

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

## JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANISHIDA SUZISH MASHG'ULOTLARINING TA'SIRI.

10.53885/edinres.2022.57.58.094

**Bobomuradov Sobitjon.,**

**Navoiy davlat pedagogika instituti katta o'qituvchisi**

**Chòliyev Avaz Qòldoshovich NDPI**

*Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrasida katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Makolada 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.*

**Kalit so'zlar:** *suzish, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, o'quvchi-yoshlar, fiziologik va funksional holat, mashg'ulot, sog'lom turmush tarzi.*

**Аннотация:** В статье рассмотрены вопросы достижения развития физических качеств студентов в результате исследований на занятиях по плаванию, а также в учебном процессе, необходимость улучшения на основе результатов исследований на основе.

**Ключевые слова:** плавание, физическое воспитание, физическая подготовка, студенты, физиологическое и функциональное состояние, физические упражнения, здоровый образ жизни.

**Annotation:** The article describes the issues of achieving the development of physical qualities of students as a result of research in swimming lessons, as well as the educational process, the need for improvement based on research findings based on.

**Keywords:** swimming, physical education, physical training, students, physiological and functional status, exercise, healthy lifestyle.

*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 ommaviylashtirishiga 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 solomatligini 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 qilish 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.*

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

**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 sifatlarni rivojlantirishga erishish mumkin:*

- sportcha suzish usullariga mos antropometrik 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 pedagogik 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 sezilarli 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.

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

4. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

5. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

7. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

8. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
9. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
10. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
11. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
12. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
13. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
14. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
15. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 16.
17. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
18. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
19. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
20. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
21. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.
22. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – C. 321-325.
23. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 99-103.
24. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
- 25.
26. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – C. 95.
27. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>
28. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)