

**SECTION 3:“ HEALTH-IMPROVING ECHNOLOGIES
IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS ”**

**Collection of materials of the
international online conference**

www.research-support-center.com

<https://doi.org/10.47100/v1i1.176>

HEALTH FOR TEENAGERS WHO ENTER SPORTS INDICATORS DETERMINATION AND EVALUATION MODEL

Abitova J.R.,

o'qituvchi, Buxoro Davlat Univrsiteti,

Muxitdinova N.M.,

o'qituvchi, Buxoro Davlat Univrsiteti,

suzish1989@gmail.com

,+998 90 614 87 94

Annotatsiya: mazkur maqolada bolalar organizmini suzish sport turi orqali rivojlantirishning o'ziga xos bo'lgan xususiyatlari tahlil qilingan. Shu bilan birga chiniqtirish tadbirlarini o'tkazish tartibi haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalt so'zlari: suzish, statik harakatlar, statik yassioyoqlik.

Аннотация: В статье анализированы особенности развития организма детей на занятиях по плаванию, а также даны сведения о порядке проведения закаливающих водных процедур.

Ключевые слова: плавание, статические движения, плоскостопие.

Annotation: The article analyzes the features of the development of the body of children in swimming lessons, and also provides information on the procedure for hardening water procedures.

Key words: swimming, static movements, flat feet.

Dolzarblik. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi Farmon

hamda “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to‘g‘risida” gi qarorqabul qilindi. Bu qarorga quyidagi vazifalar belgilab qo‘yildi:

- joylardagi jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining sog‘lom turmush tarzini industriyasi va infratuzilmasi ahvolini chuqur o‘rganish;

- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha maqsadli dasturlarni, dasturiy-metodik va normativ hujjatlarning ijrosini ta‘minlash;

- bolalar sportining moddiy-texnika va resurs bazasini rivojlantirishda ta‘minlash va jihozlash bo‘yicha manzilliro‘yxatni shakllantirish, chora-tadbirlarini amalga oshirish;

- jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar malakasini oshirish, ularni qayta tayyorlashni o‘zishini puxtabiladigan, malakali pedagog-trener kadrlarni jalb qilish.

Har bir inson suzishni bilishi zarur va muhimdir. Buni bilishni u qanchalik tez boshlasa, shuncha maqsadga muvofiq bo‘ladi. Cho‘milish, suvda o‘yin o‘ynash, suzish bolaning har tomonlama jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bolalarda muskul-mushaklarining harakatchanligi u darajada yuqori bo‘lmaydi, ular statik harakatlar paytida tez toliqadi.

Tadqiqot maqsadi. 5-7 yoshli bolalarni suzish sport turi orqali jismoniy jihatdan rivojlantrishning o‘ziga xos xususiyatlariva olib boriladigan chiniqtirish tadbirlarini o‘tkazish metodikasi.

Tadqiqot metodi. Maktabgacha ta‘lim yoshdagi bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishini nazorat qilib borishda nazariy tahlil va umumlashtirish, anketa (so‘rovnoma), pedagogik nazorat metodlaridan samarali foydalaniladi.

Tadqiqot natijasi va muhokamasi. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish, moddiy-texnika bazasini mustahkamlash jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan e‘tiborini yanada kengaytirish malakali pedagog-trener kadrlar bilan ta‘minlash, bolalar sport ta‘limi sifatini oshirish, jismoniy tarbiya va sportga tayyorlash darajasini tubdan

.....

yaxshilashchora-tadbirlari to'g'risida hukumatimiz bir qator qonun va qarorlar qabul qilindi. Maqsad yosh avlodni barkamol shaxs etib tarbiyalashdan iborat.

Bolalarga ma'lum dinamikaga asoslangan harakatlar xos hisoblanadi. Suzish paytida esa turli mushaklarga bo'ladigan bosim va ularning bo'shishi birin-ketin sodir bo'ladigan sabab, ularning harakatchanligi hamda quvvati oshib boradi. Suvda tananing statik bosimi kamayib, bu o'z navbatida bolaning hali mustahkam bo'lmagan va egiluvchan umurtqa pog'anasiga tushadigan og'irlikni yengillashtiradi, umurtqa to'g'ri rivojlanib, tik qaddi-qomat shakllanadi. Ayni paytda suvda taynch holatida bo'lmagan oyoqlarning faol harakati bolaning oyoq panjalarini mustahkamlashga va yassioyoqlikning oldini olishga yordam beradi. Suzish bilan doimiy shug'ullanish va bola organizimini chiniqtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, termoregulyatsiya (tana haroratini nazorat qilish) mexanizimini takomillashadi, immunologik xususiyatlar tasiri kuchayadi, tashqi muhitning turli sharoitlariga moslashish xususiyati yaxshilanadi. Shuningdek, asab tizimi mustahkamlanadi, uyqu yaxshilanadi, ishtaha ochiladi, organizimning umumiy tonusi ochadi, harakatlar takomillashadi, chidamlilik darajasi ortadi.

Suzish bolaning nafaqat jismoniy shakllanishiga, balki uning shaxsiy shakllanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalarning hammasiga ham suvda harakatlanish zavq bag'ishlamaydi, ularning ba'zilar suvga tushushdan, chuqurlikdan qo'rquv darajasi bosim bo'ladi. Psixologlar tomonidan suvda kuzatilishi mumkin bo'lgan eng katta havotir unda harakatlanish emas, balki chuqurlikdan qo'rqishdan kuzatilishi qayd etilgan. Aynan shu sabab ham suzishga o'rgatishning ilk sa'y-harakatlari boladagi mazkur noxush va zararsiz deb bo'lmaydigan tuyg'udan xalos bo'lishga ko'maklashishga qaratish zarur. Suzish bilan shug'ullanish shaxsda maqsadga intiluvchanlik (tirishqoqlik) qat'iyat, kuchlilik, dadillik, jasorat, botirlik, tartiblilik, jamoada ishlash ko'nikmasi mustaqillikni namoyish etish kabi xususiyatlarni shakllantiradi.

Suzishning sog'lamlashtirish nuqtai nazardan ahamiyati ham ulkandir. Suv inson terisini tozalaydi, terining nafas olishining yaxshilanishi va uning mustahkamlanishiga turtki bo'ladi. U turli ichki tana a'zolar faoliyatini yaxshilaydi:- nafas olish tezlashadi, yurakning qisqarishi tezligi oshadi, periferik qon tomirlari tonusi o'zgaradi, moddalar almashuvi tezlashadi. Bu holat suvda havoga nisbatan issiqlik o'tkazish va issiqlik sig'imi yuqori bo'lgani, shuningdek, katta zichlik borligi bilan izohlanadi. Suzish shunday jismoniy mashq turiki, u o'smirlarda bo'yi o'sishga turtki bo'ladi, chunki suzish paytida inson qisman vaznsizlik va gorizontol holatda bo'lib, buning natijasida umurtqa pog'onasi odatiy gravitatsion bosimdan vaqtinchalik xolos etiladi.

Suzish markaziy asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: ortiqcha ta'sirchanlik yo'qoladi, o'z kuchiga ishonch paydo bo'ladi. Bu suv muhiti va jismoniy mashg'ulotlarining bola organizimiga ijobiy ta'siri natijasida kuzatiladi.

Suzish bolalar va o'smirlar organizimini rivojlantiradi ham chiniqtiradi. Tashqi muhit haroratining tez o'zgarishi tufayli organizimda himoya reaksiyalari shakllanadi. Natijada, organizmning turli shamollashlarga qarshiligi kuchayadi.

Xulosashuningdek, suzish inson organizmini uyg'unlikda rivojlantiradigan va mustahkamlaydigan jismoniy mashq sifatida uning harakatlanish imkoniyatlarini oshirishga, unga kundalik hayotda zarur qator harakat sifatlarini oshirishga ko'maklashadi. Shu sabab suzishning jismoniy tarbiya tizimidagi asosiy vositalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni 05.03.2018
2. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017

3. Sadikov A.G. Yosh suzuvchilarnig tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. O'quv qollanma. O'zDJTI 2015