



---

## THE EFFECT OF IMPROVING PHYSICAL QUALITIES IN SWIMMING TRAINING

Tursunov Mirshod Shodievich<sup>1</sup>

*Bukhara State University*

---

### KEYWORDS

swimming, physical education, physical training, schoolboy-youth, physiologic and functional state, training, healthy lifestyle

### ABSTRACT

The article describes the issues of achieving the development of physical qualities of pupils and young people as a result of scientific research in swimming classes, and is based on the need to improve the educational process on the basis of the results of research.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6635802

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

---

<sup>1</sup> Student of Bukhara State University, Bukhara, UZB

## SUZISH MASHG'ULOTLARIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING TA'SIRI

### KALIT SO'ZLAR:

suzish, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, o'quvchi-yoshlar, fiziologik va funksional holat, mashg'ulot, sog'lom turmush tarzi

### ANNOTATSIYA

Maqolada suzish mashg'ulotlarida ilmiy-tadqiqotlar olib borish natijasida o'quvchi-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga erishish masalalari bayon qilingan hamda o'quv jarayonini ilmiy-tadqiqot natijalari asosida takomillashtirish zaruriyati asoslangan.

Mustaqilligimizni dastlabki kunlaridanoq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ommaviylashtirish, maktab yoshidagi bolalarni sportga jalb qilish, mahoratini oshirish, xalqaro sport aloqalarini kuchaytirish sohasida katta ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. 2002-yil 24-oktyabrda Respublika "Bolalar sportini rivojlantirish" damg'armasini tashkil qilinishi mamlakatda suzish sportini rivojlanishi va ommaviylashtirishga katta hissa qo'shdi, aynan ushbu jamg'arma tomonidan joylarda ochiq va yopiq suzish havzalari, sport maydon hamda sport zallari barpo etilib foydalanishga topshirilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoevning jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risida qabul qilingan qator qaror va farmonlarini (O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qaror, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 3-maydagi "2018-2021 yillarda suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 333-sonli qarori) asl mohiyati ushbu sohani izchillik bilan rivojlantirish, hayotga tatbiq etish, sport turlari bo'yicha jahon arenalarida yurtimiz bayrog'ini baland ko'tarish bilan birga maktab yoshidagi o'quvchi-yoshlarni solamatligini asrashga qaratilgan. Mutaxassis olimlar tomonidan o'rganilgan va ish faoliyatidagi pedagogik tajribalar shuni ko'rsatadiki, o'quvchi-yoshlarni jismoniy holati darajasiga suzish mashg'ulotlarining ijobiy ta'siri ilmiy jihatdan aniqlangan. CHet el olimlari tajribalari bilan bir qatorda o'zbek olimlari ham o'z o'rganishlarida asoslab bergan. Jumladan: o'quvchi-yoshlarni jismoniy sifatlarini suzish mashg'ulotlari orqali yaxshilash va rejalashtirish, ularni jismoniy holatini doimiy nazorat kilish metodlari bilan bog'liq bo'lgan muammolar yuzasidan etakchi olimlar turli yillarda ilmiy izlanishlar olib borishgan.

Ulardan, V.M.Korbut, G.M.Krasnova, A.G.Sadikov kabi mutaxassislar ilmiy tadqiqotlar olib borishgan. [3]

Suzish mashg'ulotlarida muntazam shug'ullangan bolalarda o'z tengdoshlariga nisbatan yurak urish, nafas olish soni, bug'im va mushaklarining egiluvchanligi, qon aylanishi tizimini yaxshilanishi kabilar ijobiy bo'ladi, sababi bola organizmi suv ichida gorizontal holatda harakatlanishi bilan bog'liq. Yana bir afzal tomoni shundaki, ota-onalar farzandlarini biror bir sport turiga shug'ullantirsa jismoniy sifatlardan ayrimlarigina rivojlanadi, suzish mashg'ulotlaridagi maxsus mashqlar va musobaqalar jarayoni barcha

(kuch,chaqqonlik,egiluvchanlik,tezkorlik,chidamlilik) jismoniy sifatlarini rivojlanishiga xizmat qiladi. Malakali murabbiy suzish mashg'ulotlari bilan paralel ravishda engil atletika,og'ir atletika, gimnastika kabi sport turlarini maxsus mashqlaridan muntazam foydalanadi. Suzish sport tur kungil ochar tur bo'lganligi uchun ham yosh bolalarda ko'proq qiziqish uyg'otadi.

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya ta'lim tizimida umumta'lim maktablari, kasb xunar kollejlari, jismoniy tarbiya yo'nalishlari mavjud oliy ta'lim muassasalari, suzishga iqtisoslashgan BO'SMlar o'quv dasturiga kiritilgan.

Inavatsion yondashuv asosida suzish mashg'ulotlariga qo'yiladigan quyidagi manzilli vazifalar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirishga erishish mumkin:

- sportcha suzish usullariga mos antropometrek ko'rsatkichga ega shug'ullanuvchilarni tanlab olish.

- o'quvchilarini jismoniy sifatlarini oshirish uchun suzish mashqlarini ta'sirini aniqlash. - o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlanishiga mo'ljallangan mashqlar majmualarini ishlab chiqish va asoslash.

- nazorat-sinov ishlarini muntazam ravishda suzish mashg'ulotlariga tayangan holda olib borish (turnikda tortilish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, 30m masofaga yugurish, sportcha suzish usullaridan turli masofalarga suzish)

- suzish bo'yicha maxsus sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning bolalarni yoshli, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda fiziologik va funksional holatiga ta'sir dinamikasini ilmiy pedogogik tahlil qilish.

- mashg'ulotni tuzilish va mazmunini ilmiy amaliy tajribalarda o'rganib chiqish.

- bolalar organizmiga mashqlar ta'sirini doimiy manitorng qilib borish kabilar orqali erishish mumkin.

Suzish mashg'ulotlari mazmunini ilmiy jihatdan o'rganish va to'g'ri tashkil etish, o'quvchi-yoshlarni jismoniy holati darajasiga suzish mashqlarini ijobiy ta'sirini baholash mashg'ulot mazmuniga aylanishi lozim.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, innavatsion pedagogik ilmiy tavsiyalar asosida olib borilgan suzish mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarni jismoniy rivojlanishida sezirlarli darajada ijobiy o'zgarishlar yaqqol ko'rinadi va sportcha suzish malakasiga ega bo'ladi.

#### **ADABIYOTLAR RO'YHATI:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3-июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон қарор.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019-йил 29-январдаги “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги 65-сон қарор.

3. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари -Чирчиқ 2019й.