

Biroq, jismoniy madaniyat sohasidagi zamonaviy ta'lim amaliyoti ijtimoiy va shaxsiy muammolarni to'liq oqlay olmaydi. Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining aksariyati madaniy rivojlanish sohasida to'plangan va ichki qadriyatlarining faol tashuvchisi va tarjimoni sifatida yetarli bilimga ega bo'lmaydi. Bunday muammoni bartaraf etishda talabalarini ilmiy tadqiqot faoliyati bo'yicha olingan bilim va ko'nikmalarini hamda amaliy ko'nikmalarni ta'lim va kasbiy mehnat madaniyatiga sezilarli darajada cheklaydi va umumiy gumanitar va shaxsiy rivojlanishni pasaytiradi.

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarini ilmiy tadqiqot faoliyatini shakllantirishda quyidagi asosiy yo'nalishlari e'tibor qaratishni nazarda tutadi:

- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarining ilmiy tadqiqot olib borish qobiliyatlarini yaxlit nazariy-uslubiy hodisa sifatida ko'rib chiqish, uning muhim va tarkibiy qismlarini aniqlash, birgalikda talabalarni keyingi tadqiqot faoliyatiga tayyorlashni ta'minlaydi;

- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarining tadqiqot faoliyati qobiliyatlari kontseptsiyasini yaratish;

- jismoniy tarbiya tizimida talabalarni tadqiqot faoliyati qobiliyatlarini amalga oshirish uchun pedagogik shart-sharoitlarni aniqlash;

- jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash amaliyotiga pedagogik shart-sharoitlarni yaratish va uni joriy etish samaradorligini ta'minlaydigan pedagogik texnologiyani ishlab chiqish.

Yuqorida ta'kidlab o'tilgan va o'rganilayotgan muammoning dolzarbligini rivojlantirishni belgilaydi bu esa jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarining ilmiy tadqiqot faoliyatini olib borish qobiliyatini shakllantirishning kontseptual namoyishi sifatida e'tirof etish o'ziga xos o'rin tutadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Зиёмухаммадов Б. Абдуллаева Ш. Педагогика. -Т.: Ўқитувчи, 2000. -126 б.
2. Слободчиков В.И. Инновационное образования. //Ж. Школьные технологии. - 2005. -№2. - 4-12 с.
3. Мкрытичан Г.А. Параметры педагогической экспериментальной деятельности. //Ж. Педагогика. -2001. -№5. -45-50 с.
4. Подласый.И.П. Педагогика .2-х томах.-М.: Владос, 2004.-572 с.

### **НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

10.53885/edinres.2021.43.74.013

**Абдуллаев Шухрат Джуматуриевич**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

### **SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF PRIMARY TRAINING SWIMMING AT SCHOOL AGE**

**Sh.Dj.Abdullayev**

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**J.R.Abitova**

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**Аннотация.** Обучение населения плаванию представляет задачу государственного значения, поскольку является основной профилактической мерой в

устранении несчастных случаев на воде, уносящих ежегодно в стране десятки тысяч жизней детей и лиц трудоспособного возраста. Таким образом, решение проблемы рационализации обучения плаванию может быть осуществлено только в рамках комплексного подхода, на стыке педагогики и в направлении поиска путей совершенствования педагогической технологии.

**Ключевые слова:** рационализация, профилактика, трудоспособность, двигательных автоматизмов, управления движениями.

**Annotation.** Swimming public education is a task of state importance, since it is the main preventive measure in eliminating accidents on water, carrying tens of thousands of people of children and people of working age annually. Thus, the solution to the problem of rationalizing training of swimming can be carried out only within the framework of an integrated approach, at the junction of pedagogy and in the direction of finding ways to improve pedagogical technology.

**Keywords:** rationalization, prevention, disability, motor automatism, motion management.

### **Введение**

В последние годы в Республике Узбекистан предпринимаются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации людей с ограниченными возможностями и обеспечению достойного участия страны в международных спортивных аренах [1].

Вместе с тем, приобретение навыка плавания в настоящее время лимитировано слабой материально-технической базой и низкой эффективностью процесса начального обучения плаванию. Плавание как двигательное действие требует специально организованного педагогического воздействия с учетом специфики водной среды, так как между наземными и водными локомоциями существуют принципиальные различия. Они заключаются в специфических биомеханических закономерностях плавательных движений и, прежде всего, в механизме образования движущих сил.

Несмотря на наличие различных методик обучения плаванию до сих пор остаются спорными вопросы относительно способа, с которого следует начинать обучение плаванию, или первоначального для обучения элемента движений. Спорным также является вопрос о целесообразности и степени использования поддерживающих средств в начальном обучении. Недостаточно обоснованной является технология учета индивидуальных особенностей учеников при обучении плаванию. Кроме того, отсутствует биомеханическое обоснование формирования структуры двигательного действия в плавании.

В спортивной педагогике явно недостаточное внимание уделяется проблеме инициирования у занимающихся необходимости решения соответствующих двигательных задач. Исходя из правильного предписания роли двигательной задачи и ее решения, ученик может рассматриваться не только как объект педагогических воздействий, но и как субъект своей собственной активности. Формирование двигательных навыков зависит от степени развития психомоторных способностей, которые, несмотря на противоречивость в истолковании, выступают, с одной стороны, в качестве предпосылки успешной деятельности, а с другой - как ее продукт. При реализации дидактических задач в процессе обучения плаванию недостаточно учитываются психомоторные и познавательные способности учеников, а также ряд других психологических факторов, связанных с нахождением в водной среде.

Таким образом, решение проблемы рационализации обучения плаванию может быть осуществлено только в рамках комплексного подхода, на стыке педагогики, биомеханики, физиологии и психологии, в направлении поиска путей совершенствования педагогической технологии. В этой связи становится актуальной

проблема разработки психолого-педагогических и биомеханических основ процесса начального обучения плаванию[2].

Методика начального обучения плаванию предполагает выделение двух этапов: первый - обучение удержанию на поверхности воды; второй - обучение передвижению в воде любым способом. Умение опираться на воду и удерживаться на ее поверхности следует формировать с помощью упражнений, в основе которых лежит опорный гребок. Учитывая, что в зависимости от угла атаки, скорости движения кисти, уровня погружения туловища в воду, степени отведения локтей от туловища, сила упора может быть различной по величине, для того, чтобы опираться на нее, необходимо добиваться приложения строго дозированных мышечных усилий, иначе кисть будет "прорывать" воду.

Рекомендуется применять разработанные нами основные, базовые упражнения по обучению навыку создания упора, которым должно предшествовать предварительное ознакомление детей с терминологией, используемой в практике обучения плаванию, в том числе с названием основных частей тела. Вначале следует осваивать подводящие упражнения на суше с задачей ознакомления с формой движений рук и положением кистей (имитационные упражнения одной рукой, двумя, у опоры, по ориентире, со зрительным контролем и без него). Самоконтроль ученика следует направлять на качество ориентировки кистей рук, их траектории и отведения локтей. Параллельно с этим следует приступить к выполнению общепринятых упражнений по освоению с водой при постоянном их усложнении. Например, упражнение "скольжение" с различным положением рук, ног, со сменой их положений, по счету, с переходом из положения на груди в положение на спине и т.д.; упражнение "поплавок" у опоры, с поддержкой, в безопорном положении, по заданному времени, с горизонтальным и вертикальным вращением и др.

В зависимости от плавательной подготовленности занимающихся следует изучать упражнения, имеющие задачу научить переносить опору с ног на руки, отрывая ноги от дна бассейна. Следующая группа упражнений решает задачу научить создавать упор и опираться на него одной рукой. Освоив механизм создания упора одной рукой, переходят к изучению этого же движения другой. Упражнения разнообразят, берясь одной рукой за разделительную дорожку, за руку партнера или за плавательную доску. Затем ставится задача научить создавать упор двумя руками перед собой[4,5,6].

На данном этапе обучения рекомендуется использовать лопаточки различной площади и конфигурации для рук. Чрезмерное увлечение лопаточками нецелесообразно, так как в подобном случае может произойти формирование неадекватных ощущений, что крайне нежелательно.

#### **В дальнейшем рекомендуется следующий перечень упражнений для изучения опорного гребка:**

1. в положении лежа на спине (с поддержкой, с опорой одной рукой, с фиксированным положением ног и др.);
2. совершенствование опорного гребка в группировке и положении лежа на спине (движения по счету, на определенное количество гребков, серии движений с увеличением количества повторений и т.п.);
3. переходы из положения группировки в положение лежа на спине и наоборот;
4. проплывание с помощью опорных гребков головой вперед (кисть книзу), с помощью движений ног и без нее;
5. выполнение упражнений с опорным гребком в парах;

После того, как обучаемые научились держаться на поверхности воды за счет опорных гребков, следует переходить к обучению спортивным, облегченным или прикладным способам плавания.