MAKTAB YOŞDAGI BOLALAR BILAN SUZIŞ MAŞĞULOTLARINI ÖTKAZIŞNING XUSUSIYATLARI

Raxmatullayev Bekzod Bahodir öğli
Alfraganus nodavlat oliy ta'lim taşkiloti
1-bosqiç magistratura talabasi
Uzbekistan, Toşkent
rahmatullayevbekzod783@gmail.com

Annotatsiya

Uşbu maqolada suziş bilan şuğullanişni boşlagan bolalarga uşbu sport turini davom ettiriş uçun texnik harakatlarni töğri şakllanişida murabbiy va öqituvçilarning yondaşuvini töğri taşkillaştirişi muhimligi hamda asosiy tavsiyalar berib ötilgan.

Аннотация

В статье рассматривается, насколько важно, чтобы тренеры и инструкторы грамотно выстраивали свою работу для правильного формирования технических навыков у детей, начинающих заниматься плаванием; цель такого подхода помочь юным спортсменам продолжить занятия этим видом спорта. Также в статье приводятся ключевые рекомендации.

Kalit sözlar

Bolalar, suziş, texnik harakatlar, murabbiy, boşlanğiç örgatiş, anatomiya, fiziologiya.

Ключевые слова

Дети, плавание, технические движения, тренер, вводный инструктаж, анатомия, физиология.

Dolzarbligi: Bolalarni suzişga boşlanğiç örgatişni boşlaşda ularning anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini e'tiborga oliş zarur. Kattalar

va bolalari suziş sportiga boşlanğiç örgatiş metodikasi örtasida prinsipial tafovut yöq. Lekin şunga qaramay öqituvçi bolalar bilan şuğullangan paytda ularning yoş xususiyatlari va imkoniyatlariga qarab metodik usullami qöllaşi zarur. Örgatiş metodikasi suzişning boşlanğiç ta'lim va sport maşğulotlari metodlarini öz içiga oladi. Boşlanğiç ta'lim va sport maşğuloti bir butun jarayon bölib, materialning boşlanğiç va keyingi bosqiçlarini ketma-ket bayon qiliş maqsadida u boşlanğiç maşğulot va sport maşğulotiga bölingan.

Suziş maşğuloti taşkiliy jarayonining asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Şuğullanuvçilaning har tomonlama jismoniy kamoloti soğliqlarini mustahkamlaşga, ular organizmini çiniqtirişga xizmat qiladi.

2. Şuğullanuvçilar sportça suziş texnikasining nazariy asosi va metodikasi bilan qurollantiradi, şuningdek keyinçalik buni takomillaştiriş yöllari ularga örgatiladi.

Bu masalalar ma'ruza va suhbatlar ötkaziş, sport-öquv kinofilmlari, kinokolsovka, sur'atlar, kinogramma va boşqa körgazmali qurollami namoyiş qiliş, suziş texnikasining individual xususiyatlari va kuçli suzuvçilaming maşq oliş metodlarini, suziş texnikasida şaxsiy xatolaming kelib çiqişi va ulami bartaraf qiliş usullari, şuğullanuvçilaming sportça suzişga oid maxsus adabiyotlami öqişi orqali oçib beriladi.

3. Suziş könikmasi amaliy maşğulotlar jarayonida ayrim maşqlami quruqlikda va suvda murabbiy rahbarligida köp marta takrorlaş orqali takomillaştiriladi, suziş texnikasining malakasi oşiriladi.

4. Har tomonlama suziş tayyorgarligi va hamma suziş usullari texnikasi mukammal özlaştirilgandan keyin şuğullanuvçilarning u yoki bu suziş turiga moyilligi aniqlanadi.

5. Şuğullanuvçilarga tanlangan sportça suziş turi böyiça mahoratlarini oşirişlari uçun kerakli şaroit yaratib beriladi.

Sportça suzişga örgatiş metodikasi deganda şuğullanuvçilar suziş texnikasini tez va puxta egallaşlari uçun öqituvçi qöllagan usul hamda qöllanmalar tuşuniladi.

Sportça suziş texnikasini örgatişda qöllaniladigan asosiy usullar:

1. Tuşuntiriş usuli

2. Körsatiş usuli

3. Suziş texnikasini alohida elementlarga bölib va bir butunlikça örgatiş usuli.

4. Maşq usuli.

Tuşunça beriş usuli turli xil tuşuntiriş usullari va qoilanmalami öz içiga oladi. Tinglovçilarda ayrim harakatlar haqida tuşunça hosil qiliş va ulaming özaro moslaşuvini yaxşiroq eslab olişga yordam beradi. örganilayotgan material haqida tuşunça berişning asosiy formalari quyidagilar: maşğulot jarayonida quruqlikda gruppa bilan qisqa tuşunça va körsatmalar beriladi. öqituvçi sportça suziş texnikasining asosiy qonun va elementlarini çuqurroq örganişlari uçun şuğullanuvçilarga maxsus adabiyot tavsiya qiladi. Tuşunça beriş ba’zi hollarda körgazmalar bilan yakunlanadi yoki ikkalasidan bir vaqtda foydalaniladi. Şuningdek körgazmadan keyin tuşunça beriş mumkin.

Birinçi holda asosiy maqsad: tuşunça beriş orqali sbuğullanuvçilarda örganilayotgan harakat haqida yaqqöl tasawur hosil qiliş, körsatiş orqali uni mustahkamlaş yoki töğri bajartiriş; ikkinçi holda körsatiş asnosida şuğullanuvçilar e’tiborini asosiy harakatlariga jalb qiliş va şu bilan birga, ular örganayotgan harakatni toeğri tuşunişga yordam beriş; uçinçi holda körsatiş yordamida keyingi tuşunçalami töğri tuşuntirişdan iborat. Körsatiş uslubiyatining asosiy maqsadi şuğullanuvçilarda suvdagi harakatlar töğrisida töliq va aniq tasawur hosil qilişga kömaklaşişdan iborat. Şuğullanuvçilarga barça yangi örganilmagan harakatlar, suvdagi maşqlar körsatiladi.

Suzuvçilarga suzişni örgatiş jarayoni şartli ravişda uç asosiy bosqiçga bölinadi va asosan töğri nafas olişni özlaştirişdan boşlanadi.

1-bosqiç suv muhiti bilan tanişiş va qörquvni yengiş. a) suvga kiriş, yuzni suvga qöyiş va suv ostida közni oçiş könikmalarini şakllantiriş. b) suvda suzib yuriş (qalqib turiş, masalan, "poplavok" yoki "yulduzça" şaklida turiş) maşqlarini bajariş. c) suvda özini erkin tutiş va muvozanat saqlaş

2-bosqiç nafas oliş texnikasini örgatiş. a) suzişni örganiş qöl va oyoq harakatlaridan emas, aynan töğri nafas olişdan boşlanadi. b) oğiz va burun orqali suv içiga nafas çiqariş (pufakçalar hosil qiliş) hamda suv yuzasiga çiqib tez va çuqur nafas olişga örgatiş.

3-bosqiç asosiy sport usullari texnikasini örgatiş. a) krol (erkin usul): Kökrakda suzişning eng tezkor usuli; qöllarning navbat bilan eşişi va oyoqlarning tinimsiz tepiş harakati.

b) çalqança krol: Orqa bilan yotib suziş, bunda nafas oliş doimiy oçiq böladi.

c) brass: Klassik va qadimiy usul, oyoqlar "baqa" kabi harakatlanadi, qöllar kökrakdan oldinga uzatiladi.

d) batterflyay (Delfin): Eng murakkab va kuç talab qiluvçi usul, gavdaning tölqinsimon harakati va qöllarning bir vaqtning özida taşqariga otilişi bilan bajariladi.

Xulosa qilib olganda bollarni suziş bilan şuğullanişlari ularning organizmiga umumiy ma’noda ijobiy ta’sir körsatadi, ularning haftada bir neça kun suziş havzalarida borib suzib turişi tana muskullarining rivojlanişiga yordam beradi. Murabbiy tomonidan olib boriladigan harakatlar texnikasini boşidanoq aniq va töğri şakllantirilişi ularning yuqori sport natijalariga erişişlariga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sndikov A.G. Yoş suzuvçilaming tayyorgarlik bosqiçlaridagi maşğulot yuklamalarini rejalaştiriş. öquv qöllanma.ÖzDJTSU 2015.

2. Korbut V.M., Isroilova R.G. Voljin V.I öyinlar orqali suzişni örganamiz. {i. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suziş. \ 2011-y.

3. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suziş. 2010-y.

4. Krasnova G.M. Suzişning rivojlaniş tarixi. Toşkent. Öz.DJTI 2007-y.

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

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

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

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