BOLALARDA SUZIŞ TEXNIKASINI ÖZLAŞTIRIŞDA ORGANIZMNING FIZIOLOGIK FUNKSIYALARNING RIVOJLANIŞI

Raxmatullayev Nodir Bahodir öğli

Alfraganus nodavlat oliy ta'lim taşkiloti

1-bosqiç magistratura talabasi

Uzbekistan, Toşkent

nodirbek0229@gmail.com

Annotatsiya

Uşbu tezisda hozirgi kunda vatanimizda suziş texnikasini özlaştirişda bola organizmining fiziologik funksiyalarining asoslari vazifalarini tuşuntiriş va suziş texnikasini özlaştiriş elementlarini örgatişni amalga oşiriş uçun yanada samarali tomonlari böyiça vazifalar körib çiqilgan. Bolalarga suziş texnikasini örgatişda nimalarga köproq e'tibor beriş va maşğulotlarni taşkil etiş böyiça maslahat va körsatmalar berib ötilgan.

Аннотация

В данной работе рассматриваются физиологические основы функционирования организма ребенка в контексте освоения техники плавания, а также исследуются более эффективные подходы к обучению ключевым элементам этих навыков. Представлены методические указания и рекомендации, касающиеся основных аспектов обучения детей технике плавания, а также организации тренировочных занятий.

Kalit sözlar

Suziş, funksional holat, fizilogik holat, texnika, maşğulot, yuklama, organizm.

Ключевые слова

Плавание, функциональное состояние, физиологическое состояние, техника, тренировка, тренировочная нагрузка, организм.

Kiriş. Hozirgi kunda dunyo mamlakatlari orasida suziş bilan şuğullanuvçilarning soni oşib borişi, uşbu sport turiga bölgan qiziqiş va xoxişning oşib borişi sport turiga yondaşişni yanada kuçaytirmoqda. Şu bilan birga, mamlakatimizning barça hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy soğlomlikning asosi ekanini tarğib-taşviq qiliş, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoşlarni zararli odatlardan asraş, ularga öz qobiliyat va iste'dodlarini röyobga çiqarişlari uçun zarur şart-şaroitlar yaratiş, ular orasidan iqtidorli sportçilarni saralab oliş hamda maqsadli tayyorlaş tizimini takomillaştiriş borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Bolalarni suziş bilan şuğullanişlarini ta'minlaş ularning organizmida ösişning tezlaşuvi, organizmdagi barça almaşinuv jarayonlarini normallaşişi, nafas tizmining töğri şakllanişi, yassi oyoqlik va şu kabi bir qança holatlarning yaxşilanişiga sabab böladi. Çaqaloqlar va kiçkintoylar uçun maşğulotlar (0–3 yoş) bu yoşda darslar asosan ota-onalar iştirokida va öyin şaklida ötiladi. Bola suvdan qörqmaslikni va suv ustida erkin tana muvozanatini saqlaşni örganadi.

Professional murabbiy nazoratidagi darslar (3+ yoş). Bolalar maxsus suziş taxtaçalari (nuddlar) va himoya vositalari yordamida töğri nafas oliş, qöl va oyoq harakatlarini muvofiqlaştirişni örganişadi. Murabbiy har bir bolaga individual yondaşadi. Guruh darslari va ilk muvaffaqiyatlar.

Tengdoşlari bilan birga guruhda şuğullaniş bolalarda jamoaviy ruhni va soğlom raqobatni şakllantiradi. Suziş darslari ularga öz kuçiga bölgan işonçni bağişlaydi.

Soğlom turmuş tarzinining ajralmas qismi jismoniy maşqlar bilan şuğullaniş texnologiyasini tanlaş bölib, bu quyidagilarni nazarda tutadi: soğliqning holati va jismoniy tayyorgarlikni baholaş asosida maşğulotlarni dasturlaş; şuğullanuvçilarning imkoniyatlariga hamda ular közda tutgan maqsadlarga mos jismoniy yuklanişlarin bajariş; maşğulotlarning ilmiy va uslubiy asoslangan vositalari va usullaridan foydalaniş.

Bola organizmiga optimal jismoniy yuklanişlari belgilaş bilan boğliq bölgan turli tuman va ba'zida özaro qarama-qarşi tavsiflarning mavjudligi jismoniy maşğulotlar bilan şuğullaniş mobaynida hal qilinuvçi vazifalarning turli-tumanligi bilan boğliqdir. Suzişda harakatlaniş faolligining şakllari maşğulotlarga sarf qilinuvçi vaqt va jismoniy yuklanişlar darajasi bilan farqlanadi. Hozirgi kunda maşğulotlar davomida hal qilinuvçi masalalarga boğliq holda quyidagilarni ajratişadi: rekreativ, soğlomlaştiruvçi, davolaş (reabilitatsion), konditsion, adaptiv va sportça suziş

Rekreativ suziş insonlarning jismoniy va psixoemotsional holatini yaxşilaşga qaratilgandir. Aktiv dam oliş, öyin-kulgi va işdan böş vaqtlarida suziş va çömiliş elementlaridan foydalaniladi. Odatda noregular harakterga ega (dam oliş kunlarida çömiliş, akvaparklarga taşrif) mustaqil maşğulotlardan foydalaniladi.

Soğlomlaştiruvçi suzişning asosiy vazifalari istalgan soğliq darajasiga erişiş va uni saqlab turiş, kasallanişlar profilaktikasidir.

Davolaş (reabilitatsion) suzişning soğlomlaştiruvçi suzişdan farqi, undagi şuğullanuvçilar kontingentidadir. Bunday suziş bilan soğliqlari yomonlaşgan insonlar şuğullanib, maxsus tanlangan suv şaroitida foydalaniluvçi maxsus vositalar yordamida soğliqning yomonlaşuvini kompensatsiyalaş yoki tuzatilişi közda tutiladi.

Kondintsion suzişda jismoniy yuklanişlar soğlom-laştiruvçi maşğulotlarga nisbatan ança katta böladi va şu sababli ular yuqori darajadagi suziş tayyorgarligiga erişişda qöllaniladi. Konditsion suzişga sportda uzoq umr körişni uşlab turilişini (veteranlar uçun suziş) ham kiritiş mumkin.

Adaptiv suziş – soğliqlari imkoniyatlari çeklangan şaxs-larni (invalidlarni) suzişga örgatiş, harakatlaniş imkoniyatlari va suziş tayyorgarliklarini oşiriş. Sport maşğulotlarining vazifasi (oliy yutuqlar sportida) köp yillik maşaqqatli maşğulotlarni talab qiluvçi individual erişilişi mumkin bölgan eng yuqori natijani demonstratsiya qilişdir.

Xulosa qilib oladigan bölsak, yuqorida keltirilgan suziş turlari böyiça bolalarni, ösmirlarni davolaşda yoki turli kasalliklarni oldini olişda keng foydalaniş tavsiya etiladi. Şunday holatlar ham bölgangi, faqatgina davolaniş maqsadida jismoniy rivojlaniş jihatidan kamçiliklarga ega bölgan bolalar suzişga kelib, keyinçalikda dunyoga maşur sportçilar bölib etişişgan. Suziş çiniqişning hamda past xaroratga organizmning bardoşligini oşirişni, şamollaşni va boşqa taşqi şaroitning özgarişlariga bardoşligi oşirişning yaxşi usulidir. Suv yuqori issiqlik ötkazuvçanligiga ega bölib, aynan şu uning yuqori çiniqtiriş hususiyatlarini belgilab beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O.Sobirova. Bolalar suzişni örganing. -T: «Meditsina», 1987.

2. O.Sobirova. Suziş san'atini örgan. - T: «Meditsina», 1989. O.Sobirova . Suziş. -T: «Ibn Sino» naşriyoti. 1993.

3. O.A.Sobirova. «Suziş san'atini örganing». Toşkent. «Medisina» naşriyoti.

4. V.M. Zarodov Плавание на открытой воде. Taşkent 2013 y.

5. E.N. Zavadovskaya Istoriya razvitiya prijkov v vodu. Taşkent. 2009 y.

6. I.Tangirov, A.A.Lepiskiy. «Suziş». Toşkent. «Medisina» naşriyoti.

7 . A.G. Sadikov Yoş suzuvçilarning tayyorgarlik bosqiçlaridagi maşğulot yuklamalarini rejalaştiriş. Öquv qöllanma. ÖzDJTI 2015.