

Suzish sport turi bilan shug‘ullanayotgan bolalarning antropometrik va somatoskopik xususiyatlari (adabiyotlar sharhi)

O.A.Kim

S.I.Abdullayeva

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada suzish bilan shug‘ullanadigan bolalarning jismoniy rivojlanishining antropometrik va somatoskopik xususiyatlarini o‘rganuvchi adabiy manbalarni tahlil qilish natijalari keltirilgan. Adabiyotlar sharhni tahlil shuni ko‘rsatdiki, suzish sport turi bilan shug‘ullanuvchi yoshlarni tayyorlashning muhim sharti bu suzuvchi organizmining rivojlanishi va shakllanishi qonun qoidalariga mos kelishidir.

Kalit so‘zlar: suzish, antropometriya, somatoskopiya, bolalar

Anthropometric and somatoscopic characteristics of children engaged in swimming (literature review)

O.A.Kim

S.I.Abdullayeva

Samarkand State Medical University

Abstract: This article presents the results of the analysis of literary sources studying the anthropometric and somatoscopic characteristics of the physical development of children engaged in swimming. The review and analysis of the literature showed that an important condition for the training of young people engaged in swimming is that the development and formation of the swimmer's organism is in accordance with the rules of the law.

Keywords: swimming, anthropometry, somatoscopy, children

Suvda suzish, sportcha suzish - sport turi, rasmiy belgilangan masofaga muayyan usulda sportcha suzish (erkin tarzda, brass, batterflyay usulida, orqa bilan), shuningdek, suv ostida, amaliy, sinxron (badiiy) suzishni o‘z ichiga oladi. Xalqaro olimpiada qo‘mitasi tasnifiga ko‘ra, suvda suzishga suvga sakrash va suv polosi ham kiradi. Suvda suzish zamonaviy 5 kurashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Suvda suzish tarixi 15-16-asrlarga to‘g‘ri keladi. Suzuvchilarning dastlabki sport musobaqalari 1515 yil Venetsiyada o‘tkazilgan. Ilk suzish maktablari 18-asrning 2-yarmi - 19-asrning

boshlarida Germaniya, Avstriya, Fransiyada ochilgan. 19-asr oxirida sun'iy suv havzalari qurila boshlagach, sportcha suzish ommalashib ketdi. 1890 yil suvda suzish bo'yicha Yevropa chempionati o'tkazildi. Suvda suzish 1896 yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi (ayollar 1912 yildan qatnashadi). Xalqaro havaskorlar suzish federatsiyasi (FINA, 1908 yil asos solingan)ga 130 dan ortiq mamlakat milliy federatsiyalari a'zo [1-3].

Suzish sport turi bilan shug'ullanuvchi yoshlarni tayyorlashning muhim sharti bu suzuvchi organizmining rivojlanishi va shakllanishi qonun qoidalariga mos kelishidir [4,6].

Suzuvchining mashg'ulotlari mediko-biologik va pedagogik ma'lumotlarga asoslanmaslik yosh sportchilar ustida ko'r-ko'rona tajriba olib borilishiga va zamonaviy sport sharoitlarida katta zo'riqishlar mumkin emasligi va sog'lik uchun xavfli ekanligi, shu bilan birga muvaffaqiyatlarning qisqa bo'lishiga olib keladi [5,6].

Yoshga doir fiziologik ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki, o'rta maktab yoshidagi bolalarning harakat imkoniyatlari katta yoshdagilar darajasiga tenglashtirilgan. Suzish bilan shug'ullanayotgan 8-12 yoshdagi bolalar harakatlari tabiiy va plastik bo'lib texnik faollikka ega bo'ladi [4,6,7]. Ular bilan ishlash davomida mutaxassislar shuni aniqlashdiki, ko'pincha ular yuqori tempga va yaxshi natijalarga tez erishishadi [8,9].

Ushbu yoshda harakat analizatorining rivojlanishi tugallanib, markaziy asab tizimining faoliyati mukammalashadi. 8-12 yoshda funksional imkoniyatlarning intensiv o'sishi kuzatiladi va ushbu davrda kelajakda katta sportdagi ulkan yutuqlarning zamiri bo'lib xizmat qiladi [2,9,10].

Sportda natijalarning yaxshilanishi mushak massasining o'sishi va qo'l-oyoqlar o'lchamlarining kattalashishi bilan ifodalanadi. Organizmdagi gormonal o'zgarishlar skelet mushaklarining o'sishining tezlashishiga olib keladi. 12 yoshdan so'ng mushak tolalari kengligi sezilarli oshadi [1,5,11].

Skelet mushagi o'zining tuzilishi va funkcionalligiga qarab katta yoshli insonlarniki kabi darajaga erishadi.

O'smir organizmi rivojlangani sari vegetativ funksiyalar imkoniyatlarining ham oshishi kuzatiladi. Katta bo'lmagan yurak hajmi va sezilarsiz qon oqimi kislorodning maksimal sarflanishi va mushak faoliyatining yuqori kuchini rivojlantirish imkonini bermaydi [11,12]. Yurak faoliyatining kuchayishi asosan yurak qisqarishlari sonining oshishi hisobiga ro'y beradi.

R.E.Motilyansk ma'lumotlariga ko'ra, o'rtacha kuchdagi bir xil ishda yurak qisqarishlar soni bolalarda-134; o'smirlarda-127; yoshlarda-123. Yurak qisqarishlar soni tinch holatda ham tezlashgan. Bola yuragi mushagi toj tomirlarining keng bo'shlig'i va tez qon aylanishi hisobiga ko'p qon bilan ta'minlanadi. Qon tomirlarining sezilarli elastikligi arterial bosimning yuqori bo'lmagan darajasi yurakning funksional

imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu sababli o'рта maktab yoshidagi bolalarning yuragi nisbatan chidamli [13,14].

O'smirlarda uzluksiz intensiv mushak faoliyatida ko'p hollarda yaqqol vegetativ siljishlar kuzatiladi. Nafas olish va qon aylanish tizimi reaktivligi oshgan. Mutaxassislar shuni ta'kidlashadiki, bajariladigan normal va normaga yaqin mashqlarni davomiy oshirish yosh sportchilar rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi aniqlangan [15,16].

Ikkilamchi jinsiy belgilarning paydo bo'lishi va ichki sekresiya bezlari faoliyatidagi o'zgarishlar, asab tizimining qo'zg'aluvchanligining oshishi va bularning ta'siri natijasida o'smirlar ruhiyati kam chidamli bo'ladi.

Ko'pincha ular asab tizimi zo'riqishlarini og'riqli o'tkazishadi [8,10]: davomiy musobaqalar, yuqori zo'riqishdagi mashg'ulotlar, bir xil uzoq muddatli mashqlar va b. Tayyorgarlik vositalarini o'zgartirish, mashg'ulotlar joyini o'zgartirish, o'yinli usulni qo'llash, suzuvchida tartib, o'zini to'g'ri tutish va irodasi katta zo'riqishlar ta'sirini kamaytiradi. O'smirlarning yuqori emotsionalligini va o'z kuchlarini xaddan ziyod baholashini inobatga olib murabbiy yuklamani dozalashda juda e'tiborli bo'lishi zarur.

Yoshga doir xususiyatlardan biri- juda ortiqcha energiyani sarflashi bilan kechuvchi to'qima oqsillari sintezi. O'smirlarda hattoki tinch holatda ham kattalarga nisbatan oksidlanish jarayonlari zo'riqish bilan kechadi [3,5,17].

O'sayotgan organizm jismoniy zo'riqish vaqtida oqsil sintezi stimulyasiyasi ko'p sodir bo'ladi (ko'pgina sport turlari yosharishining ilk sabablaridan biri), lekin agar o'z vaqtida yuklamalar qayta tiklanmasa bu o'ta og'ir holatlarga olib keladi. Shu sababli yosh sportchilarga to'liq qayta tiklanmagan paytdagi (katta yoshdagi yuqorimalakali sportchilarni tayyorlash uchun xos) mashg'ulotlar mumkin emas [8,9].

Haddan ziyod energiya sarflash, parchalanish va oqsillarning buzilishi qayta tiklanish va sintez jarayonlarining qiynalishiga olib kelib organizmning o'sish va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalar va o'smirlarning to'g'ri rivojlanishi uchun yuklamalar to'qima sintezini stimullashi va organizm energetik zahiralarni oshirishi kerak [2,10].

Yosh sportchilar prepubertat va pubertat davr avjida gipoksiyaga, tezlik mashqlarini bajarishga kam chidamli bo'lishadi. Ushbu shunga o'xshash yuklamalarning oshishi, ushbu yoshdagi sportchilarning yuqori reaktivligi va emotsionalligi, sportda yuqori natijalarga erishishga kuchli hoxish va shu bilan birga o'z kuchini ortiqcha baholashi sababli haddan ziyod zo'riqishga olib keladi. Mashg'ulotlar paytida jismoniy zo'riqish manbai infeksiyalar ham bo'lishi mumkin. Ko'pincha bu surunkali tonzillit yoki burun halqum kasalliklaridan aziyat chekayotgan yosh suzuvchilarda kuzatiladi. Davolash va infeksiya o'chog'i bartaraf etilgandan so'ng yuqori ish qobiliyati qayta tiklanadi [1,8].

Yosh suzuvchi imkoniyatlarining murabbiy tomonidan noto'g'ri baholanishi haddan ziyod charchashning sababi bo'lishi mumkin. Ma'lumki, suzuvchilarda pubertat yoshida sport natijalarining o'sishining turtkisimon bo'lishi, nafaqat sport tayyorgarligiga, balki biologik jarayonlarning jo'shqin kechishi bilan bog'liq. Lekin ba'zi murabbiylar ushbu natijalarning sababini ular tomonidan qo'llanilayotgan usulning samarisi deb hisoblashadi va jismoniy zo'riqlashlarni kuchaytirishga o'tishadi. Ushbu xato endi sportni boshlagan suzuvchilarga nisbatan qo'llaniladi. Keyinchalik forsirlangan tayyorgarlik boshlangandan so'ng sportchining umumiy rivojlanishida o'zgarishlar kuzatiladi va keyingi yillarda natijalarning to'xtashiga olib keladi [10,15].

Rivojlanishning erta va kechki bosqichidagi bolalar bilan ishlash quruqlikda va suvda turli nazorat mashqlarini bajarish paytida va ushbu natijalarning biologik yetilganlik darajasi bilan nisbatini sinchkovlik bilan tahlil qilishni taqozo etadi. Sog'likni mustahkamlash, mashg'ulotlarning, o'qish va dam olishning gigiyenik shartlariga rioya etish, tayyorgarlik voistalari va usullari turli-tumanligi pubertat yoshidagi suzuvchilarning kelajakdagi sport muvafaqiyatlarida muhim ahamiyat kasb etadi. O'smir organizmi shakllanishi tugaganda va fiziologik funksiyalar yuqori ishonchligi yuzaga kelganda, har tomonlama asosiy tayyorgarlik uchun asos bo'ladi va sportchida mashg'ulot yuklamalari hajmi va intensivligini oshirish mumkinligini ko'rsatadi [16-18].

Suzuvchi uchun suzishning barcha to'rtta usulini, start va tayyorgarlik texnikasini mukammal egallash muhim. Ushbu yoshda keyinchalik kuch, chidamlilik va tezlik imkoniyatlarini oshirish, shoshilmasdan ilk "yuklama darajalarini" o'zlashtirish uchun mustahkam asos bo'lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Semenova S.M., Lavrenteva D.A. Osobennosti fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti u devochek i malchikov 11-12 let, zanimayushixsya plavaniyem Ucheniye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. - 2016. - № 11 (141). S 182-185
2. Bubnenkova O.M. Antropometricheskaya xarakteristika yuniv plovtsov Kazanskiy meditsinskiy jurnal. - 2013. - T. 67. - №. 3.
3. Aleksandrov S.G. i dr. "Effektivnost eksperimentalnoy metodiki ozdorovitel'nogo plavaniya v fizicheskom razvitii i podgotovlennosti detey 5-7 let" Ucheniye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. - 2020. - № 5 S 3-11
4. Loginov S.I. i dr. Vliyaniye regul'yarnix zanyatiy plavaniyem na fizicheskoye razvitiye detey (issledovaniye v ramkax razrabotki mediko-biologicheskogo pasporta zdorovya yunogo sportsmena) Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi № 6 • 2013 S 89-93

5. Chaynikov P. N. Osobennosti fizicheskogo razvitiya i funktsionalnogo sostoyaniya yunior sportmenov siklicheskih i igrovix vidov sporta //Permskiy meditsinskiy jurnal. - 2016. - T. 33. - №. 2. - S. 104-111.

6. Davidov V.Yu., Korolevich A.N., Juravskiy V.Yu. «Morfofunktsionalnoye sostoyaniye i pokazateli sorevnovatelnoy deyatelnosti yunior plovochix 11-13-letnego vozrasta» Fizicheskoye razvitiye detey i molodezhi: morfologicheskiye i funktsionalniye aspekti: sb. nauchnix statey / Brest: Alternativa, 2015. S54-58

7. Dyakova Ye.Yu., Zaxarova A.N. fiziologicheskiye osobennosti organizma detey mladshego shkolnogo vozrasta, zanimayuschixsya po programme uskorenogo obucheniya plavaniyu Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. 2013. № 367. S. 147-150

8. Matteo Cortesi et al. Passive Drag in Young Swimmers: Effects of Body Composition, Morphology and Gliding Position Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 2002; doi:10.3390/ijerph17062002

9. Mavlyanova Z. F., Urinov M. U., Abdusalomova M. A. SUZUVChILARDA NAFAS OLIsh TIZIMINING FUNKTSIONAL HOLATINI O'RGANISH //Conference Zone. - 2022. - S. 177-178.

10. Mavlyanova Z. F., Urinov M. U., Abdusalomova M. A. YuRAK QON TOMIR TIZIMINING FUNKTSIONAL XOLATIGA SUZISH SPORT TURINING TA'SIRI //Conference Zone. - 2022. - S. 173-176.

11. Koichi Watanabe et al. Effects of Repetitive Altitude Training on Salivary Immunoglobulin A Secretion in Collegiate Swimmers J Clin Med Res. 2019;11(8):550-555

12. Kamilova R. T. i dr. Otsenka vliyaniya sistemacheskix zanyatiy razlichnimi gruppami vidov sporta na garmonichnost' fizicheskogo razvitiya organizma yunior sportmenov Uzbekistana //Sportivnaya meditsina: nauka i praktika. - 2017. - T. 7. - №. 1. - S. 86-91.

13. Sharafova I. A., Kim O. A. Izmeneniya pokazateley chastoti serdechix sokrasheniy u sportmenov-podrostkov, zanimayuschixsya taekvondo v usloviyax goroda Samarkanda //Materiali XXIII s'ezda Fiziologicheskogo obshchestva im. IP Pavlova s mejdunarodnim uchastiyem. - 2017. - S. 2108-2109.

14. Baratova S., Kim O. A., Sharafova I. A. Osobennosti temperamenta i yego vliyaniye na vikor vida sportivnoy deyatelnosti //Bezopasniy sport-2016. - 2016. - S. 16-18.

15. Kim O. A., Sharafova I. A., Baratova S. S. Migren u sportmenov: osobennosti i metodi korrektsii //Bezopasniy sport-2016. - 2016. - S. 78-80.

16. Baratova S., Kim O., Mavlyanova Z. Otsenka antropometricheskix pokazateley i garmonichnosti fizicheskogo razvitiya sportmenok //Jurnal vestnik vracha. - 2019. - T. 1. - №. 4. - S. 40-42.

17. Abdullayev R. B. Osobennosti klinicheskogo techeniya, rasprostranennosti i noviye podxodi k lecheniyu yazvennoy bolezni jeludka i dvenadtsatiperstnoy kishki v Yujnom Priaral'be //Avtoref. diss.... dokt. med. nauk. Tashkent. - 2002. - S. 15-23.

18. Abdullayev R. B., Yakubova A. B. Xronik gepatit (ekologik noqulay xisoblangan Janubiy Orol bo‘yi xududida kasallikning o‘ziga xos kechishi va uni davolash) //Xorazm nashriati Urganch. - 2008.