарқанд давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2021 йил “___” _____ соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.:(0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76; веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail:uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Б” биноси, 2-қават, анжуманлар зали.

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақам билан рўйхатга олинган). Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.:(0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76.

Диссертация автореферати 2021 йил “___” _____ куни тарқатилди. (2021 йил “___” _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси)

М.Р.Болтабаев

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

М.Х.Миржамолов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш илмий котиби п.ф.б.ф.д.(PhD), доцент

Ф.А.Керимов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳонда спорт амалиёти ва спорт соҳасидаги қатор илмий тадқиқотлар сузиш спортида юқори натижаларга эришишда ўзига хос морфологик хусусиятлар, юқори даражадаги жисмоний ва психологик қобилиятлар, юқори техник ва тактик маҳорат ҳамда тайёргарлик жараёнларини тўғри ташкил қилиш ва бошқариш катта аҳамиятга эга эканлигини кўрсатади. Бундай ўзига хос қобилиятлар мажмуасининг барча шуғулланувчиларда кузатилмаслиги иқтидорли спортчиларни аниқлаш ва уларни йўналтириш ҳамда сузувчиларнинг тайёргарлик жараёнини шуғулланувчиларнинг ёши ва биологик ривожланишига боғлиқ ҳолда ташкил қилиш муаммолари нақадар мураккаблигидан далолат беради.

Дунёдаги кўплаб мамлакатларда сузиш билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлаш тизимини замон талабларига мослаштириш юзасидан кенг қўламли илмий тадқиқот ишлари амалга оширилмоқда. Бироқ, айнан дастлабки ихтисослик босқичида шуғулланувчи ёш сузувчиларни саралаш тизимини ташкил қилиш ва сузиш спортида келажакда юқори натижаларга эриши мумкин бўлган иқтидорли сузувчиларни аниқлаш ва уларнинг тайёргарлик жараёнларини ташкил қилиш батафсил ёритилган илмий ишланма ва тажрибаларнинг етишмаслиги кузатилмоқда. Дастлабки ихтисослик босқичида сузувчиларни индивидуал имкониятларни инобатга олган ҳолда саралашнинг мажмуавий меъзонларини ишлаб чиқиш масалалари етарлича ўрганилмаганлиги сабабли дастлабки ихтисослик босқичидан чуқирлаштирилган ихтисослик босқичига ўтиш жараёнида натижаларнинг пасайиши вужудга келмоқда. Таъкидлаш жоизки, дастлабки ихтисослик босқичида шуғулланувчи сузувчиларни саралаш самарадорлигига таъсир кўрсатувчи омилларнинг мажмуавий ўрганилмаганлиги ва илмий асосланган тавсияларнинг йўқлиги соҳа мутахассислари олдига қатор вазифаларни қўяди.

Республикамызда спорт турлари бўйича спорт захираси ва юксак маҳоратли спортчиларни тайёрлаш, спорти турлари бўйича болалар тренерларини тайёрлаш ва селекция ишларини йўлга қўйиш, спорт муассасалари тренерлари ва ходимларини моддий рағбатлантириш тизимини такомиллаштириш масалаларига алоҳида аҳамият берилмоқда. “Спортчиларни танлаб олиш - селекция ишларини такомиллаштириш бўйича янги тизим жорий этилиб, бу ўзининг дастлабки натижаларини бера бошлади”¹. Спорт соҳасида, жумладан, сузиш спорти бўйича кўплаб илмий тадқиқотлар олиб борилиши билан бир қаторда сузиш спортининг оммавийлигини ошириш, ёшларни ушбу спорт турига кенг жалб қилиш, селекция ва саралаш ишлари бўйича илмий-услубий қўлланмалар яратиш, Ўзбекистон терма жамоаларига ёш иқтидорли, қобилиятли спортчиларни етказиб бериш каби ўз ечимини кутаётган кўплаб муаммолар мавжуд. Бугунги кунда сузувчиларни тайёрлашнинг дастлабки тайёргарлик босқичида иқтидорли спортчиларни саралашни илмий тадқиқ

¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган йиғилишда”ги нутқи 2018 йил 21 сентябрь “Халқ сўзи” газетаси 1-2 бет

қилиш ҳамда илмий асосда ташкил этиш зарурати юзага чиқмоқда. Спорт амалиётида олий спорт ютуқларига вақтидан олдин эришиш билан боғлиқ салбий тенденция кузатилмоқда. Спорт амалиётида бундай ёндашув сузувчиларни саралаш ва кўп йиллик тайёргарликнинг босқич ва даврларида такомиллашиш тамойилларининг бузилишига олиб келаётганидан далолат беради ва диссертация ишининг танланган йўналиши долзарблигини белгилаб беради.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони, 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 3 майдаги 333-сон “Сузиш спорт турларини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори ҳамда бу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқот республика фан ва технологиялар ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг: I. “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” билан боғлиқ устувор йўналишлари доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Иқтидорли спортчиларни саралаш ҳамда рақобатбардош сузувчиларни тайёрлаш, айниқса, дастлабки ихтисослик босқичида шуғулланувчи сузувчиларнинг ўқув машғулотлар жараёнига янгича илмий-назарий ёндашиш муҳим муаммолар қаторига киради. Бу муаммони ҳал қилиш мақсадида бир қатор маҳаллий олимлар илмий изланишлар олиб борган (О. Собирова 1991, Ф.А. Керимов, М.Н. Умаров 2005, Г.М. Краснова 2008, А.Г. Садиков 2009, А.Г. Садиков 2015, Р.Р. Салимгареева 2016)².

Мустақил давлатлар ҳамдўстлиги доирасида ўрганилаётган мавзу бўйича олиб борилган бир қатор тадқиқотлар (Н.Ж. Булгакова 1986, С.А. Федоров 1998, В.Н. Платонов 2000, Т.М. Воеводина 2003, В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко 2012, В.Б. Иссурин 2017, Т.С. Тимакова 2018 ва б.)³ ҳозирги кунда соҳада қўлланилиб келинмоқда.

² Собирова О. “Сузиш” Дарслик. Т.:1991; Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Т.: 2005. Г.М.Краснова Формирование профессиональных знаний и умений по плаванию у студентов института физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук. 2009; Садиков А.Г. Интенсификация процесса подготовки юных пловцов учебно-тренировочных групп 13-15 лет. Автореф. дис. канд. пед. наук. Т.: 2009; Садиков А.Г. Ёш сузувчиларнинг тайёргарлик босқичларидаги машғулот юкламаларини режалаштириш Т: “Фан ва технология” 2015; Салимгареева Р.Р. Кўп йиллик тайёргарлик тизимида сузувчиларни саралаш ва йўналтириш. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 2016;

³ Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1986; Федоров С.А. Оценка перспективности юных пловцов при отборе в учебно-тренировочные группы спортивных школ: Автореф. дис. канд. пед. наук. 1998; Платонов В.Н. Плавание //Учебник для студентов ВУЗов физического воспитания и спорта/ Киев:

Сузиш спортида юқори натижаларга эришган Америка Қўшма Штатлари, Австралия, Жанубий Африка Республикаси каби узоқ чет эл ва Европа мамлакатларида соҳа олимлари (Gennadius Sokolovas 2017) томонидан кўплаб изланишлар олиб борилган.⁴

Олиб борилган тизимли тадқиқотларга қарамасдан сузиш спортида натижаларнинг шиддат билан ўсиши, рекорд натижаларнинг тез-тез янгиланиб туриши бу соҳада янги замонавий ёндашув ҳамда қўшимча илмий, илмий-услубий ишланмаларни яратишни талаб қилади.

Диссертация тадқиқоти бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий-тадқиқот ишлари режасидаги V-1-28 “Республикадаги спорт таълим муассасаларда сув спорти ва эшкак эшиш турлари бўйича тарбияланувчи ёшларнинг тайргарлик тизимини такомиллаштириш” мавзусидаги фундаментал лойиха доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичида саралаш самарадорлигига таъсир кўрсатувчи омилларни инобатга олган ҳолда саралаш тизими ва тайёргарлик жараёни мувофиқлигини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

дастлабки ихтисослик босқичида шуғулланувчи иқтидорли сузувчиларни саралаш ва йўналтириш бўйича маҳаллий ва ҳорижий мутахассислар тажрибасини ўрганиш;

дастлабки ихтисослик босқичида шуғулланувчи иқтидорли сузувчиларни саралашга таъсир кўрсатувчи омилларни аниқлаш ва уларни таснифлаш;

дастлабки ихтисослик босқичида шуғулланувчи ёш сузувчиларни сузиш ихтисосликларга саралашда организмнинг зўриқиш ва қайта тикланиш имкониятлардан келиб чиқиб саралаш услубиятини такомиллаштириш;

11-13 ёшли сузувчиларнинг ёш тоифаси бўйича кўп йиллик тайёргарликнинг меъёрий талабларини ишлаб чиқиш;

дастлабки ихтисослик босқичида шуғулланувчи ёш сузувчилар тайёргарлик жараёнининг саралаш тизимга йўналтирилган янги модел ишлаб чиқиш ва самарадорлигини экспериментда асослаш.

Тадқиқотнинг объекти Бектемир туманидаги № 1, М.Улуғбек туманидаги № 1 ва Яшнабод туманидаги № 2 болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда Чирчиқ ихтисослашган олимпия заҳиралари мактаб-интернатида шуғулланувчи сузувчилар билан олиб бориладиган ўқув машғулот жараёни ҳисобланади.

Олимпийская литература, 2000; Воеводина Т.М. Физические детерминанты отбора и ориентации пловцов на начальных этапах спортивной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04: Самара, 2003; Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты) Монография - Волгоград: ВГАФК, 2012; Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. Монография. М.: Спорт, 2017; Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом: Монография. М: Спорт-2018,

4 Gennadius Sokolovas Scientific system “Talant ID”. Scientific aids 2017

Тадқиқотнинг предмети дастлабки ихтисослик босқичида шуғулланувчи сузувчиларнинг тайёргарлик жараёни ҳамда уларнинг саралаш ва йўналтириш тизимига мувофиқлигидан иборат.

Тадқиқотнинг усуллари. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, анкета сўровномаси, эксперт баҳолаш, моделлаштириш, пульсометрия, педагогик тажриба, математик статистика услублари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

дастлабки ихтисослик босқичидаги ёш сузувчиларни саралашда спорт муваффақиятини белгиловчи омилларнинг таъсир кўрсатиш даражасини тизимлаштириш ҳисобига саралашнинг мажмуавий таснифи ишлаб чиқилган;

ёш сузувчиларни саралаш тизими самарадорлигини оширишда кўкракда крол усулида кўрсатган натижаларнинг намунавий чегараси организмнинг зўриқиш ва қайта тикланиш имкониятлари ҳисобига дастлабки ихтисослик босқичида саралаш услубияти такомиллаштирилган;

11-13 ёшли сузувчилар нисбий чидамкорлик кўрсаткичлари асосида ҳар бир ёш бўйича тренировка юкламалар нисбатини мослаштириш ҳисобига кўп йиллик тайёргарликнинг меъёрий талаблари ишлаб чиқилган;

ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичида спорт натижаларининг биологик етилишига мос равишда машғулотни бошқаришнинг бўғимлардаги ҳаракатчанлик ва эгилувчанлик сифатларни доимий ўзгариши ҳисобига техник тайёргарликка йўналтирилган янги модел яратилган;

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичига саралаш самарадорлигига таъсир кўрсатувчи омиллар, яъни антропометрик кўрсаткичлар, шуғулланувчиларнинг техник тайёргарлиги омили ва шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатлари ривожланиши омилини инобатга олиб саралаш тизимини такомиллаштиришга йўналтирилган восита ва услублари сузувчиларни кўп йиллик тайёргарлиги жараёнида қўлланилиши мумкин;

ишлаб чиқилган илмий-назарий материаллар, ёш сузувчиларни саралаш услубияти, инструментал услуб, махсус машқлардан фойдаланиш усуллари ва дастурлари, шунингдек, ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичига саралаш тизимини такомиллаштириш бўйича илмий ҳамда амалий тавсиялардан спортчиларни саралаш жараёни учун янги ўқув дастурлари ва ўқув қўлланмаларни ишлаб чиқишда фойдаланиш мумкин.

Тадқиқот натижаларининг ишончилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончилиги ишда қўлланилган ёндашув жисмоний тарбия машғулотлари назарияси ва услубияти соҳасидаги хорижий ҳамда республикамиз олимларининг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот натижаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги, таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги, тажриба-синов ишларининг ҳамда олинган натижаларининг

математик-статистик таҳлил услублари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги, натижаларнинг ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқотнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, ўтказилган педагогик тажрибаларда олинган натижалар асосида ёш сузувчиларни дастлабки тайёргарлик босқичига саралаш воситалари ва услубларини мақсадли такомиллаштириш дастури ишлаб чиқилди ҳамда уларни қўллаш самарадорлигини илмий моҳияти очиб берилди. Тадқиқотлар давомида ёш сузувчиларни саралашда антропометрик кўрсаткичлар, шуғулланувчиларнинг техник тайёргарлиги омили ва уларнинг жисмоний сифатлари ривожланиш омили ўртасида ўзаро боғлиқлик борлиги амалиётда исботланди. Мазкур олинган маълумотлар ёш сузувчиларни саралаш соҳасидаги назарий билимларни бойитиш ва кенгайтириш имконини беради.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва ихтисослаштирилган олимпия заҳиралари мактаб интернатларига ёш сузувчиларни саралашда, спорт ютуқларини қисқа муддатли ва ўрта муддатли башорат қилишда, антропометрик кўрсаткичлар, шуғулланувчиларнинг техник тайёргарлиги омили ва уларнинг жисмоний сифатлари ривожланиш омили асосида зарур даражада ишончли башорат қилиш имконини берувчи спорт яроқлилигини мажмуали педагогик баҳолашда, спорт мактабларидга тадбиқ қилинадиган дастурий-меъёрий ҳужжатларни тузиш ва ишлаб чиқишда амалий аҳамиятга эга.

Тадқиқот натижаларининг жорий этилиши. Ёш сузувчиларни саралаш самарадорлигини ошириш бўйича амалга оширилган илмий-тадқиқот натижалари асосида:

ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичига саралаш самарадорлигига таъсир кўрсатувчи омиллар таснифи бўйича таклифлар “Сузишни ўргатиш методикаси” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги қошидаги Мувофиқлаштирувчи кенгашнинг 2021 йил 31 майдаги қарори асосида берилган 237-291 рақамли гувоҳномаси). Натижада, тавсифланган омиллардан шуғулланувчиларнинг антропометрик кўрсаткичлари, жисмоний ва техник тайёргарлиги омиллари орасидаги юқори корреляцион боғлиқликнинг (Пирсон шкаласи бўйича мос равишда 0,72%, 0,68% ва 0,65%) мавжудлиги аниқланди.

ёш сузувчиларни кўкракда крол усулида кўрсатган натижаларнинг намунавий чегарасини аниқлаш услубияти бўйича таклифлар “Сузишни ўргатиш методикаси” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги қошидаги Мувофиқлаштирувчи кенгашнинг 2021 йил 31 майдаги қарори асосида берилган 237-291 рақамли гувоҳномаси). Натижада, сузувчиларни саралаш бўйича 15 та кўрсаткичдан иборат намунавий модель ҳамда 50 м ва 100 м масофага кўкракда крол усулида сузишга ихтисослашган спортчилар учун

спорт натижалари бўйича намунавий моделни қўллаш асосида ўқув-тренировка гуруҳларидаги сузувчиларни ҳар хил сузиш ихтисосликларига саралаш ва йўналтириш имкониятлари оширилди.

кўкракда крол усулида сузувчилар жисмоний ва техник тайёргарлигига йўналтирилган машқлар мажмуаси ва унинг қўллаш меъёри бўйича таклифлар “Сузишни ўргатиш методикаси” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги қошидаги Мувофиқлаштирувчи кенгашнинг 2021 йил 31 майдаги қарори асосида берилган 237-291 рақамли гувоҳномаси). Натижада, ўқув-тренировка гуруҳида шуғулланувчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини яхшилаш орқали уларнинг натижалари яхшиланишига, яъни 50 метр масофани тўлиқ координацияда сузиш вақти тажриба гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан 5,39% га яхшилангани (ишончлилиқ даражаси $p < 0,05$) кузатилди.

ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичида саралаш бўйича иқтидорли спортчиларни саралаш дастури ва саралаш модели бўйича таклифлар “Сузишни ўргатиш методикаси” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги қошидаги Мувофиқлаштирувчи кенгашнинг 2021 йил 31 майдаги қарори асосида берилган 237-291 рақамли гувоҳномаси). Натижада, дастлабки ихтисослик босқичидаги сузувчиларнинг ҳафталик машғулот дастури қуруқликда ва сувда бажариладиган машқларни қўллаш асосида оптималлаштирилди.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари жами 8 та, жумладан, 3 та халқаро, 5 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда апробациядан ўтган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 13 та илмий-услубий иш, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий журналларида 4 та мақола (3 та республика ва 1 та хорижий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат бўлиб, 126 саҳифали матн, 10 та расм, 28 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида танланган мавзунинг долзарблиги ва унинг зарурати, тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, диссертациянинг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети, тадқиқот усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, амалий натижаси, тадқиқотдан олинган натижаларининг ишончлилиги, тадқиқот

натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти ҳамда уларнинг жорий қилиниши, апробацияси, эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида батафсил маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичида саралаш ва йўналтириш муаммолари”** деб номланган биринчи бобида ёш сузувчиларни саралаш ва йўналтиришнинг замонавий муаммолари, саралаш босқичлари, саралаш восита ва услублари, сузувчиларни саралаш ва йўналтиришнинг ўзига хос хусусиятлари бўйича мавжуд илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш орқали ёритилган. Бир қатор чет эл ва маҳаллий олимлар [В.Н.Платонов, Н.Ж.Булгакова, Т.М.Воеводина, Г.М.Краснова, В.Б.Иссурин, А.Г.Садиков Т.С.Тимакова] спортда, шу жумладан, сузиш спортида саралаш асослари ва уни такомиллаштиришда шуғулланувчиларнинг модель тавсифномаларини ишлаб чиқиш, морфофункционал кўрсаткичлар, жисмоний сифатларнинг ривожланиши ва самарали техник тайёргарлик юқори натижаларга эришиш учун етакчи омил эканлигини таъкидлаган. Баъзи мутахассисларнинг [В.Н.Платонов, Н.Ж.Булгакова, А.Г.Садиков] фикрига кўра, спортда, жумладан сузиш спортида иқтидорли спорчиларни саралашда саралаш самарадорлигига таъсир кўрсатувчи барча омилларни комплекс ривожлантириш ва бу жараёнга муҳим тадбир сифатида қарашни мақсадга мувофиқ деб билишади.

Қиёсий таҳлиллар натижасида, ҳозирги вақтда ёш сузувчиларни саралашда қўлланилаётган технологиялар стандарт услублардан иборат бўлиб, сузувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш ва техник тайёргарлигини такомиллаштиришда фақатгина сувдаги ёки куруқликдаги машқлардан фойдаланган ҳолда амалга ошириш саралаш ва тайёргарлик вазифаларини тўлиқ ҳал қилиш имконини бермаслиги, мазкур йўналиш бўйича илмий тадқиқотлар етарли эмаслиги ва тадқиқот предмети сифатида ўрганилмаганлиги очиқ берилган.

Диссертациянинг **“Тадқиқот жараёнининг услублари ва унинг ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқот олдида қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, анкета-сўров, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, пульсометрия, инструментал усуллар, тадқиқотни амалга ошириш бўйича педагогик тажрибалар, тадқиқотни ташкил қилиниши, олинган материалларни қайта ишлаш бўйича математик статистика усулларидан фойдаланилганлиги ҳамда биз томондан 11-13 ёшли 50 м ва 100 м масофага кўкракда крол усулида сузувчилар учун дастур, намунавий модель ва махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқишдан иборат бўлди.

Тадқиқотлар 2017-2020 йиллар давомида 3 та босқичда амалга оширилди.

Биринчи босқич, таҳлилий-изланиш, 2017-2018 йиллар давомида олиб борилди. Мазкур босқичда диссертация ишининг асосий тушунчалари белгилаб олинди, ишчи гипотеза шакллантирилди. Изланиш мавзуси бўйича психологик-педагогик маълумотларни ўрганиш, умумлаштириш ва тизимлаш

амалга оширилди. Маҳаллий ва хорижий манбааларда муаммонинг ўрганилганлик ва ишланганлик даражаси аниқланди. Танланган контингентнинг дастлабки синов кўрсаткичлари олинди, батафсил таҳлил қилинди.

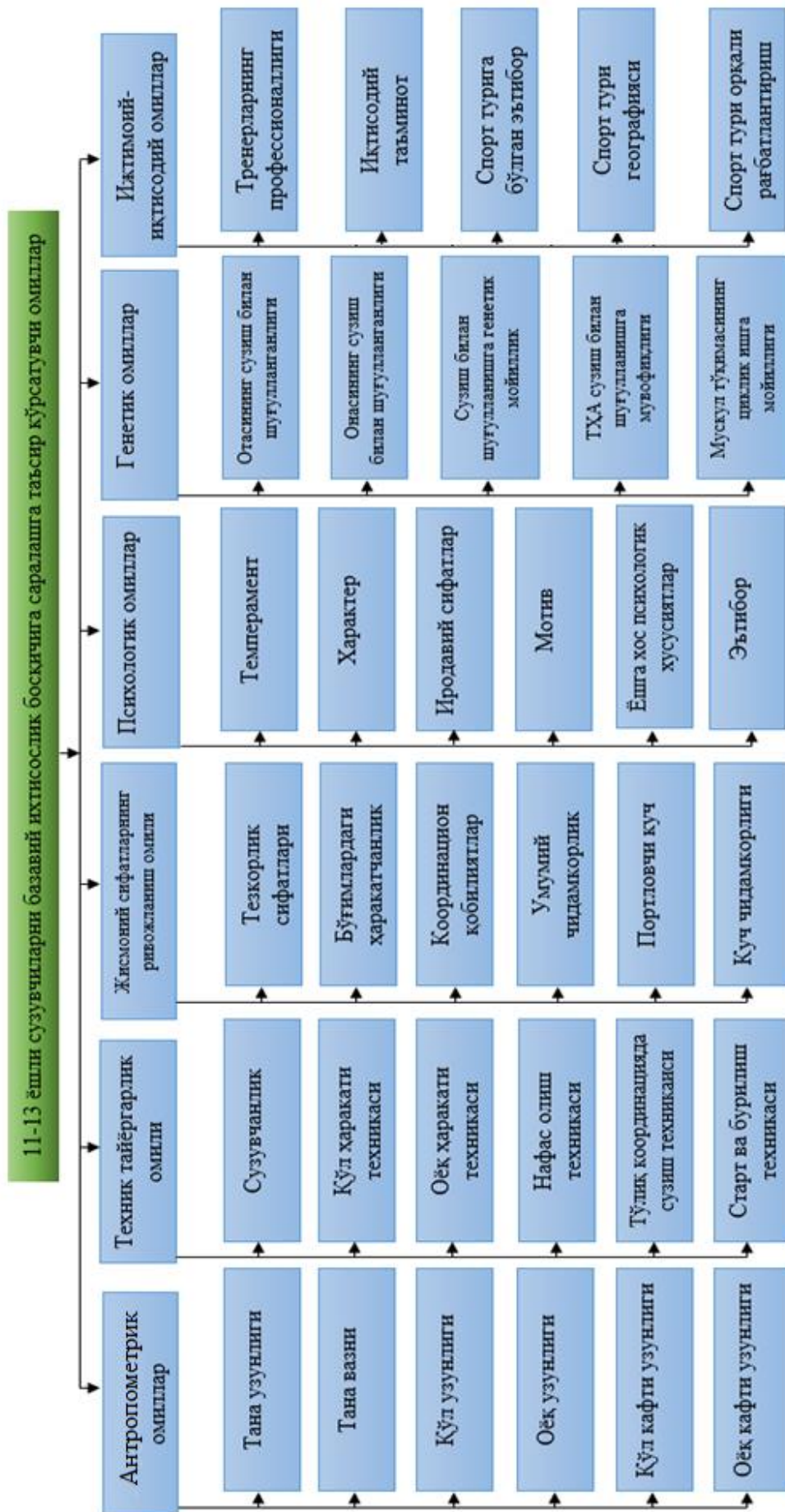
Бу босқичда назарий таҳлил, қиёслаш, тажрибани умумлаштириш, кузатув, сўровнома (тест, анкета сўрови, суҳбат), ҳужжатлар билан ишлаш, моделлаштириш каби тадқиқот услубларидан фойдаланилди.

Иккинчи босқич (2018-2019 йиллар) – Республикадаги 72 та сузиш бўйича мураббийлардан анкета сўрови ўтказилди ҳамда Тошкент шаҳридаги бир нечта болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ўқув-тренировка гуруҳларида шуғулланувчи (11-13 ёшли ўғил болалар) сузувчиларни морфофункционал, жисмоний ривожланиш ва техник кўрсаткичлари ҳамда спорт натижалари асосида саралашнинг мажмуавий мезонлари ишлаб чиқилди.

Сузиш бўйича етакчи чет эл спортчилари натижалари асосида 50 м га ва 100 м га кўкракда крол усулида сузувчилар учун спорт натижалари асосида оптимал модель ишлаб чиқилди. Модель кўрсаткичлари асосида маҳаллий спортчиларнинг натижалари таҳлил қилиниб, тайёргарлик жараёнида янгиланган дастур бўйича машғулотлар олиб борилди.

Учинчи босқич (2019-2020 йиллар) – педагогик тажриба. Танлаб олинган сузувчиларни саралашнинг мажмуавий мезони ҳамда қисқа масофага сузувчилар учун модель такомиллаштирилди ва амалиётга татбиқ этилди. Тадқиқотда иштирок этган дастлабки ихтисослик босқичидаги сузувчиларнинг дастлабки ва якуний кўрсаткичларини қиёсий таҳлил қилиш орқали саралашнинг комплекс баҳолаш модели самарадорлиги асосланди.

Диссертациянинг «**Ёш сузувчилар спорт муваффақиятини белгиловчи омиллар**» деб номланган учинчи бобда илмий, илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва соҳа бўйича етакчи мутахассислардан иборат экспертлар гуруҳи ва республиканинг ҳар хил ҳудудларида фаолият юритувчи сузиш бўйича тренерлар билан ҳамкорликда ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичига саралашга таъсир кўрсатувчи омилларни таснифлаб чиқилди (1-расмга қаранг). Бунга кўра сузувчиларни саралашга генетик омиллар: отасининг сузиш спорти билан шуғулланганлиги, онасининг сузиш спорти билан шуғулланганлиги, сузиш билан шуғулланишга генетик мойиллик, таянч ҳаракат аппаратининг сузиш билан шуғулланишга мойиллиги ва мускул тўқимасининг циклик иш билан шуғулланишга мувофиқлиги; техник тайёргарлик омили: сузувчанлик, қўл ҳаракати техникаси, оёқ ҳаракати техникаси, нафас олиш техникаси, тўлиқ координацияда сузиш техникаси ҳамда старт ва бурилиш техникаси; жисмоний сифатларнинг ривожланиш омили: тезкорлик сифатлари, бўғимлардаги ҳаракатчанлик, координацион қобилиятлар, умумий чидамкорлик, портловчи куч ва куч чидамкорлиги; антропометрик омиллар: тана узунлиги, тана вазни, қўл узунлиги, оёқ узунлиги, оёқ кафти узунлиги ва



1-расм. 11-13 ёшли сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичига саралашга таъсир кўрсатувчи омиллар таснифи

кўл кафти узунлиги; психологик омиллар: темперамент, характер, иродавий сифатлар, мотив, ёшга хос психологик хусусиятлар ва шахсий инсоний фазилатлар; ижтимоий-иқтисодий омиллар: тренерларнинг профессионалиги, иқтисодий таъминот, жамиятда сузиш спортга бўлган эътибор, шуғулланувчилар ва ота-онасининг саводи, спорт тури географияси ва спорт тури орқали рағбатлантириш таъсир кўрсатиши аниқланди.

Таснифланган омилларнинг корреляцион боғлиқлигини Пирсон корреляция коэффиценти асосида Чеддок шкаласи ёрдамида уларнинг боғлиқлиги аниқланди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Кўрсаткичларнинг корреляцион боғлиқлик коэффицентини аниқлаш (Пирсон шкаласи бўйича)

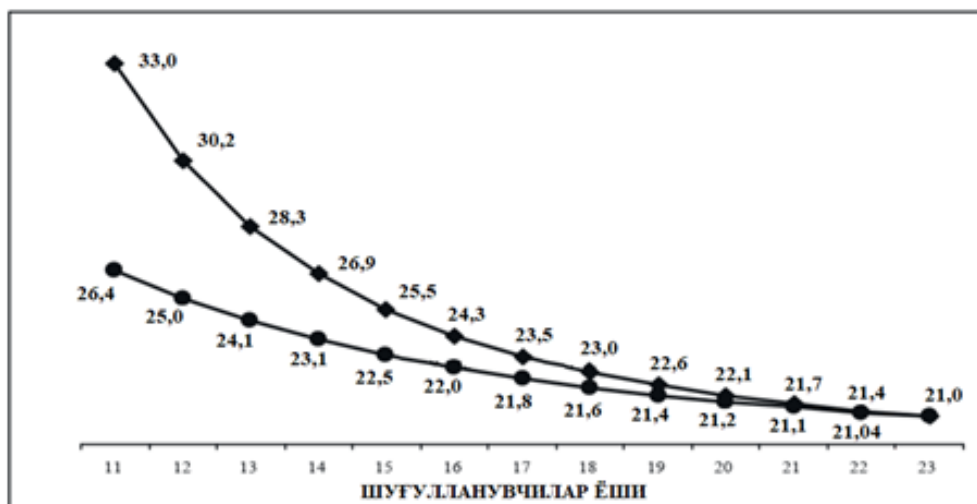
т/р	Саралашга таъсир кўрсатувчи омиллар	Омилларнинг боғлиқлиги
1.	Морфоункционал омиллар	0,72
2.	Жисмоний сифатларнинг ривожланиш омили	0,68
3.	Техник тайёргарлик омили	0,65
4.	Психологик омиллар	0,48
5.	Генетик (ирсий) омиллар	0,47
6.	Ижтимоий омиллар	0,42

Пирсон корреляция коэффиценти асосида саралашга таъсир кўрсатувчи антропометрик омиллар, жисмоний сифатларнинг ривожланиш омили ва техник тайёргарлик омили орасида юқори корреляцион боғлиқликнинг мавжудлиги аниқланди. Шу сабабли биз тадқиқотимизда тренировка таъсирида тез ўзгарувчан техник тайёргарлик ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш омилини болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида шуғулланувчи сузувчиларда тажриба орқали илмий асослашни назарда тутдик. Антропометрик омилларнинг спорт натижаларига таъсирини педагогик кузатувлар натижасида таҳлил қилиб бордик.

Сузиш усуллари ва ихтисосликларига тавсия этилаётган антропометрик модель бўйи баланд, оёқ-кўллари узун, озғин, оёқ панжаси катта ва катта ҳажмдаги ўпканинг тириклик сифимига эга спортчилар бошқа сузувчиларга нисбатан устиворлигини кўрсатади. Бу илмий асосланган модель яхлит холда ўзининг интуицияси, кўп йиллик тажрибаси ва соғлом фикри эвазига иқтидорли сузувчиларни аниқловчи юқори малакали мураббийлар томонидан илгари суриладиган фикрларнинг исботи ҳисобланади.

Сузиш спортида янги шуғулланувчининг катта ёшда бўйи қандай бўлишини башорат қилиш спорт натижаларини башорат қилишда муҳим аҳамият касб этади. Чунки, шуғулланувчининг бўйига мос равишда сузиш спорти учун муҳим бўлган спортчи танасининг бўғинлари (кўл, оёқ, гавда, оёқ панжаси) мувофиқлиги спорт натижаларига бевосита таъсир кўрсатади. Масалан, бола 12 ёшда ўзининг келажакдаги 86% бўйи ўсишига эришади. Башорат қилиш жараёнида олинган натижаларни яқуний натижа деб эмас, кутилаётган натижа деб қабул қилиш мақсадга мувофиқ.

Бундан ташқари, тадқиқотимизда 20 дан ортиқ халқаро тоифадаги спорт усталарининг спорт натижаларини таҳлил қилиш орқали биз спорт натижалари ва тайёргарлик йўналишини бошқариш учун 50 м га ва 100 м га кўкракда крол усулида сузувчилар (ўғил болалар) учун намунавий модель ишлаб чиқдик.



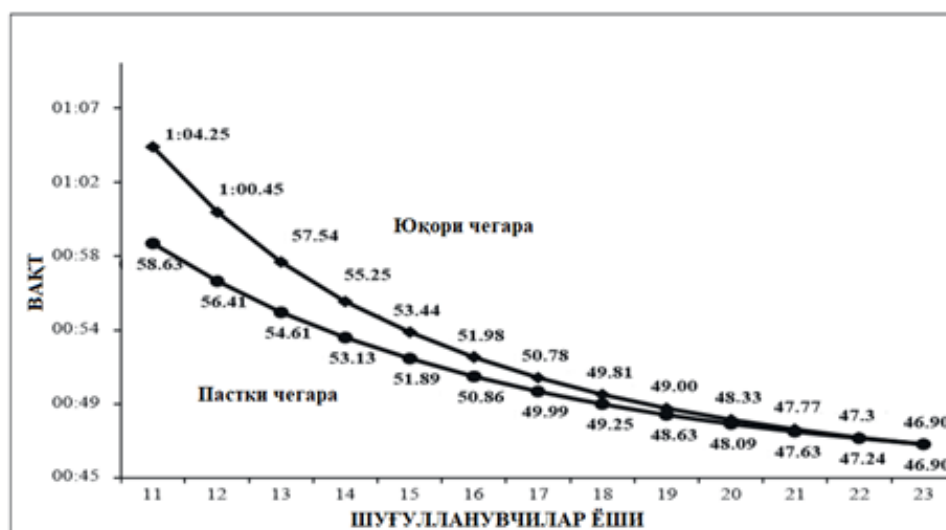
2-расм. 50 м га кўкракда крол усулида сузишга ихтисослашган спортчилар учун намунавий модель

50 м га кўкракда крол усулида сузишга ихтисослашган спортчилар натижалари асосида намунавий модель берилган. Кўриниб турибдики, кўп йиллик тайёргарлик жараёнида 11-13 ёшда сузувчилар натижаларининг кескин ошиши ва 17 ёшдан кейин эса спорт натижаларининг секин ўсишини кузатиш мумкин. Биз ишлаб чиққан моделга асосан сузувчилар натижаларини ва тайёргарлик жараёнини бошқариш учун 11 ёшли кўкракда крол усулида сузишга ихтисослашган спортчилар 26,4 сониядан 33,0 сония оралиғидаги натижага эришиши зарур. Кейинчалик оптимал нисбий чидамкорликни сақлаган ҳолда спортчи ёши улғайгани сари спортчининг натижалари модель кўрсаткичлар асосида бошқарилади (2 расмга қаранг).

100 м га кўкракда крол усулида сузишга ихтисослашган спортчилар натижалари асосида намунавий модель берилган. Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида 11-13 ёшда сузувчилар натижаларининг кескин ошиши ва 17 ёшдан кейин эса спорт натижаларининг секин ўсишини кузатиш мумкин. Биз ишлаб чиққан моделга асосан сузувчилар натижаларини ва тайёргарлик жараёнини бошқариш учун 11 ёшли кўкракда крол усулида 100 м га сузишга ихтисослашган спортчилар 58,63 сониядан 1:04,25 сония оралиғидаги натижага эришиши зарур (3-расмга қаранг).

Кейинчалик оптимал нисбий чидамкорликни сақлаган ҳолда спортчи ёши улғайгани сари спортчининг натижалари модель кўрсаткичлар асосида бошқарилади. Кўп йиллик тайёргарликни ташкил қилиш ва бошқаришда тренировка юктамалари йўналишини шуғулланувчиларнинг биологик ривожланишига қатъий амал қилиш спорт натижаларининг яхшиланишига хизмат қилади. Яъни, шуғулланувчи организми кескин ўсиш ёши ўғил

болаларда 13-14 ёшни ташкил қилишини ҳисобга олиб тренировка юкламаларини бошқариш зарур.



3-расм. 100 м га кўкракда крол усулида сузишга ихтисослашган спортчилар учун намунавий модель

Педагогик тадқиқот жараёни узоқ давом этганлиги сабабли биз ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичида саралашга юқори даражада таъсир кўрсатувчи техник тайёргарлик ва жисмоний сифатларни самарали ошириш орқали спорт натижаларини яхшилашга йўналтирилган дастур ишлаб чиқдик.

Машғулот дастурида ҳафта кунлар бўйича сузувчиларнинг ҳар хил тайёргарлик турларига мулжалланган куруқликда ва сувда машқлар йўналишлари берилган. Куруқликдаги машқлар асосан бўғимлардаги ҳаракатчанлик ва эгилувчанликка йўналтирилган бўлса, сувдаги машқлар техник тайёргарлик, жимоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган. Шунини алоҳида таъкидлаш керакки, сузувчиларнинг жисмоний сифатларини мажмуали, яъни барча жисмоний сифатларни бир-бирига боғлиқ ҳолда ривожлантириш келажакда спортчилар натижаларининг сезиларли даражада ўсишига олиб келади.

Машғулот дастурининг дастлабки босқичи учун (2-жадвалга қаранг) ва якуний босқичи учун (3-жадвалга қаранг) машқлар мажмуасини асосий мазмуни келтирилган. Ишлаб чиқилган дастур ва машқлар мажмуаси дастлабки ихтисослик босқичида шуғулланувчи ёш сузувчилар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаш услубиятини такомиллаштириш учун бир йил давомида машғулот жараёнига тадбиқ қилинди.

Кўриш мумкинки, мажмуада техник ва жисмоний тайёргарликни оширишга йўналтирилган куруқликдаги ва сувдаги машқларни ўз ичига олган. Ҳафта кунлари бўйича машғулотларга мўлжалланган машқларнинг меъёрлари, шиддат зоналари, уларнинг йўналишлари батафсил ёритилган.

2-жадвал
11-13 ёшли сузувчилар учун ишлаб чиқилган дастурнинг дастлабки босқичига мўлжалланган машқлар мажмуаси

Хафта кунлари	Техник тайёрларлик	Меъёр	Шиддат зонаси	Жисмоний тайёрларлик	Меъёр	Шиддат зонаси
Душанба	1. Қўлларни олдинга-орига айлантириш 2. Оёқ панжаси билан 10 зарба ўнг ён билан, 10 зарба кўкракда, 10 зарба чап ён билан, 10 зарба чап ён билан сузиш 3. Қўлларни чўзиб фақат оёқ ҳаракати билан 6 зарбада бир томондан, 6 зарбада иккинчи томондан нафас олиб сузиш 4. Қўл учун махсус мослама (лопатка) билан 6 та оёқ зарбасида битта қўл ҳаракати билан сузиш	40-50 мар. 200 м 200 м 200 м	I II I II	1. Скамейкада ўтирган ҳолда оёқларни букчиб ёзиш 2. Оёқларни чўзиб ўтирган ҳолда олдинга эгилиб маълум вақт ушлаб туриш (пешона тиззага тегиши лозим) 3. Кўкракда крол усулида (R-1'10'') сузиш 4. Ўзгарувчан усулда ўз усулида сузиш (2,5 м V зона, 2,5 м эркин)	10 марта 30'' 8X50 м 200 м	II III V
	1. Оёқ панжасини эластик жгут ёрдамида ичкарига буриш 2. Оёқ учун махсус мослама (ласта) билан қўлларни олдинга чўзиб сузиш 3. Ўнг (чап) қўлни олдинга чўзиб фақат оёқ ҳаракати билан чап (ўнг) томондан нафас олиб сузиш 4. Қўлни мушт қилиб сузиш	20 мар. 200 м 8x25 м 200 м	II II II II	1. Полга таяниб қўлларни букчиб ёзиш 2. Швед деворини эгилиб ушлаган ҳолда чўзилиш машқи 3. Эркин усулда (интервал 40'') сузиш (сериялар орасидаги интервал 1') 4. Эркин усулда натижани яхшилаб сузиш (1 дан 4 гача)	10 марта 8-10 марта 2x(4X25м) 4x50 м	II I V III-V
Сешанба	1. Қўлларни олдинга-орига айлантириш 2. Бассейннинг чуқур жойида тик турган ҳолда крол усулида оёқ ҳаракатини бажариш 3. 3, 5, 7, 9 эшиш ҳаракатидан кейин нафас олиш 4. Тирсак бўғимини энг юқори ҳолатида ушлаб туриш орақали сузиш (хар икки томондан)	40-50 мар. 1 дақика 8x25 м 200 м	II III II I	1. Тик турган ҳолда 1 кг гантелини ён томонга кўтариш 2. Қўлларни орақда кулф қилиб олдинга эгилиш 3. Колобашкани оёқлар орасига сикчиб фақат қўл ҳаракати билан крол усулида сузиш (R-1'20'') 4. Оёқ учун махсус мослама билан тўлиқ координацияда ўз усулида сузиш (интервал 30'')	10 марта 10-12 мар. 4x50 м 4x100 м	II IV III III
Чоршанба	1. Оёқ панжасини эластик жгут ёрдамида ичкарига буриш 2. Тик туриб тирсак бўғимини 90° букчилган ҳолда эластик жгутни ташқарига тортиш 3. Колобашкани оёқлар орасига сикчиб, қўлда тахтачани ушлаб бошини кўтарган ҳолда оёқ ҳаракати билан сузиш 4. Қўл эшиш ҳаракатини санаб тўлиқ координацияда сузиш	20 мар. 10-12 мар. 100 м 6x25 м	II II I II	1. Эластик жгутни қўллар билан тортиш (сериялар орасида 3 дақика дам олиш) 2. Қўллар бош ортида ўтириб-туриш 3. Қўлларда тахтача, фақат оёқ ҳаракати билан ўз усулида сузиш (R-1'30'') 4. Ўз усулида сузиш (R-50'')	2x3 дақ. 20 марта 4x50 м 10x25 м	IV III III V
Пайшанба	1. Қўлларни олдинга-орига айлантириш 2. Оёқ учун махсус мослама (ласта) билан қўлларни олдинга чўзиб сузиш 3. Қўллар ёнда 6 оёқ зарбасидан кейин ўнг (чап) гомондан нафас олиб сузиш 4. Қисқартирилган (кўкрак қафасига) эшиш ҳаракати билан сузиш	40-50 мар. 200 м 200 м 200 м	II II II II	1. Полга таяниб қўлларни букчиб ёзиш 2. Ўтирган ҳолатдан сакраб чапак чапиб сакраш 3. Эркин усулда нафасни ушлаб турган ҳолда сузиш (R-60'') 4. Старддан ўз усулида сузиш (интервал 45'')	10 марта 10-12 мар. 10x25 м 4x100 м	II II V III
Жума	1. Қўлларни олдинга-орига айлантириш 2. Оёқ учун махсус мослама (ласта) билан қўлларни олдинга чўзиб сузиш 3. Қўллар ёнда 6 оёқ зарбасидан кейин ўнг (чап) гомондан нафас олиб сузиш 4. Қисқартирилган (кўкрак қафасига) эшиш ҳаракати билан сузиш	20 марта 200 м 4x25 м 200 м	II I I I	1. Кўкракда (чалқанча) ётган ҳолда оёқларда крол усули ҳаракатини бажариш (интервал 30'') 2. Кўкракда (чалқанча) ётган ҳолда қўлларда крол усули ҳаракатини бажариш (интервал 30'') 3. Оёқ ҳаракати билан тезликка сузиш 4. Қўл ҳаракати билан тезликка сузиш	4x1 дақ. 4x1 дақ. 50 м 50 м 50 м	II II V V V
Шанба	1. Оёқ панжасини эластик жгут ёрдамида ичкарига буриш 2. Қўлда тахтача ёрдамида фақат оёқ ҳаракати билан сузиш 3. Ўнг (чап) қўл ёнда чап (ўнг) қўл ҳаракати билан 3 та эшиш ҳаракатидан кейин нафас олиб сузиш 4. Колобашкани оёқлар орасига сикчиб фақат қўл ҳаракати билан сузиш. 5. Эркин усулда тикланиш учун сузиш	200 м	-	5. Стард тумбасидан тезликка сузиш	100 м	V

3-жадвал
11-13 ёшли сузувчилар учун ишлаб чиқилган дастурнинг якуний босқичига мўлжалланган машқлар мажмуаси

Хафта кунлари	Техник тайёргарлик	Меъёр	Шиддат зонаси	Жисмоний тайёргарлик	Меъёр	Шиддат зонаси
Душанба	<ol style="list-style-type: none"> Оёқ панжасини эластик жгут ёрдамида ичкарига буриш Оёқ панжаси билан 8 зарба ўнг ён билан, 8 зарба кўкракда, 8 зарба чап ён билан, 8 зарба чап ён билан сузиш Кўлларни ёнга сикиб факаг оёқ ҳаракати билан 6 зарбада бир томондан, 6 зарбада иккинчи томондан нафас олиб сузиш Ўнг (чап) ён билан сузиш 	<p>2x20 мар. 200 м</p> <p>200 м</p> <p>200 м</p>	<p>I</p> <p>II</p> <p>I</p> <p>II</p>	<ol style="list-style-type: none"> Тик турган ҳолда 1 кг гантелини ён томонга кўтариш Швед деворини эгилиб ушлаган ҳолда чўзилиш машқи Ўз усулида (R-1'10") сузиш Максимал тезликда ўз усулида сузиш 	<p>10 марта</p> <p>10-12 мар. 8x75 м 2x50 м</p>	<p>II</p> <p>III</p> <p>V</p>
Сешанба	<ol style="list-style-type: none"> Кўлларни олдинга-ортга айлантириш Оёқ учун махсус мослама (ласта) билан кўлларни ёнга сикиб сузиш Чалканча қрол усулида бир эшиш ҳаракатида нафас олиб, иккинчи эшиш ҳаракатида нафас чиқариб сузиш Бошни кўтариб тўлиқ координацияда сузиш 	<p>40-50 мар. 200 м</p> <p>200 м</p> <p>200 м</p>	<p>II</p> <p>II</p> <p>II</p> <p>II</p>	<ol style="list-style-type: none"> Полга таяниб кўлларни букчиб ёзиш Оёқларни чўзиб ўтирган ҳолда олдинга эгилиб маълум вақт ушлаб туриш (пепона тиззага тегиши лозим) Ўз усулида сузиш (50mR-1'10"; 25m R-45") Кўл учун махсус мослама (лопатка) билан (бир вақтнинг ўзida эшиш ҳаракатини санаб) ўз усулида сузиш (R-60") 	<p>10 марта 40"</p> <p>2x50m+4x25m 8x25 м</p>	<p>II</p> <p>I</p> <p>IV</p> <p>V</p>
Чоршанба	<ol style="list-style-type: none"> Оёқ панжасини эластик жгут ёрдамида ичкарига буриш Бассейннинг чуқур жойида тик турган ҳолда қрол усулида оёқ ҳаракатини бажариш 5 та эшиш ҳаракатидан кейин нафас олиш Чалканча қрол усулида кўл панжасини энг юқори ҳолатида ушлаб туриш орқали сузиш (ҳар икки томондан) 	<p>2x20 мар. 1 дақика</p> <p>200 м</p> <p>200 м</p>	<p>II</p> <p>III</p> <p>II</p> <p>I</p>	<ol style="list-style-type: none"> Скамейкада ўтирган ҳолда оёқларни букчиб ёзиш Кўлларни орқادا кулф қилиб олдинга эгилиш Қолабашкани оёқлар орасига сикиб факаг кўл ҳаракати билан ўз усулида сузиш (R-1'20") Гидротормоз билан ўз усулида сузиш (интервал 30") 	<p>10 марта 10-12 мар. 4x50 м</p> <p>8x50 м</p>	<p>II</p> <p>IV</p> <p>IV</p>
Пайшанба	<ol style="list-style-type: none"> Тик туриб тирсак бўғимини 90° букчилган ҳолда эластик жгутни ташқарига тортиш Қолобашкани оёқлар орасига сикиб, кўлда тахтачани ушлаб бошни кўтарган ҳолда оёқ ҳаракати билан сузиш Кўл эшиш ҳаракати сонини камайтариб сузиш Оёқ учун махсус мослама (ласта) билан кўлларни олдинга чўзиб сузиш 	<p>20 мар.</p> <p>100 м</p> <p>8x25 м</p> <p>200 м</p>	<p>II</p> <p>II</p> <p>I</p> <p>II</p>	<ol style="list-style-type: none"> Эластик жгутни кўллар билан тортиш (сериялар орасида 3 дақика дам олиш) Кўллар олдинда ўнг ва чап оёққа кетма-кет ўтириш Ўз усулида сузиш 25+75 Брасс усулида сузиш (R-50") 	<p>2x3 дақ.</p> <p>20 марта 400 м 200 м</p>	<p>IV</p> <p>III</p> <p>V-I</p> <p>III</p>
Жума	<ol style="list-style-type: none"> Кўлларни олдинга-ортга айлантириш Оёқ панжаси билан 10 зарба ўнг ён билан, 10 зарба кўкракда, 10 зарба чап ён билан, 10 зарба чап ён билан сузиш Кўллар ёнда 6 оёқ зарбасидан кейин ўнг (чап) томондан нафас олиб сузиш Қисқартирилган (кўкрак қафасига) эшиш ҳаракати билан сузиш 	<p>40-50 мар. 6x25 м</p> <p>200 м</p> <p>200 м</p>	<p>II</p> <p>II</p> <p>II</p> <p>II</p>	<ol style="list-style-type: none"> Кўлларни орқادا кулф қилиб олдинга эгилиш Ўз усулида сузиш (интервал 60") (100+75+50+25) Ўз усулида сузиш (интервал 1'20") Ўз усулида бурилишида тезланиш билан сузиш (интервал 30") 	<p>10 марта 250 м 8x25 м 4x50 м</p>	<p>II</p> <p>IV</p> <p>V</p> <p>IV</p>
Шанба	<ol style="list-style-type: none"> Оёқ панжасини эластик жгут ёрдамида ичкарига буриш Кўлда тахтача ёрдамида факаг оёқ ҳаракати билан барча усулларда сузиш Ўнг (чап) кўл чўзилган чап (ўнг) кўл ҳаракати билан 3 та эшиш ҳаракатидан кейин нафас олиб сузиш Қолобашкани оёқлар орасига сикиб факаг кўл ҳаракати билан сузиш. 	<p>20 марта 200 м</p> <p>4x25 м</p> <p>200 м</p>	<p>II</p> <p>I</p> <p>I</p> <p>I</p>	<ol style="list-style-type: none"> Кўкракда (чалканча) ётган ҳолда оёқларда қрол усули ҳаракатини бажариш (интервал 30") Кўкракда (чалканча) ётган ҳолда кўлларда қрол усули ҳаракатини бажариш (интервал 30") Оёқ ҳаракати билан тезликка сузиш Кўл ҳаракати билан тезликка сузиш Старт тумбасидан тезликка сузиш 	<p>4x1 дақ.</p> <p>4x1 дақ.</p> <p>50 м 50 м 50 м</p>	<p>II</p> <p>II</p> <p>V</p> <p>V</p> <p>V</p>

Мажмуага куруқликда сузиш техникасини яхшилашга йўналтирилган кўлларни олдинга-ортга айлантириш, оёқ панжасини эластик жгут ёрдамида ичкарига буриш, тик туриб тирсак бўғимини 90° букилган ҳолда эластик жгутни ташқарига тортиш каби махсус машқлар танланган бўлса, сувда оёқ панжаси билан 10 зарба ўнг ён билан, 10 зарба кўкракда, 10 зарба чап ён билан, 10 зарба чап ён билан сузиш, кўлларни чўзиб фақат оёқ ҳаракати билан 6 зарбада бир томондан, 6 зарбада иккинчи томондан нафас олиб сузиш, кўл учун махсус мослама (лопатка) билан 6 та оёқ зарбасида битта кўл ҳаракати билан сузиш, оёқ учун махсус мослама (ласта) билан кўлларни олдинга чўзиб сузиш, кўлни мушт қилиб сузиш, бассейннинг чуқур жойида тик турган ҳолда крол усулида оёқ ҳаракатини бажариш, 3,5,7,9 кўл билан эшиш ҳаракатидан кейин нафас олиш, колобашкани оёқлар орасига сиқиб, кўлда тахтачани ушлаб бошни кўтарган ҳолда оёқ ҳаракати билан сузиш, кўл билан эшиш ҳаракатини санаб тўлиқ координацияда сузиш каби машқлар танланган.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган куруқликда бажариш учун скамейкада ўтирган ҳолда оёқларни букиб ёзиш, полга таяниб кўлларни букиб ёзиш, тик турган ҳолда 1 кг гантелни ён томонга кўтариш, эластик жгутни кўллар билан тортиш, сувда бажариш учун колобашкани оёқлар орасига сиқиб фақат кўл ҳаракати билан крол усулида сузиш, оёқ учун махсус мослама билан тўлиқ координацияда ўз усулида сузиш, кўлларда тахтача, фақат оёқ ҳаракати билан ўз усулида сузиш, эркин усулда нафасни ушлаб турган ҳолда сузиш, стартдан ўз усулида сузиш ва шунга ўхшаш машқлар танланган. Шанба кунлари тайёргарлик даражасини таҳлил қилиб бориш мақсадида махсус назорат машқлари танланган.

Диссертациянинг **“Дастлабки ихтисослик босқичида ёш сузувчиларни саралаш механизмини такомиллаштириш”** деб номланган тўртинчи бобида ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичига саралаш самарадорлигини такомиллаштириш учун тадбиқ қилинган дастур ва машқлар мажмуаси ҳамда ишлаб чиқилган намунавий моделларнинг самарадорлиги тадқиқотлардан олдин ва кейинги кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлили баён қилинган.

Тадқиқотларимизда сузувчиларнинг тайёргарлик жараёнида нисбий чидамкорлик кўрсаткичидан фойдаландик. Нисбий чидамкорлик кўрсаткичини шуғулланувчининг катта масофада сузган натижасини қисқа масофага сузган натижасига бўлиш орқали аниқладик (4 ва 5-жадвалга қаранг). Сузиш спорти билан шуғулланувчи ҳар хил ёшдаги 74 та ўғил болалар ва 44 та қиз болалар тренировка кундаликларини ва сузиш спортида юқори натижаларга эришган спортчилар маълумотларини таҳлил қилиш натижасида оптимал нисбий чидамкорликни аниқлаб олдик. Бу нисбий чидамкорлик кўрсаткичи асосида тренировка жараёнини бошқариш орқали сузувчиларни ихтисосликларга йўналтиришда натижадорлик даражаси янада ошди. Бундан ташқари, биологик ривожланиши жиҳатдан меъёрида, эрта ва

кеч бўлган спортчилар учун кўп йиллик тайёргарликни ташкил қилишда йиллик юклама миқдорларини аниқладик.

4-жадвал

Оптималь нисбий чидамкорлик кўрсаткичлари (кўкракда крол усули, ўғил болалар n=74)

Танланган ихтисослик (масофа, м)	Нисбий чидамкорлик 1-коэффициент			Нисбий чидамкорлик 2-коэффициент		
	Аниқлаш тартиби	Нисбий чидамкорлик		Аниқлаш тартиби	Нисбий чидамкорлик	
		\bar{x}	σ		\bar{x}	σ
50	100/50	2,237	0,033	-	-	-
100	100/50	2,185	0,020	200/100	2,217	0,030
200	200/100	2,167	0,021	400/200	2,126	0,023
400	400/200	2,091	0,032	1500/400	3,962	0,030
1500	1500/400	3,903	0,036	-	-	-

Нисбий чидамкорлик кўрсаткичи кўкракда крол усулида 50 м га сузишга ихтисослашган спортчилар (ўғил болалар) учун 2,237 бирлик, 100 м га сузишга ихтисослашган спортчилар учун 2,185-2,217 бирлик оралиғида, 200 м га сузишга ихтисослашган спортчилар учун 2,126-2,167 бирлик оралиғида, 400 м га сузишга ихтисослашган спортчилар учун 2,091-3,962 бирлик оралиғида, 1500 м га сузишга ихтисослашган спортчилар учун 3,903 бирлик бўлиши оптималь нисбий чидамкорликни англатади. Эътиборлиси шундаки, нисбий чидамкорлик кўрсаткичи оптималь кўрсаткичга яқин бўлиши билан бирга спорт натижаси тавсия қилинган модель кўрсаткичларига мос бўлиши зарур.

5-жадвал

Оптималь нисбий чидамкорлик кўрсаткичлари (кўкракда крол усули, қизлар n=44)

Танланган ихтисослик (масофа, м)	Нисбий чидамкорлик 1-коэффициент			Нисбий чидамкорлик 2-коэффициент		
	Аниқлаш тартиби	Нисбий чидамкорлик		Аниқлаш тартиби	Нисбий чидамкорлик	
		\bar{x}	σ		\bar{x}	σ
50	100/50	2,214	0,025	-	-	-
100	100/50	2,185	0,032	200/100	2,190	0,027
200	200/100	2,148	0,016	400/200	2,111	0,017
400	400/200	2,075	0,024	1500/400	2,056	0,013
1500	1500/400	2,032	0,009	-	-	-

Нисбий чидамкорлик кўрсаткичи кўкракда крол усулида 50 м га сузишга ихтисослашган спортчилар (қизлар) учун 2,214 бирлик, 100 м га сузишга ихтисослашган спортчилар учун 2,185-2,190 бирлик оралиғида, 200 м га сузишга ихтисослашган спортчилар учун 2,148-2,111 бирлик оралиғида, 400 м га сузишга ихтисослашган спортчилар учун

2,075-2,056 бирлик оралиғида, 1500 м га сузишга ихтисослашган спортчилар учун 2,032 бирлик бўлиши оптимал нисбий чидамкорликни англатади.

Халқаро миқёсдаги юқори малакали сузувчиларнинг нисбий чидамкорлик кўрсаткичини ўрганиш бизга тадқиқотимиз давомида биз ишлаб чиққан оптимал нисбий чидамкорлик кўрсаткичлари билан таққослаш имконини берди (6-жадвалга қаранг).

6-жадвал

Кўп карра Олимпиада ўйинлари ғолиблари Калёб Дрессел ва Симон Мануэлнинг нисбий чидамкорлик кўрсаткичи

Калёб Дрессел			О'ў олтин медали	Симон Мануэль		
Ёши	100/50	200/100		Ёши	100/50	200/100
11	2,206	2,218		11		
12	2,250	2,175		12	2,191	2,231
13	2,215	2,206		13	2,156	2,273
14	2,235	2,219		14	2,177	2,256
15	2,168	2,207		15	2,102	2,227
16	2,204	2,219		16	2,145	2,204
17	2,234	2,218		17	2,172	2,225
18	2,266	2,243		18	2,168	2,230
19	2,202	2,262		19	2,199	2,214
20	2,230	2,278		20	2,188	2,236
21	2,221	2,242		21	2,181	2,240
22	2,232	2,285		22	2,180	2,227
23	2,261	2,212		23	2,164	2,231

Солиштириш мақсадида биз Ўзбекистон чемпионатида иштирок этиб энг яхши натижа кўрсатган истеъдодли сузувчиларнинг нисбий чидамкорлигини (7-жадвалга қаранг) ўргандик.

7-жадвал

2018 йил Ўзбекистон Чемпионатида энг кучли 11-13 ёшли кўкракда крол усулида сузувчиларнинг спорт натижалари ва нисбий чидамкорлик кўрсаткичлари (ўғил болалар)

Т/Р	Спортчи ФИШ	Туғилган йили	100 м (дак., сония)	50 м (сония)	Нисбий чидамкорлик
1	Шупиков Илья	2005	1:03,12	28,77	2,193
2	Якубов Шохжахон	2005	1:02,40	29,31	2,128
3	Латипов Данила	2005	1:04,79	29,29	2,212
Ўртача			1:03,44	29,12	2,177
1	Егай Вадим	2006	1:06,60	29,85	2,231
2	Бахруддинов Шохруз	2006	1:06,36	29,70	2,234
3	Донченко Сергей	2006	1:06,28	29,42	2,252
Ўртача			1:06,41	29,66	2,239
1	Рахматов Шохрух	2007	1:09,16	30,13	2,295
2	Иргалиев Сабит	2007	1:10,46	31,08	2,267
3	Рихсиев Сарвар	2007	1:11,72	31,24	2,295
Ўртача			1:10,45	30,81	2,285

Кўриниб турибдики, нисбий чидамкорлик кўрсаткичи оптимал кўрсаткичга яқин, аммо спорт натижалари тавсия қилинаётган модель кўрсаткичларидан анча паст. Шу сабабли дастлабки ихтисослик босқичидан бошлаб кўкракда крол усулида сузувчиларнинг тайёргарлик жараёнини биз тавсия қилган намунавий йиллик юкламалар миқдори ва унинг нисбатлари асосида ташкил қилиш модель кўрсаткичларига мос равишда шуғулланувчилар тайёргарлигини бошқариш ҳамда улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаш имконини беради.

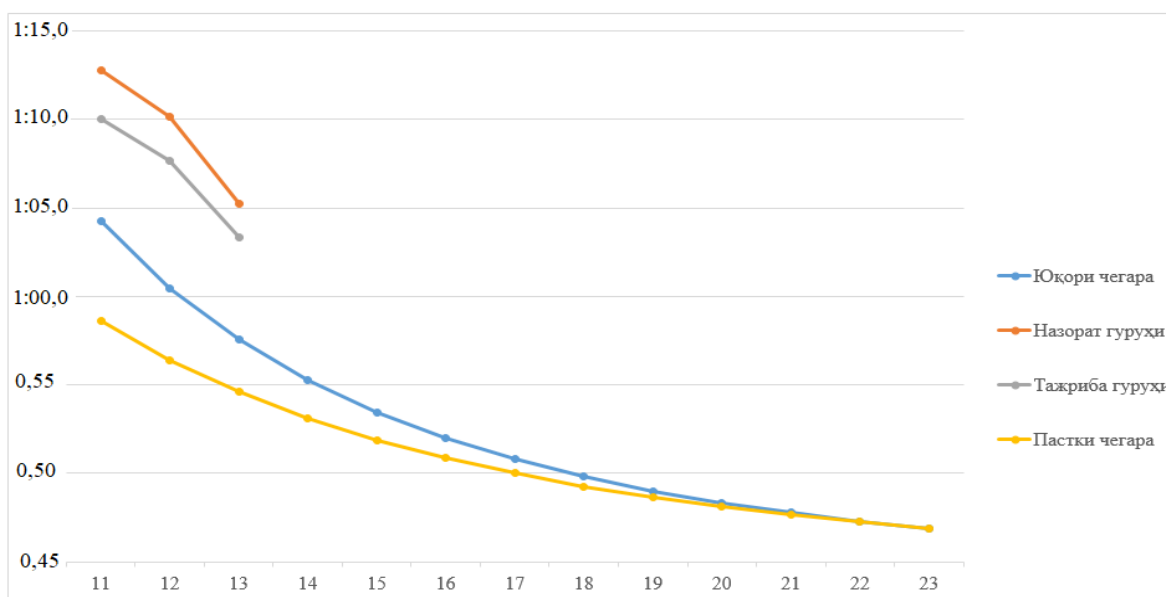
Тайёргарлик жараёнини тўғри ташкил қилиш ва шуғулланувчилар организмининг ривожланишини ҳисобга олиб биз таҳлил ва кузатувчилар натижасида 11 ёшдан 17 ёшгача сузиш билан шуғулланувчи ўғил болалар учун сувдаги намунавий йиллик юклама миқдорларини ишлаб чиқдик (8-жадвал қаранг).

8-жадвал

Ёш сузувчилар учун намунавий йиллик юклама миқдори (сувда)

Шуғулланувчилар ёши	11 ёш	12 ёш	13 ёш	14 ёш	15 ёш	16 ёш	17 ёш
Йиллик умумий юклама (км)	300	855	1515	1780	1940	2100	2700
Аэроб йўналиш (%)	85-90	75-80	70-75	60-65	50-55	55-60	60-65
Аралаш йўналиш (%)	10-12	15-20	20-25	30-35	35-40	30-35	20-25
Анаэроб йўналиш (%)	3-4	4-5	5-6	8-10	12-15	10-12	5-7
КФ (%)	1	2-3	3-4	4-5	4-5	3-4	1-2

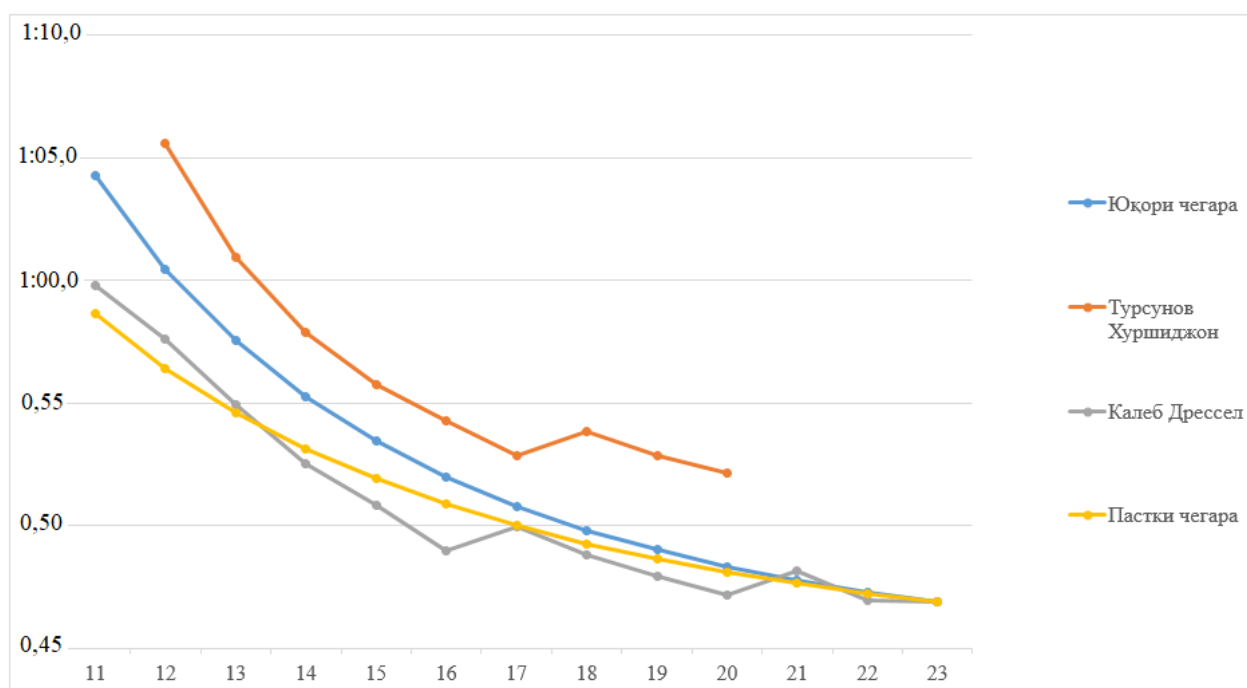
Кўриш мумкинки, шуғулланувчилар қанчалик ёш бўлса аэроб йўналишдаги машқлар шунчалик устиворлик касб этади. 15-16 ёшларда аралаш йўналишдаги машқларнинг миқдори энг юқори даражага чиқади. 17 ёшдан бошлаб сузувчилар тренировкасида аэроб йўналишдаги машқлар улиши яна ортади.



4-расм. Тажриба ва назорат гуруҳи сузувчиларининг модель кўрсаткичларига мувофиқлиги.

Тадқиқотларимиз давомида кўкракда крол усулида 100 м масофага сузувчи 11-13 ёшли тажриба гуруҳи спортчиларнинг натижалари назорат гуруҳи спортчилари натижаларига нисбатан тавсия қилинаётган модель кўрсаткичларига яқинроқ бўлгани намоён бўлди (4-расмга қаранг).

Қуйидаги расмда солиштириш учун икки карра Олимпиада ўйинлари голиби Калёб Дресселнинг натижалари 13-17 ёш оралиғида тавсия қилинаётган модель кўрсаткичларидан яхши бўлганлигини ҳамда маҳаллий 100 м га кўкракда крол усулида энг яхши сузувчи Турсунов Хуршиджоннинг спорт натижалари модель кўрсаткичларидан анча паст эканлигини кўришимиз мумкин (5-расмга қаранг).



5-расм. Тавсия қилинаётган модель кўрсаткичларига шугулланувчилар кўрсаткичларининг мувофиқлиги

Бу моделда сузиш спорти билан шугулланувчи ўғил болаларнинг 11 ёшдан 23 ёшгача спорт натижалари намунавий чегараси келтирилган. Шунини алоҳида таъкидлаш керакки, спортчи натижасини шу модель асосида бошқариш спортчи организмда ўз имкониятларини вақтидан олдин сафарбар қилмаслигини таъминлайди.

ХУЛОСА

Ўтказилган тадқиқотлар ва улардан олинган натижалар қуйидаги хулосаларни чиқаришга асос бўлади:

1. Сузувчиларни саралаш ва йўналтириш бўйича илмий, илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштиришда дастлабки ихтисослик босқичида шугулланувчи сузувчиларни саралашга таъсир кўрсатувчи омиллар етарли даражада ўрганилмаганлиги ва саралаш

кўрсаткичларининг жисмоний ва техник тайёргарлиги ҳамда антропометрик таснифлар асосида мажмувий ишлаб чиқилмаганлиги аниқланди.

Сузиш билан шуғулланувчиларнинг дастлабки намунавий саралаш мезонларига мос келиши уларни келажакда яхши натижаларни кўрсатишда муҳим аҳамиятга эга. Айрим шуғулланувчилар дастлабки тайёргарликдан сўнг жисмоний ривожланиш даражаси ва функционал ҳолати бўйича биологик ёшига тўғри келмаслиги ҳам учрайди. Шунинг учун шуғулланувчиларнинг натижалари ўсиши динамикасини қайд қилиш билан бирга доимий назорат қилиб бориш асосида мажмуавий таҳлил қилиб бориш зарур.

2. Дастлабки ихтисослик босқичига саралашга юқори даражада таъсир кўрсатувчи омилларнинг корреляцион боғлиқлиги бўйича антропометрик кўрсаткичлар 0,72% ни, жисмоний сифатларнинг ривожланиш омили 0,68% ни, техник тайёргарлик омили 0,65% ни, психологик омиллар 0,48% ни, ирсий омиллар 0,47% ни ва ижтимоий-иқтисодий омиллар 0,42% ни ташкил қилганлиги тадқиқот жараёнида аниқланди.

Шундан келиб чиқиб, морфофункционал кўрсаткичлар, жисмоний сифатларнинг ривожланиши ва техник тайёргарлик кўрсаткичлари асосида ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичида саралашга таъсир кўрсатувчи омилларнинг янги таснифи илмий асослаб берилди. Дастлабки ихтисослик босқичида саралашга энг кучли таъсир кўрсатувчи омиллар антропометрик кўрсаткичлар омили, жисмоний сифатларнинг ривожланиш омили ва техник тайёргарлик омили эканлиги аниқланди.

3. Тадқиқотимизда антропометрик кўрсаткичлар, жисмоний сифатларнинг ривожланиш омили, техник тайёргарлик омили ва спорт натижаларига асосланган ҳамда натижадорликка йўналтирилган намунавий модель ишлаб чиқилди. Бу намунавий модель асосида 11 ёшли кўкракда крол усулида 50 м га сузишга ихтисосланган спортчилар 26,4 сониядан 33,0 сония оралиғида, 100 м га сузишга ихтисослашган спортчилар 58,6 сониядан 1.04,2 сониягача масофани сузиб ўтиши келажакда спортчиларнинг юқори спорт натижаларига эришишига замин яратади. Тайёргарликнинг мазкур босқичида спорт натижаларини биз ишлаб чиққан моделга мос равишда бошлаш ва уни бошқариш кўп йиллик тайёргарликни тўғри ташкил қилишга хизмат қилади. Ушбу намунавий моделни қўллаш асосида ўқув-тренировка гуруҳларидаги сузувчиларни ҳар хил сузиш ихтисосликларига саралаш ва йўналтириш имкониятларини кенгайтиради.

4. Кўкракда крол усулида сузувчиларнинг дастлабки ихтисослик босқичида нисбий чидамкорлик кўрсаткичлари оптимал кўрсаткичга мос бўлса ва тавсия қилинаётган саралашнинг мажмуавий мезонларида ўртача ва ундан юқори тоифага таълуқли бўлса ҳамда спорт натижалари намунавий модель кўрсаткичларига мос бўлса бу спортчини кўкракда крол усулида сузувчи энг иқтидорли ва истиқболли спортчи тоифасига киритилади ва тайёргарлик тўғри ташкил қилинганидан далолат беради.

5. Кўкракда крол усулида сузувчилар жисмоний ва техник тайёргарлигига йўналтирилган машқлар мажмуасининг аниқ меъёрлари ишлаб чиқилган бўлиб, тайёргарлик жараёнида мажмуадан фойдаланиш кетма-кетлиги, дам олиш оралиқлари ва шиддат зоналарида юктамаларнинг бажарилиши асосида тайёргарликни ташкил қилиш орқали саралаш услубияти такомиллаштирилди.

6. Дастлабки ихтисослик босқичидаги сузувчиларнинг ҳафталик машғулот дастури курукликда ва сувда бажариладиган машқларни таъсир кўрсатиш даражаси ва меъёрларини йўналтириш асосида оптималлаштирилди.

Ушбу кўрсаткичлардан кўриниб турибдики, ўрганилган омиллар тадқиқот учун танланган восита ва услублар ёш сузувчиларнинг дастлабки ихтисослик босқичида иқтидорли сузувчиларни саралаш самарадорлигини оширганлигини кўрсатади. Ишлаб чиқилган мажмуавий мезонлар ва спорт натижалари асосидаги намунавий модель дастлабки ихтисослик босқичида шуғулланувчи иқтидорли сузувчиларни саралаш ва уларни ихтисосликлар бўйича йўналтириш тизимини такомиллаштиришга хизмат қилади.

Амалий тавсиялар

Ёш сузувчиларни тайёрлашда нисбатан катта ёшларга мос келадиган тренировка восита ва услубларини вақтидан олдин қўлламаслик лозим. Бу шуғулланувчилар организмнинг вақтидан олдин ўз имконият ва заҳираларини иштишига олиб келади.

Дастлабки ихтисослик босқичида ёш сузувчиларни саралашда устивор вазифаларни ечиш учун ёш сузувчилар спорт иқтидорлигини аниқлаш имконини берувчи ихтисосликни аниқлашга йўналтирилган илмий асосланган ёндашувлар зарур.

Ёш сузувчиларни саралаш ва йўналтиришнинг ягона стратегиясини яратишда ҳар хил ёшда организм морфологик ва функционал ривожланишининг индивидуал хусусиятларини баҳолаш, илмий асосланган саралаш моделларини ва мезонларини ишлаб чиқиш муҳим аҳамиятга эга. Башорат қиймати қанчалик юқори бўлса шуғулланувчининг у ёки бу турдаги фаолиятга лаёқатини шунчалик эрта аниқлаш мумкин.

Сузувчининг спорт иқтидорини юқори спорт маҳорати даражаси билан асосланувчи тавсиф аниқ кўрсатади. Сузувчининг иқтидорлилик даражаси аниқлаш учун биринчи навбатда морфофункционал кўрсаткичлар, жисмоний ва техник тайёргарлик даражасини баҳолаш зарур.

Ёш иқтидорли ва истикболли сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичида саралаш ва йўналтириш учун шуғулланувчи организми ривожланиши қонуниятларини (ўсиш ва ривожланиш динамикаси, ёш сузувчи организмнинг функционал тизимлари ва айрим ҳаракат қобилиятларининг тез ривожланиш даврлари, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт ютуқлари динамикасига биологик ривожланишнинг индивидуал темпи таъсири, ҳар хил шиддат ва

давомийликдаги тренировка юкламаларига ёш сузувчининг мослашиш имкониятлари) ҳисобга олиш муҳим ҳисобланади. Шу сабабли мазкур кўрсаткичларни бошқаришда биз тавсия қилган услублардан фойдаланиш иқтидорли сузувчиларни саралаш ва йўналтиришда беқиёс қийматга эга.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний сифатлар ривожланиш даражаси меъёрий талабларига мос келувчи модель тавсифларни ишлаб чиқиш сузиш спортида саралашнинг асосий шарти ҳисобланади. Шуғулланувчиларнинг биологик ривожланиши бўйича модель тавсифларига сузувчиларни қўйиб кўриш уларнинг сузишда яроқлилиги ва сузишнинг айрим усуллари ва ихтисосликларида мусобақа фаолиятини муваффақиятли башорат қилишни баҳолаш имконини беради.

Биз томонимиздан ёш сузувчиларни уларнинг антропометрик кўрсаткичлари, жисмоний ва техник тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилган ва тавсия қилинган иқтидорли ва истикболли сузувчиларни саралаш ва йўналтириш дастури ҳамда оптимал нисбий чидамкорлик кўрсаткичини ушлаб турган ҳолда спорт натижалари бўйича ишлаб чиқилган намунавий модель асосида ўқув-тренировка жараёнини тузиш сузиш спортида спорт заҳираларини тайёрлаш бўйича вазифаларни амалга оширишда асосий амалий ечим бўлиб хизмат қилади.

Дастлабки ихтисослик босқичида ёш иқтидорли сузувчиларни аниқлаш бўйича ишлаб чиқилган дастурни республикамизнинг болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар олимпия заҳиралари мактаблари ўқув жараёнига тадбиқ қилишни тавсия қиламиз.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

МАТНАЗАРОВ ХАЙРУЛЛА ЮЛДАШОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОТБОРА ЮНЫХ ПЛОВЦОВ
НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Ташкент - 2021

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером В2019.1.PhD/Ped836.

Докторская диссертация выполнена при Узбекском Государственном Университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации опубликован на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) в веб-сайте www.uzdjtsu.uz, а также информационно-образовательном портале "ZiyoNET".

Научный руководитель:

Кдирова Мухаббат Алланиязовна
кандидат педагогических наук, доцент

Официальные оппоненты:

Усманходжаев Талат Саидович
доктор педагогических наук, профессор

Краснова Галина Мансуровна
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация:

Самаркандский государственный университет

Защита диссертации состоится "____" "_____" 2021 года в "____" на заседании научного совета под номером DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. (Адрес: Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Административное здание Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, корпус "Б" 2- этаж, малый зал.)

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского Государственного Университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером (____)). (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.)

Автореферат диссертации разослан "____" _____ 2021 года.
(протокол реестра под № "____" от _____ 2021 года)

М.Р.Болтабаев

Председатель научного совета по
присуждению ученых степеней,
д.э.н., профессор

М.Х.Миржамолов

Ученый секретарь научного
совета по присуждению
ученых степеней, д.ф.п.н. (PhD), доцент

Ф.А.Керимов

Председатель научного семинара при научном
совете по присуждению ученых степеней,
д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации: Ряд научных исследований в области спортивной практики и спорта в мире показывает, что для достижения высоких результатов в плавании большое значение имеют правильная организация и управление специфическими морфологическими особенностями, высокий уровень физических и психологических способностей, высокие технико-тактические навыки и подготовительные процессы. Тот факт, что такой набор специфических способностей наблюдается не у всех занимающихся, показывает насколько сложны задачи выявления и ориентирования талантливых спортсменов, а также организация процесса подготовки пловцов в зависимости от возраста и биологического развития занимающихся.

Во многих странах мира проводятся научно-исследовательские работы по проблемам совершенствования системы подготовки пловцов в соответствии с современными требованиями. Однако отмечается, что не достаточно обстоятельных научных работ и опыта по организации специализированной системы отбора юных пловцов, занимающихся на начальном этапе и организации их подготовительных процессов, а также тщательного выявления потенциальных пловцов, которые в будущем могут достичь высоких результатов. В результате недостаточной изученности вопросов разработки комплексных критериев отбора юных пловцов с учетом их индивидуальных способностей на этапе базовой специализации происходит снижение результатов при переходе от этапа начальной специализации к этапу углубленной специализации. Необходимо отметить, что отсутствие комплексного изучения факторов, влияющих на эффективность отбора юных пловцов на этапе базовой специализации и научно обоснованных рекомендаций ставит перед специалистами отрасли ряд задач, требующих решения.

В нашей республике уделяется особое внимание вопросам подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса, детских тренеров по водным видам спорта и ведения селекционной работы, совершенствования системы материального стимулирования тренеров и работников спортивных учреждений. “Была внедрена новая система совершенствования селекционно - отборочной работы спортсменов, которая начала давать свои первоначальные результаты”¹. Помимо проведения многочисленных научных исследований в области спорта, в том числе спортивного плавания, существует множество проблем, ожидающих своего решения, таких как повышение популярности спортивного плавания, привлечение молодежи к этому виду спорта, создание научно-методических пособий по отбору и селекции, по обеспечению сборных команд Узбекистана молодыми талантливыми спортсменами. Сегодня, на начальном этапе подготовки пловцов, возникает необходимость в научных исследованиях и научной организации отбора спортсменов-пловцов. В

¹ Речь Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева на собрании посвященного «Вопросам развития сферы физической культуры и спорта», 21 сентября 2018 года. Газета «Народное слово», 1-2 стр.

спортивной практике наблюдается негативная тенденция, связанная со стремлением преждевременного достижения высших спортивных результатов. В спортивной практике такой подход свидетельствует о нарушении системы отбора пловцов и принципов совершенствования на этапах и периодах многолетней подготовки, а также определяет актуальность выбранного направления диссертационной работы.

Наряду с этим, данная диссертационная работа в определенной степени служит реализации задач, намеченных в Указе Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года за № УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и обеспечению массовости физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», в Постановление Президента Республики Узбекистан от 3 июня 2017 года за № ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», а также в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 3 мая 2018 года за № 333 «О мерах по дальнейшему развитию видов спортивного плавания в Республике Узбекистан» и других нормативно-правовых документах данной сферы.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике. Исследования выполнены в рамках приоритетного направления министерства развития науки и технологий республики: I. «Формирование и реализация системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовном и образовательном развитии информированного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В ряд важных проблем входят отбор талантливых спортсменов и подготовка конкурентоспособных пловцов, а также новый научно-теоретический подход к тренировочному процессу пловцов, занимающихся на предварительном этапе специализации. Ряд отечественных ученых (О. Собирова 1991, Ф.А. Керимов, М.Н. Умаров 2005, Г.М. Краснова 2008, А.Г. Садиков 2009, А.Г. Садиков 2015, Р.Р. Салимгареева 2016)² провели научные исследования с целью решения данной проблемы.

Ряд результатов исследований, проведенных по изучаемой теме в странах содружества независимых государств (Н.Ж. Булгакова 1986, С.А. Федоров 1998, В.Н. Платонов 2000, Т.М. Воеводина 2003, В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко 2012, В.Б. Иссурин 2017, Т.С. Тимакова 2018 и др.)³, используются в настоящее

² Собирова О. «Сузиш» Дарслик. Т.:1991; Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Т.: 2005. Г.М.Краснова Формирование профессиональных знаний и умений по плаванию у студентов института физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук. 2009; Садиков А.Г. Интенсификация процесса подготовки юных пловцов учебно-тренировочных групп 13-15 лет. Автореф. дис. канд. пед. наук. Т.: 2009; Садиков А.Г. Ёш сузувчиларнинг тайёргарлик босқичларидаги машғулот юкламаларини режалаштириш Т: «Фан ва технология» 2015; Салимгареева Р.Р. Кўп йиллик тайёргарлик тизимида сузувчиларни саралаш ва йўналтириш. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 2016;

³ Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1986; Федоров С.А. Оценка перспективности юных пловцов при отборе в учебно-тренировочные группы спортивных школ: Автореф. дис. канд. пед. наук. 1998; Платонов В.Н. Плавание //Учебник для студентов ВУЗов физического воспитания и спорта/ Киев: Олимпийская литература, 2000; Воеводина Т.М. Физические детерминанты отбора и ориентации пловцов на начальных этапах спортивной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04: Самара, 2003; Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и

время.

Много исследований было проведено учеными этой области (Gennadius Sokolovas 2017) в дальних зарубежных и европейских странах, таких как США, Австралия, Южно-Африканская Республика, которые достигли высоких результатов в плавании⁴.

Несмотря на проводимые систематические исследования, стремительный рост результатов в плавании, частое обновление рекордных результатов требуют нового современного подхода в этой области, а также создания дополнительных научных и научно-методических работ.

Связь темы диссертационного исследования с планами научно-исследовательской работы высшего учебного заведения, в котором оно проводилось. Диссертационная работа выполнена в соответствии с темой V-1-28 «Совершенствование системы подготовки молодежи, обучающейся в спортивных учебных заведениях республики по водным видам спорта и гребле» в рамках фундаментального проектного плана научно-исследовательской работы Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Целью исследования является совершенствование системы отбора и соответствие процесса подготовки юных пловцов с учетом факторов, определяющих эффективность отбора на предварительном этапе специализации.

Задачи исследования:

изучение опыта отечественных и зарубежных специалистов по отбору и ориентации одарённых юных пловцов, на этапе предварительной специализации;

определить и классифицировать факторы, влияющие на отбор одарённых пловцов, на этапе предварительной специализации;

усовершенствовать методику отбора юных пловцов на этапе предварительной специализации с учётом корректировки соотношения тренировочных нагрузок и восстановления;

разработать требования многолетней подготовки с учётом возрастных особенностей 11-13-летних пловцов;

экспериментально обосновать эффективность разработанной типовой модели в системе отбора юных пловцов на этапе предварительной специализации.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс, юных пловцов в детско-юношеских спортивных школах № 1 Бектемирского района, № 1 Мирзо -Улугбекского района и № 2 Яшнабадского района, а также Чирчикской специализированной школы-интерната олимпийского резерва.

Предметом исследования является процесс подготовки юных пловцов, на этапе предварительной специализации, а также соответствие системы отбора

практические аспекты) Монография - Волгоград: ВГАФК, 2012; Исурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. Монография. М.: Спорт, 2017; Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом: Монография. М: Спорт-2018.

⁴ Gennadius Sokolovas Scientific system "Talant ID". Scientific aids 2017.

и ориентации.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, экспертная оценка, моделирование, пульсометрия, педагогический опыт, методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

разработана комплексная классификация отбора юных пловцов на этапе предварительной специализации за счет систематизации учета степени влияния факторов, определяющих успех занятий спортом;

усовершенствована методика отбора и расширены возможности селекции юных пловцов на этапе предварительной специализации с учётом типового диапазона показанных результатов в способе кроль на груди;

разработаны требования многолетней подготовки на основе показателей относительной выносливости 11-13-летних пловцов и учёта корректировки соотношения тренировочных нагрузок;

создана новая модель управления направлениями подготовки на этапе предварительной специализации с учетом постоянного изменения спортивных результатов в соответствии с биологической зрелостью.

Практические результаты исследования:

средства и методы, направленные на совершенствование системы отбора могут быть применены в процессе многолетней подготовки юных пловцов с учетом факторов, влияющих на эффективность отбора юных пловцов на этапе предварительной специализации, а именно антропометрические показатели, факторы технической подготовки занимающихся и факторы развития физических качеств занимающихся;

разработанные научно-теоретические материалы, методика отбора молодых пловцов, инструментальный метод, программы и методы использования специальных упражнений, а также научные и практические рекомендации по отбору молодых пловцов на этапе предварительной специализации могут быть использованы при создании новых учебных программ и учебной литературы.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования подтверждается тем, что используемый в работе подход основан на мнениях зарубежных и отечественных ученых в области теории и методики физического воспитания, используются методы взаимодополняющих исследований в соответствии с результатами исследования, количественном и качественном обеспечении задач и анализа исследования, переработкой полученных экспериментальных данных и результатов с помощью методов математического и статистического анализа, результаты которого подтверждаются компетентными структурами.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость исследования заключается в том, что на основе результатов, полученных в ходе проведенных педагогических экспериментов, была разработана программа целенаправленного совершенствования средств и

методов отбора юных пловцов на этапе предварительной специализации, а также раскрыта научная сущность эффективности их применения. В ходе исследования при отборе юных пловцов на практике было доказано, что существует взаимосвязь между антропометрическими показателями, фактором технической подготовки занимающихся и фактором развития их физических качеств. Полученные данные дают возможность обогатить и расширить теоретические знания в области отбора юных пловцов.

Имеет практическую значимость при отборе юных пловцов в детско-юношеских спортивных школах и специализированных школах-интернатах олимпийского резерва, в краткосрочных и среднесрочных прогнозированиях спортивных результатов, в комплексной педагогической оценке позволяет делать надежные прогнозы спортивной пригодности, на основе антропометрических показателей, фактора технической подготовленности и развития физических качеств занимающихся, а также в подготовке и разработке программно-нормативных документов для применения их в спортивных школах.

Внедрение результатов исследования. На основании результатов проведенного научного-исследования по повышению эффективности отбора юных пловцов:

предложения по классификации факторов, влияющих на эффективность отбора юных пловцов на этапе предварительной специализации, внедрены в содержание учебного пособия “Методика обучения плаванию” (Сертификат № 237-291 выдан на основании решения Координационного совета при Министерстве высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 31 мая 2021 года). В результате классификации этих факторов была выявлена высокая корреляция между антропометрическими показателями и факторами физической и технической подготовленности занимающихся (0,72%, 0,68% и 0,65% соответственно по шкале Пирсона).

критерии оценки способностей юных пловцов и предложения по управлению их спортивными результатами внедрены в содержание учебного пособия под названием “Методика обучения плаванию” (Сертификат № 237-291 выдан на основании решения Координационного совета при Министерстве высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 31 мая 2021 года). В результате, на основании применения выборочной модели, состоящей из 15 показателей для отбора пловцов, а также модели спортивных результатов для спортсменов, специализирующихся в способе плавания кроль на груди на дистанциях 50 м и 100 м, были расширены возможности для отбора и ориентации пловцов в тренировочных группах по различным плавательным специальностям.

комплекс упражнений, направленных на физическую и техническую подготовку пловцов специализирующихся в плавании способом кроль на груди и предложения по критериям его применения, внедрены в содержание учебного пособия под названием “Методика обучения плаванию” (Сертификат № 237-291 выдан на основании решения Координационного совета при

Министерстве высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 31 мая 2021 года). В результате было отмечено, что за счет улучшения физической и технической подготовки занимающихся учебно-тренировочной группы улучшились их результаты, то есть время проплывания в полной координации на дистанции 50 метров в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой было улучшено на 5,39% (уровень достоверности $p < 0,05$).

предложения по отбору талантливых спортсменов и модель отбора, которая применяется при селекции юных пловцов на этапе предварительной специализации, были внесены в содержание учебного пособия под названием «Методика обучения плаванию» (Сертификат № 237-291 выдан на основании решения Координационного совета при Министерстве высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 31 мая 2021 года). В результате, на основе применения упражнений на суше и в воде, была оптимизирована еженедельная программа тренировок пловцов на этапе предварительной специализации.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований представлены в научных докладах на конференциях различного уровня 8 публикациями, в том числе 3 международными, 5 республиканскими.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликовано 13 научно-методических работ, в том числе 4 статьи (3 в республиканских и 1 в зарубежном) научных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций.

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, 126 страниц текста, 10 рисунков, 28 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В введении диссертации представлены актуальность выбранной темы, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике, степень изученности проблемы, соответствие диссертационного исследования планам научно-исследовательской работы высшего учебного заведения, цель диссертации, задачи, объект и предмет диссертационного исследования, методы исследования, научная новизна исследования, практические результаты, научное и практическое значение результатов исследования, а также дана подробная информация о внедрении и апробации результатов исследования, их публикации, данные по структуре и объему диссертации.

В первой главе диссертации под названием «Проблемы селекции и ориентации юных пловцов» рассматриваются современные проблемы отбора и ориентации юных пловцов, этапы отбора, средства и методы отбора, анализ существующей научно-методической литературы связанной со спецификой отбора и ориентации юных пловцов. Ряд зарубежных и отечественных ученых

[В.Н. Платонов, Н.Ж. Булгакова, Т.М. Воеводина, Г.М. Краснова, В.Б. Иссурин, А.Г. Садиков Т.С. Тимакова] отметили, что ведущими факторами развития физических качеств и эффективной технической подготовки для достижения высоких результатов в спорте, в том числе в спортивном плавании, являются разработка модельных характеристик спортсменов, морфофункциональных показателей, основ отбора и его совершенствование. По мнению некоторых специалистов [В.Н. Платонов, Н.Ж. Булгакова, А.Г. Садиков], следует комплексно развивать все факторы, которые влияют на эффективность отбора талантливых спортсменов в спорте, в том числе спортсменов по плаванию, и рассматривать этот процесс как важное необходимое мероприятие.

В результате сравнительного анализа было выявлено, что технология, используемая в настоящее время при отборе юных пловцов, состоит из стандартных методов, реализация которых осуществляется в развитии физических качеств юных пловцов и в совершенствовании их технической подготовки с использованием упражнений только на воде или на суше, что неспособно в полной мере решать задачи отбора и ориентации, а также выявлено, что научные исследования в этом направлении недостаточны и не изучены как предмет исследования.

Вторая глава диссертации под названием “Методы исследования и их организация” состоит из анализа научно-методической литературы, проведенного для решения задач поставленных перед исследованием, анкетирования, педагогического наблюдения, педагогического тестирования, пульсометрии, инструментальных методов, педагогических экспериментов по выполнению исследования, организации исследования, использования математико-статистических методов по вторичной обработке полученных материалов, а также из разработанных нами программы, типовой модели и комплекса специальных упражнений для пловцов 11-13 лет специализирующихся в плавании на дистанции 50 м и 100 м кролем на груди.

Исследования проводились в три этапа в течении 2017 – 2020 гг.

Первый этап, аналитические исследования, проводился в течении 2017-2018 гг. на данном этапе были определены основные понятия диссертационной работы. По теме исследования было проведено изучение, обобщение и систематизация психолого - педагогических данных. Определен уровень изученности и проработанности проблемы в отечественных и зарубежных источниках. Были тщательно проанализированы полученные показатели предварительных тестов отобранного контингента.

На данном этапе использовались такие методы исследования, как теоретический анализ, сопоставление, обобщение опыта, наблюдение, анкетирование (тест, анкетный опрос, беседа), работа с документами, моделирование.

Второй этап (2018-2019 годы) – был проведен анкетный опрос 72 тренеров по плаванию в республике, и разработаны комплексные критерии отбора юных пловцов, на основании морфофункциональных, технических показателей, физического развития, и спортивных результатов занимающихся в учебно-

тренировочных группах нескольких детско-юношеских спортивных школ города Ташкента (юноши 11-13 лет).

На основе результатов ведущих зарубежных спортсменов по плаванию была разработана оптимальная модель для пловцов специализирующихся на дистанции 50 м и 100 м кролем на груди. Проанализировав результаты отечественных спортсменов на основе модельных показателей, тренировки в процессе подготовки проводились по обновленной программе.

Третий этап (2019-2020 гг.) – педагогический эксперимент. Были усовершенствованы и применены на практике комплексные критерии селекции отобранных юных пловцов, а также модель для юных пловцов на короткие дистанции. Путем сравнительного анализа первоначальных и итоговых результатов пловцов предварительного этапа специализации, принимавших участие в исследовании, была обоснована эффективность модели комплексной оценки отбора.

В третьей главе диссертации, под названием «Факторы, определяющие спортивный успех юных пловцов» путем анализа научной, научно-методической литературы, в сотрудничестве с экспертной группой, состоящей из ведущих специалистов сферы и тренерами по плаванию, осуществляющих деятельность в различных регионах республики были классифицированы факторы, влияющие на отбор на этапе предварительной специализации (см. рис. 1). В соответствии с этим было установлено, что на отбор юных пловцов влияют следующие факторы:

- генетические факторы: занимался ли отец спортивным плаванием, занималась ли мать спортивным плаванием, генетическая предрасположенность к плаванию, склонность опорно-двигательного аппарата к плаванию, а также соответствие мышечных волокон к циклической работе;

- фактор технической подготовки: плавучесть, техника движений рук, техника движений ног, техника дыхания, техника плавания в полной координации, а также техника старта и поворота;

- фактор развития физических качеств: быстрота, подвижность в суставах, координационные способности, общая выносливость, взрывная сила и силовая выносливость;

- антропометрические факторы: длина тела, масса тела, длина рук, длина ног, длина стопы и длина кисти;

- психологические факторы: темперамент, характер, волевые качества, мотивация, возрастные психологические особенности и личностные качества человека;

- социально-экономические факторы: профессионализм тренеров, экономическое обеспечение, внимание к виду спорта, география вида спорта и стимулирование через вид спорта.

На основе коэффициента корреляции Пирсона с использованием шкалы Чеддока определялся коэффициент корреляции классифицированных факторов (см.табл. 1).

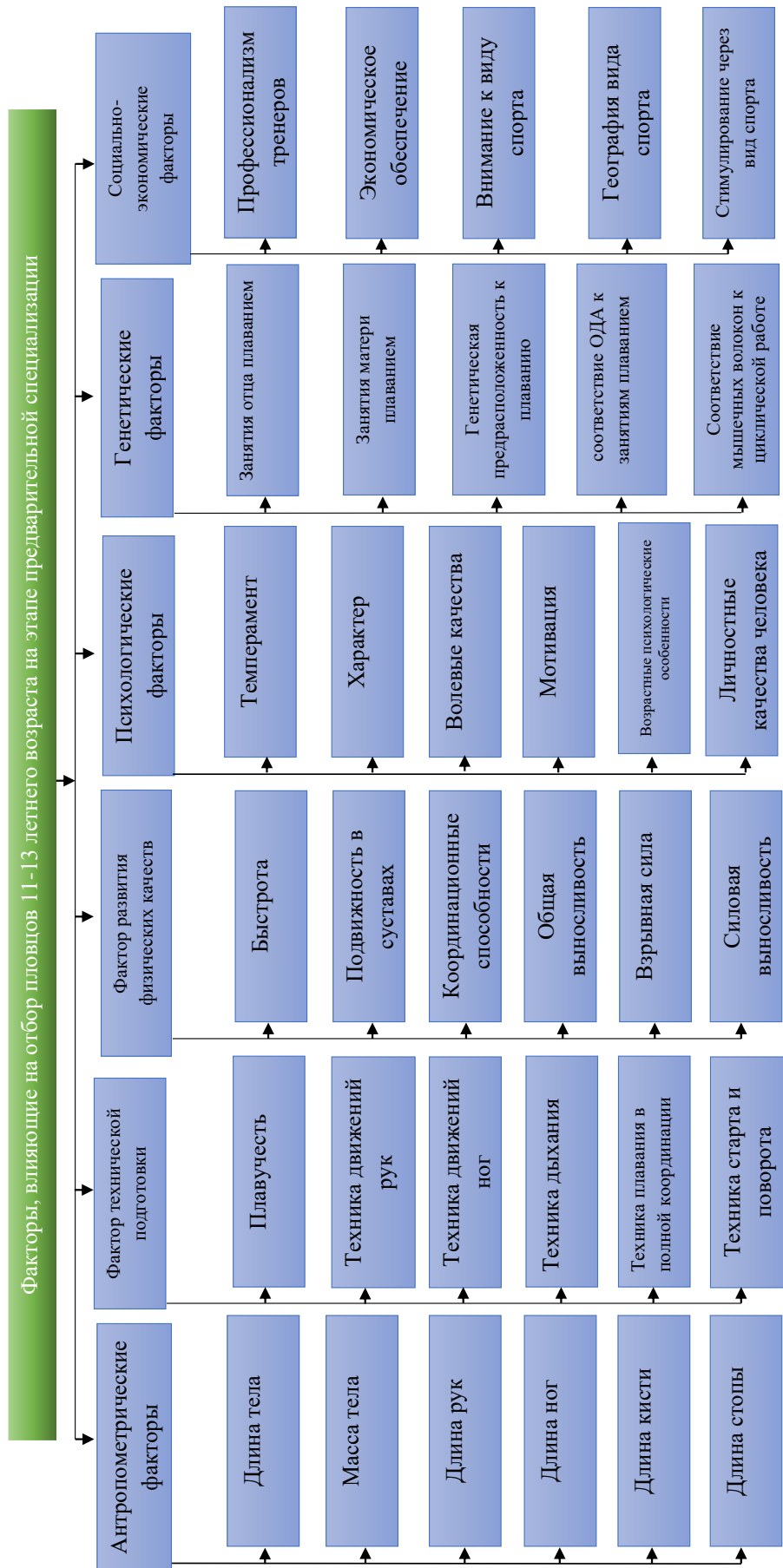


Рисунок 1. Классификация факторов, влияющих на отбор пловцов 11-13 лет на этапе предварительной специализации

Таблица–1

**Определение коэффициента корреляционной зависимости показателей
(по шкале Пирсона)**

№	Факторы, влияющие на отбор	Зависимость факторов
1.	Антропометрические факторы	0,72
2.	Фактор развития физических качеств	0,68
3.	Фактор технической подготовки	0,65
4.	Психологические факторы	0,48
5.	Генетические факторы	0,47
6.	Социальные факторы	0,42

На основе коэффициента корреляции Пирсона было установлено, что существует высокий коэффициент корреляции между антропометрическими факторами, влияющими на отбор, фактором развития физических качеств и фактором технической подготовки. В связи с этим, в эксперименте с юными пловцами мы попытались научно обосновать фактор быстро меняющегося развития технической подготовленности и физических качеств детей и подростков, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах. Антропометрическая модель, рекомендуемая для способов плавания и специализаций, показывает, что спортсмены высокого роста с длинными руками и ногами, большой стопой ноги и большой жизненной емкостью легких превосходят других пловцов. Эта научно обоснованная модель является доказательством мыслей, высказанных высококвалифицированными тренерами, которые выявляют талантливую пловца за счет своей интуиции, своего многолетнего опыта.

Предвидение того, каким будет рост юного пловца в более старшем возрасте, имеет важное значение для прогнозирования спортивных результатов. Потому что, для спортивного плавания соответствие пропорций тела (рук, ног, туловища, кистей, стоп) относительно роста занимающегося, оказывает непосредственное влияние на спортивные результаты. Например, 12 летний ребенок в будущем достигнет 86% роста своего тела. Стоит отметить, что результаты, полученные в процессе прогнозирования, являются не конечным результатом, а ожидаемым результатом.

Кроме того, в нашем исследовании управления спортивными результатами и направления подготовки, проанализированы спортивные результаты более 20 мастеров спорта международного класса и разработана типовая модель для юных пловцов (мальчики) специализирующихся в плавании на дистанции 50 м и 100 м способом кроль на груди.

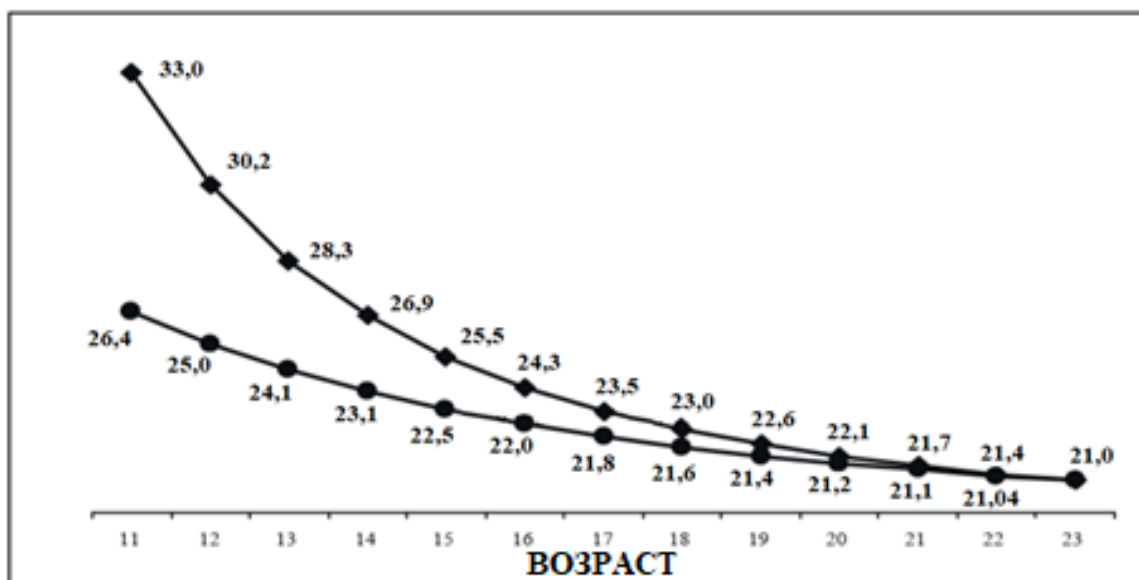


Рисунок 2. Типовая модель для спортсменов специализирующихся в плавании стилем кроль на груди на дистанции 50 м.

На рисунке представлена типовая модель составленная на основе результатов спортсменов специализирующихся в плавании стилем кроль на груди на дистанции 50 м. Видно, что в процессе многолетней подготовки можно наблюдать резкое увеличение результатов юных пловцов в возрасте 11-13 лет и медленный рост результатов в спорте после 17 лет. Согласно разработанной нами модели, для контроля результатов плавания и процесса подготовки спортсменов, специализирующихся в плавании в стиле кроль на груди на дистанции 50 м, пловцы 11-13 летнего возраста, должны достичь результата в промежутке от 26,4 с до 33,0 с. Результаты спортсмена по мере увеличения возраста, при оптимальном сохранении относительной выносливости, регулируются на основе модельных показателей (см. рис. 2).

На рисунке представлена типовая модель составленная на основе результатов спортсменов специализирующихся в плавании стилем кроль на груди на дистанции 100 м. В процессе многолетней подготовки можно наблюдать резкое увеличение результатов пловцов в возрасте 11-13 лет и медленный рост результатов в спорте после 17 лет. Согласно разработанной нами модели, для контроля результатов и процесса подготовки спортсменов, специализирующихся в плавании стилем кроль на груди на дистанции 100 м, пловцы 11-13 летнего возраста, должны достичь результата в промежутке от 58,63 с до 1:04,25 с. По мере того, как увеличивается возраст спортсмена, оптимально сохраняя при этом относительную выносливость, результаты спортсмена ориентируются на модельные показатели (см. рис. 3).

Строгое следование биологическому развитию и направлению тренировочных нагрузок, в организации и управлении многолетней подготовкой занимающихся, способствует улучшению спортивных результатов. То есть, необходимо управлять тренировочными нагрузками, учитывая тот факт, что у занимающихся мальчиков 13-14 лет наблюдается резкий рост организма.

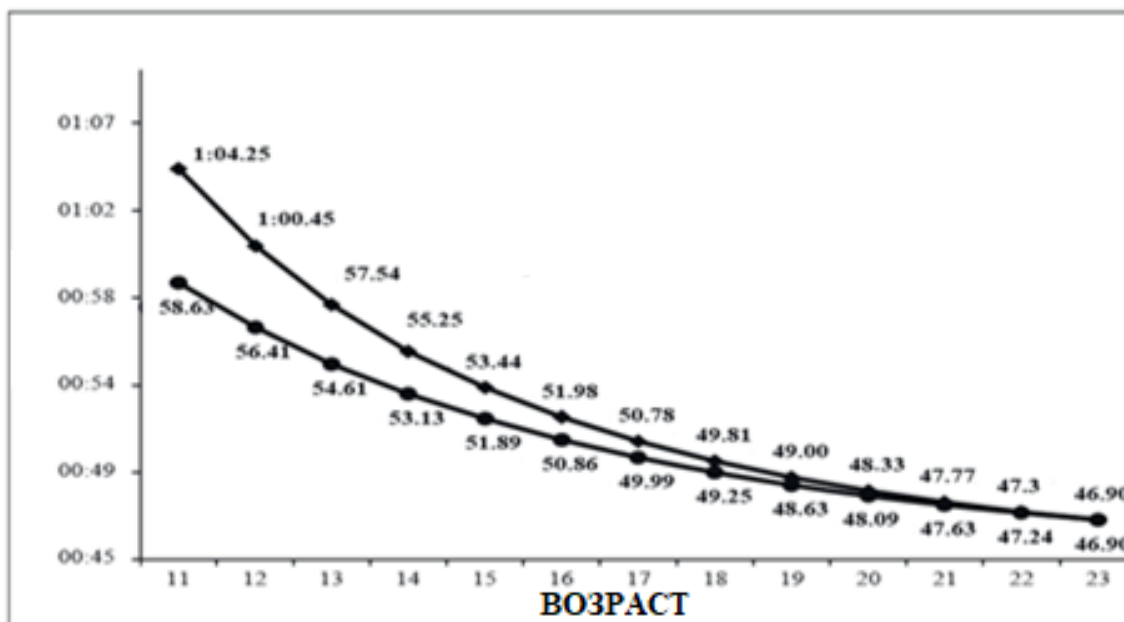


Рисунок 3. Типовая модель для спортсменов специализирующихся в плавании стилем кроль на груди на дистанции 100 м.

По причине того, что процесс педагогических исследований продолжался довольно долго, путем эффективного совершенствования технической подготовки и физических качеств, мы разработали программу, направленную на улучшение спортивных результатов, которая оказывает большое влияние при отборе юных пловцов на этапе предварительной специализации.

В программе занятий даны направленные упражнения на суше и в воде, рассчитанные для юных пловцов по дням недели. Упражнения на суше, в основном направлены на развитие подвижности суставов и гибкости, а упражнения в воде направлены на развитие технической подготовки и физических качеств. Отдельно следует отметить то, что комплексное развитие физических качеств юных пловцов, то есть всех физических качеств в связанном единстве по отношению друг к другу, в будущем приведет к значительному росту результатов спортсменов.

Представлено основное содержание программы занятий для комплекса упражнений начального этапа (см. табл. 2) и для комплекса упражнений заключительного этапа (см. табл. 3). В течение года комплекс программ и упражнений, разработанных для совершенствования техники отбора талантливых спортсменов из числа юных пловцов, занимающихся на этапе предварительной специализации, был внедрен в тренировочный процесс.

Как видно, комплекс включает в себя упражнения на суше и в воде, направленные на повышение технической и физической подготовки. Подробно освещены нормы упражнений по дням недели, зоны интенсивности, их направления.

Таблица 2

Комплекс упражнений разработанной для программы предварительного этапа для пловцов 11-13 лет

Дни недели	Техническая подготовка	Доз-ка	Зона интенсивности	Физическая подготовка	Доз-ка	Зона интенсивности
Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> Крутовые движения руками вперед-назад 10 движений ногами на правом боку, 10 движений на груди, 10 движений на спине, 10 движений на левом боку Плавание при помощи ног с вытянутыми вперед руками, после 6 ударов ногами вдох в одну сторону, после 6 ударов в другую Плавание со специальным устройством для рук (лопатки) на 6 ударов ногами одно движение руками 	40-50 раз 200 м 200 м 200 м	I II I II	<ol style="list-style-type: none"> Сидя на скамейке сгибание и разгибание ног Сидя с вытянутыми ногами, в наклоне вперед удерживать положение (лоб должен коснуться колен) Плавание стилем кролем на груди (R-1'10") Плавание своим стилем переменным методом (25 м V зона, 25 м свободно) 	10 раз 30" 8X50 м 200 м	II III V
Вторник	<ol style="list-style-type: none"> Поворот стоп внутрь при помощи эластичного жгута Плавание со специальным устройством для ног (ласты) с вытянутыми вперед руками Плавание при помощи ног с вытянутой вперед правой (левой) рукой, вдох справа (слева). Плавание с жатками в кулак кистями. 	20 раз 200 м 8x25 м 200 м	II II II II	<ol style="list-style-type: none"> Отжимание от пола Упражнение на растягивание у шведской стенки (наклоны) Плавание вольным стилем (интервал 40") (интервал между сериями 1') Плавание вольным стилем на улучшение результата (от 1 к 4 повтору) 	10 раз 8-10 раз 2x (4X25м) 4x50 м	II I V III-V
Среда	<ol style="list-style-type: none"> Крутовые движения руками вперед-назад В глубокой части бассейна в вертикальном положении движения ногами способом кроль Плавание на вдохи после 3,5,7,9 гребков Плавание с удержанием локтевого сустава в самом высоком положении (с каждой стороны) 	40-50 раз 1 минута 8x25 м 200 м	II III II I	<ol style="list-style-type: none"> Стоя поднимание 1 кг гантели в стороны Руки за спиной в замке, наклон вперед Зажав колобашку между ног плавание кролем при помощи движений рук (R-1'20") Плавание в полной координации со специальным устройством для ног (интервал 30") 	10 раз 10-12 раз 4x50 м 4x100 м	II IV III III
Четверг	<ol style="list-style-type: none"> Поворот стоп внутрь при помощи эластичного жгута В положении стоя руки согнуты в локтевом суставе на 90° растягивание эластичного жгута наружу Плавание при помощи ног, зажав колобашку между ног, руками держа доску, голова поднята над водой Плавание в полной координации считая гребковые движения рук 	20 раз 10-12 раз 100 м 6x25 м	II II I II	<ol style="list-style-type: none"> Растягивание эластичного жгута при помощи рук (между сериями отдых 3 минуты) Руки за головой, приседания Плавание своим способом при помощи работы ног, в руках доска (R-1'30") Плавание своим стилем (R-50") 	2x3 мин 20 раз 4x50 м 10x25 м	IV III III V
Пятница	<ol style="list-style-type: none"> Крутовые движения руками вперед-назад Плавание со специальным устройством для ног (ласты) с вытянутыми вперед руками Руки по бокам после 6 ударов ногами вдох правой (левой) стороны Короткими гребковыми движениями (до грудной клетки) 	40-50 раз 200 м 200 м 200 м	II II II II	<ol style="list-style-type: none"> Отжимания от пола Выпрыгивания из положения сидя с хлопком руками Плавание вольным стилем на задержку дыхания (R-60") Плавание вольным стилем со старта (интервал 45") 	10 раз 10-12 раз 10x25 м 4x100 м	II II V III
Суббота	<ol style="list-style-type: none"> Поворот стоп внутрь при помощи эластичного жгута Плавание при помощи ног с доской в руках Правая (левая) рука вдоль туловища движения левой (правой) рукой со вдохом после 3 гребковых движений Зажав колобашку между ног, плавание при помощи рук Плавание вольным стилем для восстановления 	20 раз 200 м 4x25 м 200 м 100 м	II I I I -	<ol style="list-style-type: none"> Лежа на спине выполнение ногами движения кролем (интервал 30") Лежа на спине выполнение руками движения кролем (интервал 30") Плавание на скорость при помощи движений ног Плавание на скорость при помощи движений рук Плавание на скорость со старта 	4x1 мин 4x1 мин 50 м 50 м 50 м	II II V V V

Таблица 3.

Комплекс упражнений разработанный для программы заключительного этапа для пловцов 11-13 лет

Дни недели	Техническая подготовка	Доз-ка	Зона интенсивности	Физическая подготовка	Доз-ка	Зона интенсивности
Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поворот стопы внутрь при помощи эластичного жгута 2. 8 движений ногами на правом боку, 8 движений на груди, 8 движений на спине, 8 движений на левом боку 3. Плавание при помощи ног с прижатыми вдоль туловища руками, после 6 ударов ногами вдох в одну сторону, после 6 ударов в другую 4. Плавание на правом (левом) боку 	<p>2х20 раз 200 м</p> <p>200 м</p> <p>200 м</p>	<p>I</p> <p>II</p> <p>I</p> <p>II</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя поднимание 1 кг гантели в стороны. 2. Упражнения на растяжку, держаась за шведскую стенку выполнять наклоны 3. Плавание своим стилем (R-1'10'') 4. Плавание своим стилем на максимальной скорости. 	<p>10 раз</p> <p>10-12 раз 8х75 м 2х50 м</p>	<p>II</p> <p>II</p> <p>III</p> <p>V</p>
Вторник	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение рук вперед – назад 2. Плавание со специальным устройством для ног (ласты) с прижатыми вдоль туловища руками 3. Плавание кролем на спине, с вдохом на один гребок и выдохом на второй 4. Плавание в полной координации, с поднятой головой 	<p>40-50 раз 200 м</p> <p>200 м</p> <p>200 м</p>	<p>II</p> <p>II</p> <p>II</p> <p>II</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимание от пола 2. Сидя с вытянутыми ногами, в наклоне вперед удерживать положение (лоб должен коснуться колен) 3. Плавание своим стилем (50 м R-1'10''; 25м R-45'') 4. Плавание своим стилем (R-60'') со специальным приспособлением для рук (лопатки) (одновременно считать гребковые движения) 	<p>10 раз 40''</p> <p>2х50м+4х2 5м 8х25 м</p>	<p>II</p> <p>I</p> <p>IV</p> <p>V</p>
Среда	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поворот стоп внутрь при помощи эластичного жгута 2. В глубокой части бассейна в вертикальном положении движения ногами способом кроль 3. Плавание со вдохом после 5 гребковых движений 4. Плавание кролем на спине, удерживая кисти рук в самом высоком положении (с двух сторон) 	<p>2х20 раз 1 мин</p> <p>200 м</p> <p>200 м</p>	<p>II</p> <p>III</p> <p>II</p> <p>I</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на скамейке сгибание и разгибание ног 2. Руки за спиной в замке, наклон вперед 3. Плавание своим стилем (R-1'20'') с колабашкой зажатой между ног при помощи движений рук. 4. Плавание своим стилем (интервал 30'') с гидротормозом 	<p>10 раз 10-12 раз 4х50 м</p> <p>8х50 м</p>	<p>II</p> <p>IV</p> <p>IV</p>
Четверг	<ol style="list-style-type: none"> 1. В положении стоя руки согнуты в локтевом суставе на 90° растягивание эластичного жгута наружу 2. Плавание при помощи ног, зажав колобашку между ног, руками держа доску, голова поднята над водой 3. Плавание на уменьшение количества гребков руками 4. Плавание со специальным устройством для ног (ласты) с вытянутыми вперед руками 	<p>20 раз</p> <p>100 м</p> <p>8х25 м 200 м</p>	<p>II</p> <p>II</p> <p>I</p> <p>II</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Растягивание эластичного жгута руками (3-х минутный отдых между сериями) 2. С вытянутыми руками вперед, поочередное приседание на правую и левую ноги 3. Плавание своим стилем 25+75 4. Плавание брассом (R-50'') 	<p>2х3 мин</p> <p>20 раз</p> <p>400 м 200 м</p>	<p>IV</p> <p>III</p> <p>V-I</p> <p>III</p>
Пятница	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговые движения руками вперед 2. 10 движений ногами на правом боку, 10 движений на груди, 10 движений на спине, 10 движений на левом боку 3. Руки вдоль туловища, плавание с вдохом с правой (левой) стороны после 6 ударов ногами. 4. Плавание укороченными (до грудной клетки) гребками 	<p>40-50 раз 6х25 м</p> <p>200 м</p> <p>200 м</p>	<p>II</p> <p>II</p> <p>II</p> <p>II</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Руки за спиной в замке, наклон вперед 2. Плавание своим стилем (интервал 60'') (100+75+50+25 м) 3. Плавание своим стилем (интервал 1'20'') 4. Плавание своим стилем с ускорениями при выполнении поворотов (интервал 30'') 	<p>10 раз 250 м 8х25 м 4х50 м</p>	<p>II</p> <p>IV</p> <p>V</p> <p>IV</p>
Суббота	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поворот стоп внутрь при помощи эластичного жгута 2. Плавание всеми стилями при помощи ног с доской в руках 3. Правая (левая) рука вытянута, плавание при помощи левой (правой) руки, после 3 гребков вдох 4. Плавание с колабашкой между ног только движениями рук. 	<p>20 раз 200 м</p> <p>4х25 м</p> <p>200 м</p>	<p>II</p> <p>I</p> <p>I</p> <p>I</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на груди (на спине) выполнение движений кролем (интервал 30'') 2. Лежа на груди (на спине) выполнение движений руками кролем (интервал 30'') 3. Плавание на скорость при помощи движений ног 4. Плавание на скорость при помощи движений рук 5. Плавание на скорость со старта 	<p>4х1 мин</p> <p>4х1 мин 50 м</p> <p>50 м 50 м</p>	<p>II</p> <p>II</p> <p>V</p> <p>V</p> <p>V</p>

Если к комплексу упражнений на суше были подобраны специальные упражнения, такие как вращения рук вперед и назад, которые направлены на совершенствование техники плавания, поворот стоп внутрь при помощи эластичного жгута, в положении стоя, растягивание эластичного жгута рукой согнутой под углом 90°, в локтевом суставе, то к комплексу упражнений в воде подобраны такие, как: 10 ударов ногами на правом боку, 10 ударов лежа на груди, 10 ударов на спине, 10 ударов на левом боку, плавание при помощи движений ног с вытянутыми руками, после 6 ударов вдох с одной стороны, после 6 ударов с другой, плавание с 6 ударами ног при одном движении руки с помощью специального приспособления для рук (лопатки), плавание при помощи специального приспособления для ног (ласты) с вытянутыми вперед руками, плавание с сжатыми в кулак кистями, в глубокой части бассейна в вертикальном положении выполнять движения ног способом кроль, вдох после гребковых движений 3, 5, 7, 9, плавание при помощи движений ног, сжав при этом колобашку между ног, держа в руках доску, приподняв голову над водой, плавание в полной координации со счетом гребковых движений рук.

Из упражнений, направленных на развитие физических качеств, на суше выбраны такие, как: сгибание и разгибание ног сидя на скамейке, отжимание от пола, в положении стоя поднимание гантелей 1 кг в стороны, растягивание эластичного жгута руками, для выполнения в воде выбраны такие, как: зажав колобашку между ног, только движениями рук плыть кролем, с помощью специального приспособления для ног (ласты) плавание в полной координации своим стилем; плавание своим стилем при помощи движений ног с доской в руках; плавание вольным стилем с задержкой дыхания; плавание со старта своим стилем и другие подобные упражнения. По субботам с целью анализа уровня подготовки были подобраны специальные контрольные упражнения.

В четвертой главе диссертации под названием «Совершенствование отбора юных пловцов на этапе предварительной специализации» описан комплекс программ и упражнений, применяемый для повышения эффективности отбора юных пловцов на этапе предварительной специализации, а также проведен сравнительный анализ параметров эффективности разработанных типовых моделей до и после проведения исследования.

В наших исследованиях мы использовали показатель относительной выносливости в процессе подготовки юных пловцов. Показатель относительной выносливости мы определяли путем деления результата показанного на дистанции являющейся на один порядок длинее, чем основная дистанция пловца (см. табл. 4 и 5). Чтобы определить оптимальную относительную выносливость, мы проанализировали дневники тренировок 74 мальчиков и 44 девочек разного возраста, занимающихся плаванием и данные спортсменов, достигших высоких результатов в спортивном плавании. За счет управления тренировочным процессом на основе этого

показателя относительной выносливости, повысился уровень результативности при определении специализации. Кроме того, мы определили ежегодные объемы нагрузки при организации многолетних тренировок для спортсменов раннего, нормального и позднего биологического развития.

Таблица 4.

**Оптимальные показатели относительной выносливости
(кроль на груди, мальчики n=74)**

Выбранная специализация (дистанция, м)	Относительная выносливость 1-коэффициент			Относительная выносливость 2-коэффициент		
	Порядок определения	Относительная выносливость		Порядок определения	Относительная выносливость	
		\bar{x}	σ		\bar{x}	σ
50	100/50	2,237	0,033	-	-	-
100	100/50	2,185	0,020	200/100	2,217	0,030
200	200/100	2,167	0,021	400/200	2,126	0,023
400	400/200	2,091	0,032	1500/400	3,962	0,030
1500	1500/400	3,903	0,036	-	-	-

Показатели оптимальной относительной выносливости для спортсменов (мальчиков) специализирующихся в плавании способом кроль на груди на 50 м - 2,237, для спортсменов специализирующихся в плавании на дистанции 100 м в пределах 2,185-2,217, для спортсменов специализирующихся в плавании на дистанции 200 м в пределах 2,126-2,167, для спортсменов специализирующихся в плавании на дистанции 400 м в пределах 2,091-3,962, для спортсменов специализирующихся в плавании на дистанции 1500 м 3,903. Примечательно то, что, хотя показатель относительной выносливости близок к оптимальному, необходимо, чтобы результат соответствовал рекомендуемым модельным показателям вида спорта.

Таблица 5.

**Оптимальные показатели относительной выносливости
(кроль на груди, девочки n=44)**

Выбранная специализация (дистанция, м)	Относительная выносливость 1-коэффициент			Относительная выносливость 2-коэффициент		
	Порядок определения	Относительная выносливость		Порядок определения	Порядок определения	
		\bar{x}	σ		\bar{x}	σ
50	100/50	2,214	0,025	-	-	-
100	100/50	2,185	0,032	200/100	2,190	0,027
200	200/100	2,148	0,016	400/200	2,111	0,017
400	400/200	2,075	0,024	1500/400	2,056	0,013
1500	1500/400	2,032	0,009	-	-	-

Показатели оптимальной относительной выносливости для спортсменок (девочек) специализирующихся в плавании на дистанции 50 м - 2,214, для спортсменок специализирующихся в плавании на дистанции 100 м в пределах 2,185-2,190, для спортсменок специализирующихся в плавании на дистанции 200 м в пределах 2,148-2,111, для спортсменок специализирующихся в плавании на дистанции 400 м в пределах 2,075-2,056, для спортсменок специализирующихся в плавании на дистанции 1500 м - 2,032.

Изучение показателей относительной выносливости высококвалифицированных пловцов международного уровня позволило нам сравнить оптимальные показатели относительной выносливости, которые мы разработали в ходе нашего исследования (см. табл. 6).

Таблица 6.

Показатели относительной выносливости многократных победителей Олимпийских игр Калеба Дрессела и Симона Мануэля

Калеб Дрессел				Симон Мануэль		
возраст	100/50	200/100		возраст	100/50	200/100
11	2,206	2,218	Золотая медаль Олимпийских игр	11	-	-
12	2,250	2,175		12	2,191	2,231
13	2,215	2,206		13	2,156	2,273
14	2,235	2,219		14	2,177	2,256
15	2,168	2,207		15	2,102	2,227
16	2,204	2,219		16	2,145	2,204
17	2,234	2,218		17	2,172	2,225
18	2,266	2,243		18	2,168	2,230
19	2,202	2,262		19	2,199	2,214
20	2,230	2,278		20	2,188	2,236
21	2,221	2,242		21	2,181	2,240
22	2,232	2,285		22	2,180	2,227
23	2,261	2,212		23	2,164	2,231

Для сравнения мы изучили относительную выносливость талантливых пловцов, принимавших участие в чемпионате Узбекистана и показавших лучшие результаты (см. табл. 7).

Таблица 7.

Спортивные результаты и показатели относительной выносливости сильнейших пловцов 11-13-лет в плавании способом кроль на груди на чемпионате Узбекистана 2018 года

№	ФИО спортсмена	Год рождения	100 м (мин, с)	50 м (с)	Относительная выносливость
1	Шупиков Илья	2005	1:03,12	28,77	2,193
2	Якубов Шохжахон	2005	1:02,40	29,31	2,128
3	Латипов Данила	2005	1:04,79	29,29	2,212
В среднем			1:03,44	29,12	2,177
1	Егай Вадим	2006	1:06,60	29,85	2,231
2	Бахруддинов Шохруз	2006	1:06,36	29,70	2,234
3	Донченко Сергей	2006	1:06,28	29,42	2,252
В среднем			1:06,41	29,66	2,239
1	Рахматов Шохрух	2007	1:09,16	30,13	2,295
2	Иргалиев Сабит	2007	1:10,46	31,08	2,267
3	Рихсиев Сарвар	2007	1:11,72	31,24	2,295
В среднем			1:10,45	30,81	2,285

Видно, что показатель относительной выносливости близок к оптимальному показателю, однако спортивные результаты значительно ниже рекомендуемых модельных показателей. Поэтому, организация процесса подготовки пловцов специализирующихся в плавании способом кроль на груди на основе соотношения объема рекомендуемой нами годовой нагрузки и её пропорций, а также управление подготовкой занимающихся в соответствии с модельными показателями, начиная с предварительного этапа специализации позволит отобрать перспективных спортсменов.

С учетом развития организма занимающихся и необходимости правильной организации процесса подготовки, в результате анализа и наблюдений, мы разработали примерные годовые объемы плавательной нагрузки для мальчиков в возрасте от 11 до 17 лет, занимающихся плаванием (см. табл. 8).

Таблица 8.

Объём примерной годовой нагрузки (в воде) для юных пловцов

Возраст занимающихся	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Общая годовая нагрузка (км)	300	855	1515	1780	1940	2100	2700
Аэробное направление (%)	85-90	75-80	70-75	60-65	50-55	55-60	60-65
Смешанное направление (%)	10-12	15-20	20-25	30-35	35-40	30-35	20-25
Анаэробное направление (%)	3-4	4-5	5-6	8-10	12-15	10-12	5-7
КФ (%)	1	2-3	3-4	4-5	4-5	3-4	1-2

Видно, что чем моложе занимающиеся, тем более приоритетными являются упражнения в аэробном направлении. В 15-16 летнем возрасте объем нагрузок в смешанном направлении достигает самого высокого уровня. С 17 лет в тренировках пловцов доля упражнений аэробного направления вновь увеличивается.

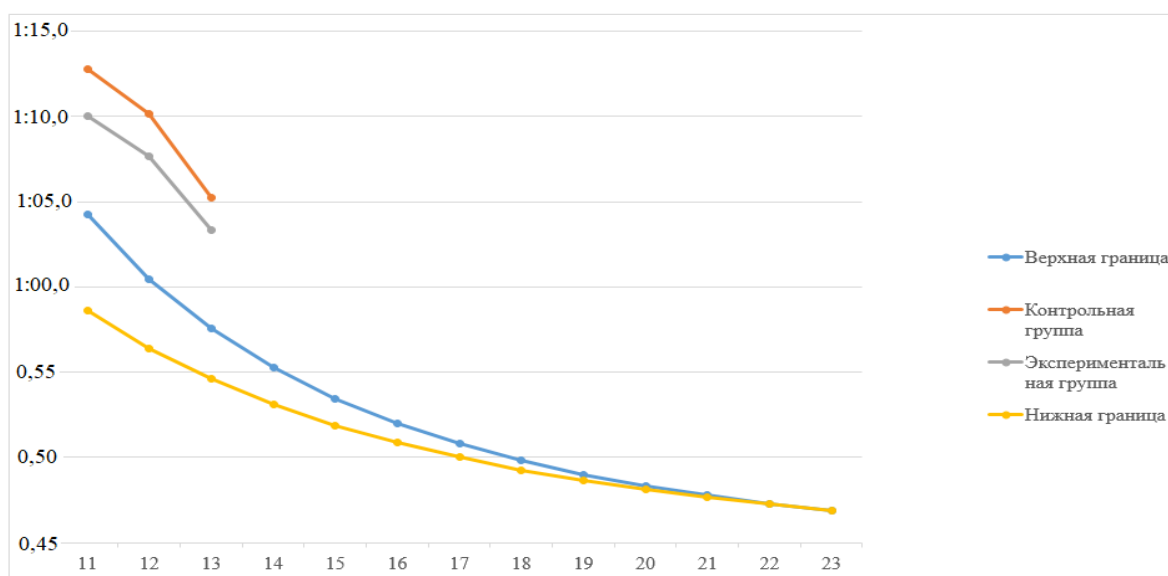


Рисунок 4. Соответствие показателей пловцов контрольной и экспериментальной групп модельным показателям.

В ходе нашего исследования было выявлено, что результаты пловцов экспериментальной группы 11-13 лет в плавании кролем на груди на дистанции 100 м были ближе к рекомендованной модели, чем у спортсменов контрольной группы (см. рис. 4).

На рисунке ниже мы видим, что результаты двукратного олимпийского чемпиона Калеба Дрессела в возрасте 13-17 лет были лучше рекомендованной модели, а также что, спортивные результаты Турсунова Хуршиджона, лучшего отечественного пловца на 100 м кролем на груди, намного ниже модельных показателей (см. рис. 5).

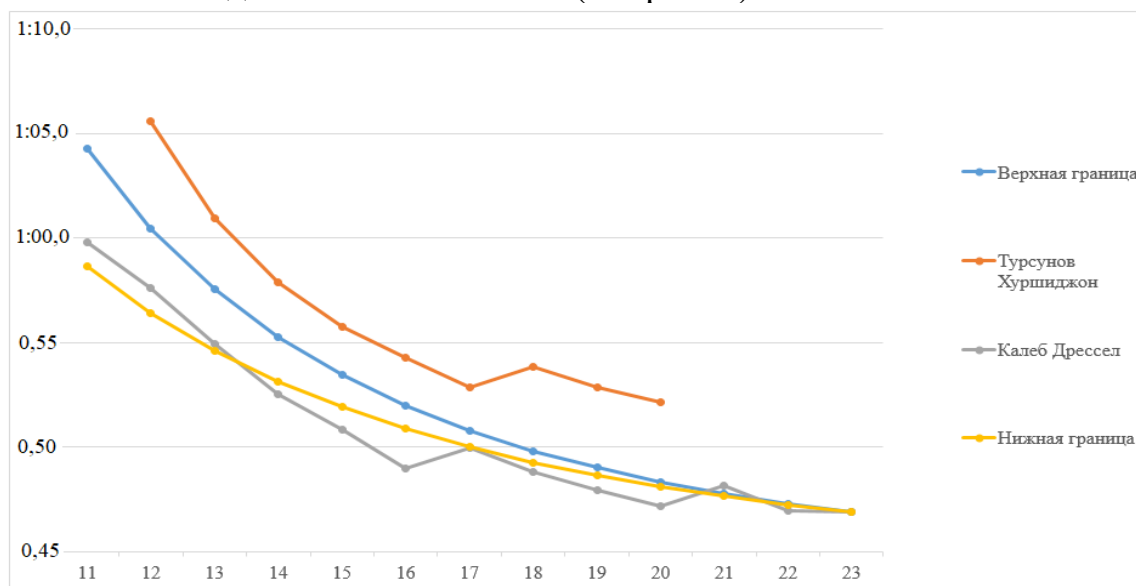


Рисунок 5. Соответствие показателей занимающихся показателям по предложенной модели.

В этой модели приведена примерная граница спортивных результатов для пловцов в возрасте от 11 до 23 лет. Следует отметить, что управление результатами спортсмена на основе этой модели гарантирует то, что организм спортсмена не мобилизует свои возможности раньше времени.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование и полученные результаты служат основанием, для следующих выводов:

1. При анализе и обобщении научной, научно-методической литературы по отбору и ориентации пловцов на этапе предварительной специализации было установлено, что факторы, влияющие на отбор занимающихся юных пловцов, недостаточно изучены и что показатели отбора не были комплексно разработаны на основе физической и технической подготовки и антропометрических классификаций.

Имеет большое значение соответствие, занимающихся предварительным типовым критериям отбора для достижения хороших результатов в будущем. Также некоторые занимающиеся после этапа предварительной подготовки по уровню физического развития и функциональному состоянию не соответствуют биологическому возрасту. Поэтому, вместе с фиксацией роста динамики развития результатов занимающихся, на основе регулярного наблюдения, необходимо постоянно проводить комплексный анализ.

2. В процессе исследования выяснилось, что по корреляционной зависимости факторов, оказывающих высокую степень влияния на отбор на этапе предварительной специализации составляют: антропометрические показатели – 0,72%, фактор развития физических качеств 0,68%, фактор технической подготовки – 0,65%, психологический фактор – 0,48%, факторы наследственности – 0,47% и социально-экономические факторы – 0,42%

Исходя из вышесказанного, на основе морфофункциональных показателей развития физических качеств и технической подготовки, была научно обоснована новая классификация факторов, влияющих на отбор юных пловцов на этапе предварительной специализации. Было установлено, что на этапе предварительной специализации, наиболее сильно влияющими на отбор факторами были: фактор антропометрических показателей, фактор развития физических качеств и фактор технической подготовки.

3. В ходе исследования была разработана модель, основанная на антропометрических показателях, факторе развития физических качеств, факторе технической подготовки и спортивных результатах, а также ориентированная на рост результатов. На основе этой модели создается предпосылка того, что спортсмены 11 летнего возраста, специализирующиеся в плавании на дистанции 50 м способом кроль на груди плывут в промежутке от 26,4 с до 33,0 с, пловцы, специализирующиеся в плавании на дистанции 100 м, плывут в промежутке от 58,6 с до 1:04,2 с и тем самым обеспечивается основа для достижения высоких спортивных результатов. Если на данном этапе подготовки, начинать управление спортивными результатами в соответствии с разработанной нами моделью то, это послужит правильной организации многолетней подготовки. На основе применения этой модели в учебно-тренировочных группах по

плаванию, расширены возможности отбора и ориентации по специализации плавания.

4. Если на этапе предварительной специализации в плавании способом кроль на груди, показатели относительной выносливости соответствуют оптимальному показателю и принадлежат к средней и более высокой категории комплексных критериев предлагаемого отбора, а также спортивные результаты соответствуют показателям типовой модели, это свидетельствует о том, что тренировки организованы правильно и спортсмен, плывущий способом кроль на груди, входит в категорию наиболее успешных и перспективных спортсменов.

5. Разработаны конкретные нормативы комплекса упражнений, направленных на физическую и техническую подготовку юных пловцов специализирующихся в плавании способом кроль на груди, а также усовершенствованна методика отбора путём организации процесса подготовки на основе последовательности использования комплекса, интервалов отдыха и нагрузок в зонах интенсивности.

6. Еженедельная программа тренировок пловцов на этапе предварительной специализации была оптимизирована с учетом уровня воздействия и направленности упражнений, выполняемых на суше и в воде.

Как видно из этих показателей, изученные факторы свидетельствуют о том, что выбранные для исследования средства и методы повысили эффективность отбора талантливых пловцов на этапе предварительной специализации. Разработанные на основе спортивных результатов комплексные критерии и типовые модели, служат совершенствованию системы отбора и ориентации на специализацию талантливых пловцов на этапе предварительной специализации.

Практические рекомендации

При подготовке юных пловцов не рекомендуется раньше времени применять средства и методы обучения, предназначенные для относительно взрослых спортсменов. Это приводит к тому, что организм занимающихся использует свои возможности и резервы раньше времени.

Для решения приоритетных задач при отборе юных пловцов на этапе предварительной специализации необходимы научно обоснованные подходы, направленные на выявление специализаций, позволяющих юным пловцам определить свои спортивные способности.

При создании единой стратегии отбора и ориентации юных пловцов важно оценить индивидуальные особенности морфофункционального развития организма в разном возрасте, разработать научно обоснованные модели и критерии отбора. Чем выше прогнозируемое значение, тем раньше можно определить способность спортсмена выполнять тот или иной вид деятельности.

Модель, основанная на спортивных способностях пловца с высоким уровнем спортивного мастерства, является четким признаком. Для

определения уровня способностей пловца в первую очередь необходимо оценить уровень морфофункциональных показателей, физической и технической подготовленности.

Важно учитывать закономерности развития организма (динамику роста, периоды бурного развития функциональных систем и некоторых двигательных способностей организма юного пловца, влияние индивидуального темпа биологического развития на динамику физической подготовки и спортивных достижений, возможности адаптации юного пловца к тренировочным нагрузкам различной интенсивности и продолжительности) для эффективного отбора и направления молодых талантливых и перспективных пловцов на этапе предварительной специализации. Поэтому использование методов, которые мы рекомендуем при учёте этих показателей, имеет несравнимое значение при отборе и ориентации юных пловцов.

Разработка моделей, отвечающих нормативным требованиям уровня физического развития, физической подготовленности и развития специальных физических качеств, является основным условием селекции в плавании. Сопоставление занимающихся в модельные описания биологического развития пловцов позволяет им оценить их пригодность для плавания и успешно спрогнозировать соревновательную деятельность в определенных стилях и специальностях плавания.

Разработанная и рекомендованная нами программа отбора и ориентации талантливых и перспективных пловцов с учетом антропометрических показателей, физической и технической подготовленности юных пловцов, и удержания оптимальных показателей относительной выносливости основываясь на разработанную типовую модель спортивного результата при построении учебно-тренировочного процесса служат основным практическим решением при выполнении задач по подготовке спортивного резерва в плавании.

Разработанная программа по выявлению перспективных юных пловцов на этапе предварительной специализации может быть рекомендована для внедрения в учебно-тренировочный процесс детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва республики.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. in UZBEKISTAN STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**UZBEKISTAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORT**

MATNAZAROV KHAYRULLA YULDASHOVICH

**IMPROVING THE SELECTION METHODOLOGY OF YOUNG
SWIMMERS FOR THE STAGE OF PRELIMINARY SPECIALIZATION**

13.00.04-Theory and methodic of physical education and sport training

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) ON
PEDAGOGICAL SCIENCES**

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2019.1.PhD/Ped836.

The dissertation has been prepared at the Uzbekistan State University of Physical education and sport.

The thesis abstract in three languages [Uzbek, Russian and English (summary)] is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Kdyrova Mukhabbat Allaniyazovna,**
Candidate of pedagogical sciences, docent

Official opponents: **Usmanxodjaev Talat Saidovich,**
Doctor of pedagogical sciences, professor

Krasnova Galina Mansurovna,
Candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization: **Samarkand state university**

The defense of the dissertation will be held on « ____ » _____ 2021 year at _____ oc'lock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. under Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19, the 2nd floor at the administrative building «B» of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370) - 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical education and sport under № _____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. at the administrative building of Uzbekistan State University of Physical education and sport. Tel.:(0-370) -717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76).

Abstract of the dissertation sent out on « ____ » _____ 2021.
[Registry record № ____ on « ____ » _____ 2021.]

M.R.Boltabayev
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of economical sciences, professor

M.Kh.Mirjamalov
Scientific Secretary of the Scientific Council for
awarding of academic degrees
doctor of philosophy in pedagogy, docent

F.A.Kerimov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific
degrees, doctor of pedagogical sciences,
professor

INTRODUCTION (the dissertation abstract of (PhD) Doctor of Philosophy)

The aim of the research is to improve the compatibility of the screening system and the preparation process, taking into account the factors that affect the effectiveness of the selection of young swimmers in the initial specialization stage.

The tasks of the research:

to study the experience of local and foreign experts in the selection and orientation of talented swimmers engaged in the initial specialization stage;

identification and classification of factors influencing the selection of talented swimmers engaged in the initial specialization stage;

to improve the methodology of selection of young swimmers engaged in the initial stage of specialization, based on the stress and recovery capacity of the organism in the selection of swimming specialties;

to develop of normative requirements for long-term training for 11-13-year-old swimmers;

to develop and experimentally substantiate the effectiveness of the development of a new model focused on the selection system of the training process of young swimmers engaged in the initial specialization stage.

The object of the research has been to the process of training swimmers in Bektemir District №1, M.Ulugbek district №1 and Yashnabad District №2 children's and youth sports schools and Chirchik Specialized Boarding school of Olympic Reserve.

The subject of the research is the process of preparation of swimmers engaged in the initial specialization stage and their compliance with the system of selection and orientation.

The methods of the research: analyzing scientific and methodological literature, pedagogical observation, questionnaire, expert assessment, modeling, pulsometry, pedagogical experience, methods of mathematical statistics.

The scientific novelty of the research is:

developed a comprehensive classification of qualifiers by systematizing the level of influence of factors determining the success of the sport in the selection of young swimmers at the initial specialization stage;

the model limit of the results shown by the method of crawling on the chest in improving the efficiency of the selection system of young swimmers improved the method of selection at the initial stage of specialization due to the stress and recovery capacity of the organism;

Based on the relative endurance performance of 11-13 years old swimmers, normative requirements for long term training have been developed by adjusting the ratio of training loads for each age group;

a new model of technical training aimed at technical training of young swimmers at the initial stage of specialization in accordance with the biological maturity of sports results due to the constant change of mobility and flexibility qualities in the joints of training management;

The practical results of the research are as follows:

- means and methods that have been aimed at improving the selection system, taking into account the factors influencing the effectiveness of the selection of young swimmers for the initial stage of specialization, and anthropometric indicators, the factor of technical training of trainees and the development of physical qualities of trainees can be applied;
- using developed scientific and theoretical materials, methods of selection of young swimmers, instrumental methods, methods and programs of special exercises, as well as scientific and practical recommendations on improving the system of selection of young swimmers for the initial specialization in the development of new curricula and manuals possible.

The reliability of research results is based on the views of foreign and domestic scientists in the field of theory and methodology of physical education, the use of complementary research methods in accordance with the results of the study, the quantitative and qualitative support of the analysis and research tasks. and the fact that the results obtained were processed using the methods of mathematical and statistical analysis, the results of which were confirmed by the competent authorities.

Scientific and practical value of the research results.

The scientific value of the research is that on the basis of the results of pedagogical experiments, a program of targeted improvement of tools and methods of selection of young swimmers for the initial stage of preparation was developed and the scientific value of their effectiveness was revealed. Studies have shown in practice that there is a correlation between anthropometric indicators, the factor of technical readiness of trainees and the factor of development of their physical qualities in the selection of young swimmers. This information will enrich and expand the theoretical knowledge in the field of selection of young swimmers.

Children and adolescents' sports schools and specialized Olympic reserve boarding schools provide comprehensive pedagogical training of sports fitness, which allows to make reliable predictions in the selection of young swimmers, short-term and medium-term forecasting of sports achievements, anthropometric indicators, technical readiness of trainees and their physical qualities. It has a practical value in the assessment, design and development of policy documents applicable to sports schools.

Implementation of research results.

Based on the results of research to improve the efficiency of selection of young swimmers:

Recommendations on the classification of factors influencing the effectiveness of the selection of young swimmers for the initial qualification stage are included in the textbook "Methods of teaching swimming" (Certificate No. 237-291 issued by the Coordinating Council under the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan on May 31, 2021). As a result, it was found that there was a high correlation between the anthropometric

indicators of participants, physical and technical fitness factors (0.72%, 0.68% and 0.65%, respectively, on the Pearson scale).

Recommendations on the method of determining the standard limits of the results of the crawl on the chest of young swimmers are included in the textbook "Methods of teaching swimming" (Certificate No. 237-291 issued by the Coordinating Council under the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan on May 31, 2021). As a result, the model of 15 swimmers and the model of sports results for athletes specializing in 50 m and 100 m breaststroke crawling have been increased the ability to select and direct swimmers in training groups to different swimming specialties.

A set of exercises aimed at physical and technical training of breaststroke swimmers and recommendations on its application are included in the textbook "Methods of teaching swimming" (Certificate No. 237-291 issued by the Coordinating Council under the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan on May 31, 2021). As a result, it has been observed that by improving the physical and technical fitness of the participants in the training group, their results improved, swimming time in full coordination of 50 meters improved by 5.39% in the experimental group compared to the control group (reliability level $r < 0.05$).

Suggestions for the selection program and selection model of talented athletes for the selection of young swimmers at the initial qualification stage are included in the textbook "Methods of teaching swimming" (Certificate No. 237-291 issued by the Coordinating Council under the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan on May 31, 2021). As a result, the weekly training program for swimmers in the initial specialization phase was optimized based on the use of exercises performed on land and water.

Approbation results of the research.

The results of the research have been tested at 3 international and 5 national scientific conferences.

Announced of research results. A total of 13 scientific and methodological works on the topic of the dissertation, including 4 articles (3 national and 1 foreign journal) in scientific journals recommended for publication of the main scientific results of doctoral dissertations of the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, 126 pages of the text, 10 figures, 28 tables, conclusions, practical recommendations, bibliography and appendices.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙЎХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Matnazarov Kh. Influencing factors for selecting effectiveness of talented swimmers on swimming sports // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 3, 2020 Part II ISSN 2056-5852 P. 41-44. [13.00.00 №3]

2. Матназаров Х.Ю. Ёш сузувчиларни ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичига саралаш самарадорлигини белгиловчи омиллар // “Фан-спортга” илмий – назарий журнал № 1/2019 й Б. 2-6 [13.00.00 №16]

3. Матназаров Х.Ю. Танланган сузиш ихтисослигини ҳисобга олган ҳолда ёш сузувчиларнинг модель тавсифи // “Фан-спортга” илмий – назарий журнал № 4/2019 й Б. 2-5. [13.00.00 №16]

4. Матназаров Х.Ю. Сузиш спортида иқтидорли сузувчиларни саралаш самарадорлигига таъсир кўрсатувчи омиллар // “Педагогик маҳорат” Илмий-назарий ва методик журнал №6/2019 й Б. 236-240. ISSN 2181-6883 [13.00.00 №23]

5. Матназаров Х.Ю. Ёш сузувчиларни ихтисослаштирилган дастлабки тайёргарлик босқичига саралаш самарадорлигини белгиловчи омиллар // “Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари” Халқаро илмий амалий анжуман. 19-20.04.2019 Б. 144-146

6. Матназаров Х.Ю. Ёш сузувчиларни саралашда морфофункционал кўрсаткичларнинг аҳамияти // “2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари” Халқаро илмий-амалий анжуман 27-28.03.2020 й Б. 333-336

7. Матназаров Х.Ю. Спортда саралаш ва йўналтириш муаммолари // “Енгил атлетикани ривожлантиришнинг долзарб ва замонавий муаммолари” мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман 29-30 май 2020 й Б. 132-134

8. Матназаров Х.Ю. Танланган сузиш ихтисослигини ҳисобга олган ҳолда ёш сузувчиларнинг модель тавсифи // “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари” Республика илмий-амалий анжумани 12.12.2019 й Б. 216-218

II бўлим (II часть; II part)

9. Ishimov B.A., Matnazarov X.Yu. Suzishni o'rgatish metodikasi. O'quv qo'llanma. T. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2021. – 187 b.

10. Матназаров Х.Ю. Циклик спорт турларида ёш спортчилар тренировкиси йиллик циклининг тузилиши // “Олимпизм ва олимпия таълими – соғлом болани тарбиялашнинг омили” Республика илмий-амалий анжумани Тошкент 2016 й Б. 187-188

11. Matnazarov X.Yu. Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilarini suzishga o'rgatish xususiyatlari // “Boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat yo'nalishida sifat va samaradorlikni oshirish” Xalqaro ilmiy konferensiya Toshkent 2017 y B. 278-279

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими: 84x60^{1/16}. «Times New Roman» гарнитураси.
Рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табағи: 3,25. Адади 100. Буюртма № 18/21.

Гувоҳнома № 851684.
«Тірографф» МЧЖ босмахонасида чоп этилган.
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.