

## SUZISH MASHQLARIDA MASHQ QILISH VA O'RGATISH TEXNOLOGIYASI

Asqarova Muxlisaxon

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

### Annotatsiya:

Ushbu maqolada suzish mashqlarining inson salomatligidagi ahamiyati, suzish mashqlarini o'rgatish texnologiyalari haqida fikr yuritilgan. Muallif fikrlari nazariy ma'lumotlar bilan izohlangan.

**Kalit so'zlar:** suzish, parameter, muskul, to'qima, pay.

### KIRISH

Ta'lim tizmini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan har tomonlama sog'lom, yetuk va yuksak ma'naviyatli komil insonlar etib tarbiyalash davlatimizning ustivor yo'nalishlaridan hisoblanadi. Keltirilgan sifatlarni shakllantirishda esa, suzishning ahamiyati kattadir. Sababi suzish bilan shug'ullanishlar kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlanishiga imkon yaratadi. Suzish yosh avlodni aqliy va irodaviy tarbiyalashda ahamiyatiga ega vositadir. Suzish mashg'ulotlari va musobaqalarini to'g'ri tashkil qilish intizomlilik, tashkilotchilik, intiluvchanlik, irodalilik, quvnoqlik, ishchanlik va to'g'ri qaror qabul qilish kabi sifatlarni tarbiyalashda ijobiy ta'sir qiladi. Suzish insonni tanasini chiniqtirishda ham katta ahamiyatga ega. Shu sababdan suzish insonni sog'ligini mustahkamlashda o'ziga xos o'ringa ega hisoblanadi. Suv inson tanasini, undagi g'uborlarni tozalab, uni nafas olishini yaxshilaydi, shu orqali terni har xil tashqi omillarga qarshi chiqish uchun imunitet hosil qilishga ko'maklashadi. Suzish qaltirash va yoddan chiqarish kabi odatlarni bartaraf etish va o'z kuchiga ishonch hosil qilishga o'rgatish jihatlari bilan markaziy asab tizimiga ham ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Bular odam organizmida suvdagi jismoniy mashqlarni doimiy takrorlashlar oqibatida paydo bo'ladi. Bundan tashqari suzish ba'zi kasallanishlar oldini olish va davolashlarda qo'llaniladi. Keyingi vaqtlarda suzish davolovchi jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib qoldi. Suzish turli xastalik va zararli jarohatlar asoratlarini davolashda ham foydalaniladi. Shu maqsadlar yo'lida maxsus mashqlar tizimlari ishlab chiqilgan. Suv haroratini tez-tez o'zgarib turishi bola organizmini chiniqishga va



turli shamollash kasaliga qarshilik ko'rsatishni oshiradi. Suzish-suv to'pi, suvga sakrash, amaliy suzish va boshqa sportcha hamda sportcha bo'lmagan suzish turlari shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlaydi, ularda zarur, hayotiy (amaliy) ko'nikmalarni hosil qiladi. U yoshlarni Vatan mudofaasiga tayyorlashda, axloqiy va jismoniy sifatlarni, irodani tarbiyalashda katta yordam beradi. Suzish sporti ulkan tarbiyaviy, gigienik-sog'lomlashtirish, sport va amaliy ahamiyatga yegadir. Odam organizmini chiniqtirish, uni har tomonlama rivojlantirish, harakat qobiliyati sifatlarini oshirish kabi salomatligini mustaxkamlashda zarurligi uchun ham suzish jismoniy mashqlar sifatida qo'llaniladi. Mana shularni nazarda tutgan xolda suzish har tomonlama jismoniy rivojlantirishning asosiy vositalaridan deyilishi bejiz emas. Jumladan, suzish natijasida inson tanasidagi ichki a'zolari faoliyati yaxshilanadi: nafas olish bir maromda shakillanadi, yurakni qisqarishi faoliyati ortadi, tanada qon aylanish va moddalar almashinuvi tezlashadi. Buni suvni havoga nisbatan issiqlikni ko'proq o'tkazish, o'zida saqlash va ma'lum miqdorda havoga nisbatan zichligi hisobiga amalga oshadi, ya'ni issiqlikni o'tkazish va zichlik insonni tanasining tashqi qismiga bosim orqali ta'sir qiladi. Suzish, shunday jismoniy mashqki, u bilan shug'ullanayotganingda inson tanasi shakillanadi, ayniqsa o'spirin va yosh bolalar tanasining o'sishga olib keladi, sababi suzish vaqtida inson tanasi ma'lum darajada vazinsizlik va gorizont holatida bo'ladi, shu vaqtda umrtqa pog'onasi vaqtinchalik yerni tortish kuchidan xolis bo'ladi, shu orqali umrtqa bo'g'imlari yukdan ozod bo'ladi, bu o'z navbatida inson tanasini ma'lum miqdorda cho'zilishga olib keladi. Yana suzish insonni asab tizimiga ham ijobiy ta'sir qiladi: ortiqcha his-xayajonni va toliqishni qoldiradi, insonni o'z kuchiga ishonch xosil qiladi. Buni insonni tanasiga suv muhitini va jismoniy harakatni ijobiy ta'siri deb aytsa bo'ladi. Yuqorida aytib o'tkanimizdek, mazkur harakatlar tana a'zolarini faoliyatini shakillantiradi, yurak va nafas olish yo'llarini rivojlantiradi. Yana suvda ma'lum vaqt bo'lish inson tanasidagi haroratning doim bir xil bo'lib turishiga xizmat qiladigan fiziologik jarayonlarni rivojlantiradi. Organizmda chiniqishi ortadi, tashqi muhitdagi omillarni ta'siri kamayadi. Shu sababdan rejali suzish, shamollashga moyilligi ko'p insonlarga tavsiya qilinadi. Suzish jarayonida umuman olganda og'ir mashaqqatli mashqlar bajarilmaydi, shuning uchun suzish: ko'p o'tirib, turib ish qiladigan insonlarga ko'proq tavsiya qilinadi, ya'ni, aytib o'tkanimizdek u tanadagi toliqish, zo'riqishni oldini olishga va tana jismoniy o'z holatiga kelishiga ko'maklashadi. Suzish sportining tarbiyaviy ahamiyati butun mashg'ulot jarayonini qanday tashkil yetilishiga ko'pjihatdan bog'liq. Aniq uyushtirilgan mashg'ulot va sport musobaqalari shug'ullanuvchilarda jamoaviy ruhini, ongli intizom va



uyushqoqlikni, ijodiy faollik va tashabbuskorlikni, sabot-matonat va mehnatsevarlikni, jasurlik, dadillik va o'z kuchiga ishonch kabi hislatlarni kamol toptiradi. Suzish, suv polosi va suvga sakrash mashg'ulotlarida bajariladigan turli mashqlar shug'ullanuvchilarning xarakat qobiliyatini mukammallashtiradi, kuch, tezlik, chidam, chaqqonlik kabi sifatlarni rivojlantiradi. Bundan tashqari shug'ullanuvchilar sport turlari texnikasi va mashg'ulot uslubiylari bo'yicha nazariy bilimlarni yegallaydilar. Shuningdek darslarda sanitariyagigiena malakalari ortadi, tozalikni saqlash va toza yurish ko'nikmalari hosil bo'ladi. Suvdagi jismoniy mashqlarning odam organizmiga tasirini va ularni to'g'ri qo'llashni bilmoq uchun, suzishning o'ziga xos xususiyatlari bilan tanishmoq zarur. Birinchidan, odam o'zi moslashmagan muhitda-suvda bo'ladi va biron-bir harakat bajaradi. Bunda suv xossalari (issiqlik sig'imi, issiqlik o'tkazuvchanligi, yopishqoqligi, zichligi va boshqalar) ning odam organizmiga tasiri jihatlari namoyon bo'ladi. Shu jumladan, oddiy suvga botish «termoregulyator» jarayonlarining o'zgarishiga olib keladi. Bu yesa organizmni chiniqtirishga yordam beradi. Suvda issiqlik ajratishning oshishi natijasida organizmda modda almashinuvi faollashadi, yenergiya (suv haroratiga va suzish tezligiga bog'liq holda) sarfi bir necha marta ko'payadi. Suvdagi mashg'ulotlar optimal gavda og'irligiga yerishish, unda faol (muskul) va passiv (yog') to'qimalar optimal nisbatda bo'lishiga ko'maklashadi. Ikkinchi xarakterli xususiyati gavdaning suvda qattiq tayanchga yega bo'lmasligidir. Gavdaning bunday holatda bo'lishi uning harakat yehtiyojini oshiradi va harakatlarni yanada rivojlantirishga ijobiy tasir qiladi. Masalan, yuqori malakali suzuvchilarda oyoq-qo'l bo'g'imlarida kuchli harakatchanlik darajasi paydo bo'ladi. Suzish bilan muntazam shug'ullanish asosiy jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik) ni garmonik rivojlantiradi.

## ASOSIY QISM

Asosan, suzishga o'rgatish metodikasi, talabalarga nazariy bilim berish, suzishga oid malaka va ko'nikmalarini mustahkamlab, suv sportiga havas uyg'otish, sportcha suzish usullarining texnikasi bilan asta-sekin tanishtirib borish hamda jahon arenalarida yuqori natijalarga tezroq erishishga tayyorlashdan iborat. O'rgatish metodikasi boshlang'ich suzish bosqichlari va sport mashg'ulotlari metodikasi bilan uzviy bog'liqdir. Muntazam suzish bilan shug'ullanish boshqa jismoniy mashqlarga nisbatan o'pkadagi gazlar almashinuvini kuchaytiradi. Mutaxassis olimlar shuni aniqlashganki, agar inson 240S iliqlikdagi



suvda 3-5 daqiqa harakatsiz tursa, nafas olish chuqurligini ikki barobarga ortishi va moddalar almashinuvini 50-75% ko'tarilishini kuzatishgan. Shundan kelib chiqib, suzishni ortiqcha vazinli insonlarga tavsiya qilish maqsadga muvofiq ekanligini aytish mumkin. Suzish sportida kamdan-kam holatlarda inson biror a'zosi lat yoki jarohat olishi kuzatiladi. Shuning uchun ham insonni jismoniy sog'lom rivojlanishida suzish mashqlari barcha yoshdagilarga tavsiya qilinadi. Yuqorida keltirganimizdek inson suvda bo'lganda, ma'lum darajada yer tortish kuchidan xolis bo'ladi va gorizont holatda umrtqa disklari ochiladi, bu esa inson tanasidagi modda almashinuvini jadallashtiradi, tanani tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Bu jarayon hozirgi kundagi umrtqadagi osteoxondroz, umrtqa bukirligi va qomatdagi kamchiliklarni oldini olishga ko'maklashadi. Yosh bollarda umrtqa disklaridagi modda almashinuvi, ularni tez rivojlanish va bo'yini o'sishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Boshlang'ich ta'lim va sport mashg'uloti bir butun jarayon bo'lib, manbaning boshlang'ich va keyingi bosqichlarini ketma-ket bayon qilish maqsadida, u boshlang'ich mashg'ulot va sport mashg'ulotiga bo'lingan. Suzish mashg'uloti tashkiliy jarayonning asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamoloti sog'liqlarini mustahkamlashga, ular tanasining chiniqtirishiga xizmat qiladi.
2. Shug'ullanuvchilar sportcha suzish texnikasining nazariy asosi va metodikasi bilan qurollantiriladi, keyinchalik, buni takomillashtirishi yo'llari ularga o'rgatiladi. Shu masalalar ma'ruza va suhbatlar o'tkazish, sport-o'quv filmlari, suratlar va boshqa ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish, suzish texnikasining yakka xususiyatlari va kuchli suzuvchilarning mashq olish usullarini tahlil qilish, suzish texnikasida shaxsiy xatolarning kelib chiqishi va ularni bartaraf qilish usullari shug'ullanuvchilarning sportcha suzishga oid maxsus adabiyotlarni o'qishi orqali yoritib beriladi.
3. Suzish ko'nikmasi amaliy mashg'ulotlar jarayonida ayrim mashqlarni quruqlikda va suvda murabbiy nazoratida ko'p marta takrorlash orqali takomillashtiriladi, suzish texnikasining malakasi oshiriladi.
4. Har tomonlama suzish tayyorgarligi va barcha suzish usullari texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan keyin, shug'ullanuvchilarning u yoki bu suzish turiga mosligi aniqlanadi.
5. Shug'ullanuvchilarga tanlangan sportcha suzish turi bo'yicha mahoratlarini oshirishlari uchun kerakli sharoit yaratib beriladi.

Bu vazifalarning hal etilishi sog'liqni mustahkamlash va tanani chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish va umumiy ish qobiliyatini yaxshilash,



sportcha suzish texnikasi asoslari bilan to'g'ri tanishish, shug'ullanuvchilarda axloq va iroda xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

6. Sportda yuqori ko'rsatkichlarga erishish maqsadida, tanlangan suzish turi bo'yicha sport mahorati muntazam oshirib boriladi. Bu masalalar rejali, ko'p yillik mashg'ulotlar asosida, umumiy va jismoniy tayyorgarlik saviyasini oshirish yo'li bilan sport texnikasi va taktikasining zamonaviy uslublarini qo'llash, suzuvchilarda axloqiy va irodalilik xususiyatlarini tarbiyalash orqali hal etiladi. Sog'likni tiklash maqsadida suzish bilan shug'ullanuvchilarga hech qanday vazifa belgilanib berilmaydi, ya'ni ma'lum masofani belgilangan vaqtda suzib o'tish, shunga o'xshash ma'noda, balkim ulardagi zo'riqish, toliqish, shunga o'xshash alomatlarini suzish orqali yengib o'tish maqsad qilinadi. Shu bilan birgalikda suzish inson organizimi faoliyatini yaxshilaydi, uni ishga layoqatini oshiradi va uyqini yaxshi bo'lishini ta'minlaydi. Bu natijaga erishish uchun o'rtacha yoki sekin tezlikda suzish kifoya qiladi. Suzishni bilganlarga, mazkur tezlik yurish bilan barobardek, ya'ni hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Suzish bilan shug'ullanuvchilar o'zini sog'ligini (bir yilda kamida bir marotaba tavsiya qilinadi) va jismoniy (vazn, bo'y, gavda qafasi) rivojlanishini sog'lomlashtirish joylarida tekshirtirishi lozimdir. Suvga tushishdan oldin dermatologlar bilan ham suhbatlashish maqsadga muvofiq bo'ladi. Undan tashqari suvda inson o'z o'zini nazorat qila bilishi lozim

## XULOSA

Suzishga o'rgatish va uni mukammal bilish jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi – har tomonlama kamolotga erishgan, sog'lom, jasur, barkamol avlodni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Sportcha suzish bilan shug'ullanish, avvalo, sog'liqni yaxshilashga va badanni chiniqtirishga qaratilishi lozim. Chunki busiz jismoniy va sport mahoratiga erishib bo'lmaydi. Murabbiy va o'qituvchilar suzish mashg'ulotini tashkil qilish hamda o'tkazishda mashg'ulot tartibi va sharoiti gigiyenik talabalarga javob berishini qat'iy nazorat qilishlari lozim. Shuningdek, mashg'ulotni tashkil qilish, uni o'tkazish metodikasi asosiy maqsadga yo'naltirilishi, u shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va shaxsiy xususiyatlari, umumjismoniy va suzish tayyorgarligini hisobga olgan holda tanlanmog'i shart. Suzish mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilar tanasi asta-sekin oshib borayotgan fiziologik yuklama va turli o'zgarishlarga ko'nika borishi kerak. Mashg'ulotlar shifokorning muntazam nazorati ostida olib borilishi zarur. Murabbiylar shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va sog'liklari haqida tasavvurga egabo'lishlari uchun shifokorlar nazorati ko'rsatmalari bilan muntazam



qiziqib turishlari kerak.

Har tomonlama jismoniy kamolot ma'lum sport turi bo'yicha ixtisoslashishga, yuqori sport mahoratiga erishishga zamin yaratadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Xudoyqulov E.O., Turdiqulov U. Markaziy Osiyoda ekologik ta'lim taraqqiyoti. -T.: "Fan", 2005. - 504 b.
2. Usmonxo'jayev T.S., Raximov M.M., Qudratov R., Meyliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. -T.: "O'qituvchi", 2005. -350 b.
3. Ханьковский Е. В. Экологическая информация в проектировании и реализации муниципальной программы развития физической культуры.: Автореф. дисс...канд.пед.наук. - Челябинск, 2009.– 30 с.
4. Чимитов З.Б. Экологический туризм как фактор приобщения людей к ценностям природного и культурного наследия.: Автореф. дисс...канд. культурологии. – Улан-Удэ, 2006.– 30

