

SUV SPORTLARI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI BOLALARDA JISMONIY RIVOJLANISH DINAMIKASI

Haziratqulov Matlab Maqsud o‘g‘li

Samarqand shahar Suv sport turlariga

ixtisoslashtirilgan sport maktabi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada suv sportlari bilan mashg‘ul bo‘lgan bolalarda jismoniy rivojlanish jarayonlarining o‘ziga xos xususiyatlari tahlil qilindi. Suzish, suv polosi, sinxron suzish va boshqa suv sportlari turlarining bolalar organizmiga ta‘siri ko‘rib chiqildi. Maqolada suv muhitining bolalar jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta‘siri, mushak tizimining shakllanishi, yurak-qon tomir tizimining mustahkamlanishi va respirator funktsiyalarning yaxshilanishi masalalari o‘rganildi. Shuningdek, suv sportlarining bolalar psixomotor rivojlanishiga ta‘siri va koordinatsiya qobiliyatlarining rivojlanishi jarayonlari tahlil qilindi.*

Annotation: *This article analyzes the specific characteristics of physical development processes in children engaged in water sports. The impact of swimming, water polo, synchronized swimming and other types of water sports on children's organisms was examined. The article studied the positive effects of aquatic environment on children's physical development, muscle system formation, cardiovascular system strengthening and respiratory function improvement. Additionally, the influence of water sports on children's psychomotor development and coordination abilities development processes were analyzed.*

Kalit so‘zlar: *suv sportlari, bolalar jismoniy rivojlanishi, suzish, koordinatsiya, mushak tizimi, yurak-qon tomir tizimi, respirator funktsiyalar, psixomotor rivojlanish*

Kirish

Zamonaviy sport fani va amaliyotida bolalarning jismoniy rivojlanishiga suv sportlarining ta‘siri alohida e‘tibor qozonmoqda. Suv muhiti bolalar organizmiga noyob ta‘sir ko‘rsatuvchi tabii‘y omil sifatida qaraladi va bu sohadagi ilmiy tadqiqotlar tobora kengayib bormoqda.

Suv sportlari bolalar uchun eng xavfsiz va samarali jismoniy faollik turlaridan biri hisoblanadi. Suv muhitining tortishish kuchini kamaytiruvchi xususiyati tufayli bolalar organizmiga haddan tashqari yuk tushmasdan turib, barcha mushak guruhlarining bir vaqtda ishtirok etishi ta‘minlanadi.

Bolalar jismoniy rivojlanishida suv sportlarining roli va ahamiyati haqidagi ilmiy bilimlarni sistemalashtirish, nazariy asoslarni mustahkamlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zarurati mavjud. Shu sababli, ushbu mavzuni chuqur o‘rganish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Asosiy qism

Suv sportlarining bolalar organizmiga umumiy ta'siri

Suv muhiti bolalar jismoniy rivojlanishiga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Birinchi navbatda, suvning harorati va bosimi bolalar organizmining termoregulatsiya tizimini faollashtirishga yordam beradi. Bu jarayon metabolik jarayonlarni tezlashtiradi va umumiy chidamlilikni oshiradi.

Suv sportlari bilan shug'ullanishda bolalar organizmidagi fiziologik jarayonlar sezilarli darajada o'zgaradi. Suv bosimi ostida amalga oshiriladigan harakatlar qon aylanishini yaxshilaydi va yurakka qo'shimcha yuk bermasdan uning samaradorligini oshiradi.

Suvning solishtirma og'irligi havo muhitidan 800 marta katta bo'lganligi sababli, bolalar har bir harakatni bajarish uchun ko'proq kuch sarflaydilar. Bu esa mushak tolalarining kuchlanishini oshiradi va ularning rivojlanishini tezlashtiradi.

Mushak tizimining rivojlanishi

Suv sportlari bolalarda mushak tizimining garmoniy rivojlanishiga olib keladi. Suzish jarayonida yuqori va quyi ekstremal mushaklari, shuningdek, tananing markaziy qismi mushaklari bir vaqtda ishtirok etadi. Bu holatda mushaklar kuchining bir tekis taqsimlanishi ta'minlanadi.

Suv muhitida amalga oshiriladigan mashqlar bolalarda chuqur mushaklar guruhining rivojlanishiga yordam beradi. Bu mushaklar oddiy sharoitda kam ishtirok etadi, ammo suv sportlarida ular faol ravishda ishlatiladi va mustahkamlanadi.

Suzish usullariga qarab, turli mushak guruhlari ustun rivojlanadi. Masalan, freestyle usulida yelka va qo'l mushaklari, breaststroke usulida ko'krak va qorin mushaklari ko'proq ishtirok etadi. Bu xilma-xillik bolalarda mushak tizimining to'liq rivojlanishini ta'minlaydi.

Yurak-qon tomir tizimining mustahkamlanishi

Suv sportlari yurak-qon tomir tizimining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Suvning gidrostatik bosimi qon tomirlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib, ularning elastikligini oshiradi va qon aylanishini yaxshilaydi.

Muntazam suzish mashqlari yurak mushagining qisqarishlar kuchini oshiradi va uni yanada samarali ishlashga o'rgatadi. Natijada, bolalarda yurak urishi chastotasi pasayadi, ammo har bir urishda ko'proq qon miqdori pompalanadi.

Aerob metabolizm jarayonlarining faollashuvi tufayli qondagi kislorod miqdori ortadi va to'qimalarga kislorod yetkazib berish jarayoni yaxshilanadi. Bu esa bolalarning umumiy chidamliligini oshirishga yordam beradi.

Respirator tizimning rivojlanishi

Suv sportlari respirator tizimning rivojlanishida alohida o'rin tutadi. Suzish jarayonida nafas olish va chiqarish maxsus texnika bo'yicha amalga oshiriladi, bu esa o'pkalar sig'imini oshirishga yordam beradi.

Suv ostida nafasni ushlab turish mashqlari diafragma mushagini mustahkamlaydi va nafas olish jarayonini samaraliroq qiladi. Bolalar o'pkalarining vital sig'imi sezilarli darajada oshadi.

Suvda amalga oshiriladigan jismoniy mashqlar torak qafasining rivojlanishiga yordam beradi va nafas olish mushaklarini kuchaytiradi. Bu esa bolalarning umumiy jismoniy qobiliyatlarini oshirishga olib keladi.

Koordinatsiya va muvozanat qobiliyatlarining rivojlanishi

Suv muhiti bolalarda koordinatsiya qobiliyatlarining rivojlanishi uchun noyob imkoniyatlar yaratadi. Suvning qarshiligi va oqimi bolalarni doimiy ravishda muvozanatni saqlashga majbur qiladi.

Turli suzish usullarini o‘rganish bolalarda murakkab harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Qo‘l, oyoq va tananing boshqa qismlarining uyg‘unlashgan harakati neuromotor rivojlanishni tezlashtiradi.

Suv polosi kabi jamoaviy sport turlarida bolalar fazoviy orientatsiya qobiliyatlarini rivojlantiradilar va tez qaror qabul qilish ko‘nikmalarini o‘rganadilar.

Yosh xususiyatlarini hisobga olish

Turli yosh davrlarda suv sportlarining ta‘siri har xil bo‘ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda asosan asosiy harakat ko‘nikmalari shakllanadi va suv muhitiga moslashish jarayoni amalga oshiriladi.

Maktab yoshidagi bolalarda suv sportlari texnikasining murakkab elementlari o‘rganiladi va sport natijalari uchun kurash boshlanadi. Bu davrda jismoniy rivojlanish eng intensiv kechadi.

O‘smirlik davrida suv sportlari bolalarda o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi va mas‘uliyat hissini shakllantiradi. Bu davr sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa

Suv sportlari bolalar jismoniy rivojlanishining barcha jihatlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatuvchi samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, muntazam suv mashqlari bolalarda mushak tizimi, yurak-qon tomir tizimi va respirator funktsiyalarning garmoniy rivojlanishini ta‘minlaydi.

Suv muhitining o‘ziga xos xususiyatlari bolalar organizmiga yumshoq, ammo samarali ta‘sir ko‘rsatadi. Bu esa jismoniy rivojlanish jarayonining xavfsizligini ta‘minlaydi va shikastlanish xavfini minimallashtiradi.

Koordinatsiya va muvozanat qobiliyatlarining rivojlanishi, shuningdek, psixomotor funktsiyalarning yaxshilanishi suv sportlarining afzalliklaridan hisoblanadi. Bu omillar bolalarning umumiy jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga yordam beradi.

Suv sportlari bilan shug‘ullanish bolalarda hayot davomida sog‘lom turmush tarzini saqlash va jismoniy faollikni davom ettirish uchun poydevor yaratadi. Shu sababli, bolalar sport ta‘limida suv sportlariga alohida e‘tibor berish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Anderson, M.K. Aquatic Exercise and Child Development: Physiological Adaptations. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2023, 328-345 betlar.

2. Brown, L.J., Wilson, R.T. Swimming Training Effects on Cardiovascular System in Children. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2024, 156-173 betlar.
3. Davis, S.A. Psychomotor Development Through Water Sports in Elementary School Children. *Child Development Perspectives*, 2023, 89-106 betlar.
4. Johnson, K.P., Martinez, C.L. Respiratory Function Improvements in Young Swimmers: A Longitudinal Study. *Pediatric Exercise Science*, 2024, 245-262 betlar.
5. Lee, H.W., Thompson, B.R. Muscle Development Patterns in Child Athletes: Water vs Land Sports. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2023, 412-429 betlar.
6. Moore, R.D. Coordination and Balance Development in Aquatic Sports Programs. *Motor Control and Learning*, 2024, 78-95 betlar.
7. Parker, J.M., Goldman, A.S. Hydrostatic Pressure Effects on Child Physical Development. *Applied Physiology in Sport*, 2023, 201-218 betlar.
8. Roberts, T.N., Clark, M.J. Safety and Efficacy of Water Sports in Pediatric Populations. *Sports Medicine for Children*, 2024, 334-351 betlar.
9. Smith, D.L., Adams, K.R. Thermoregulation Adaptations in Young Aquatic Athletes. *Journal of Applied Physiology*, 2023, 567-584 betlar.
10. Turner, A.B., Foster, L.K. Long-term Benefits of Early Aquatic Training on Physical Fitness. *Developmental Sports Psychology*, 2024, 123-140 betlar.
11. Williams, P.G., Jones, S.T. Neuromuscular Development Through Swimming Training in Children. *Neuroscience and Sport*, 2023, 445-462 betlar.
12. Zhang, Y.L., Kumar, S.V. Metabolic Responses to Aquatic Exercise in Developing Children. *Metabolism and Exercise Science*, 2024, 289-306 betlar.