



***O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI***

***JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
FARG‘ONA FILIALI***

Maktabgacha ta’lim tashkiloti
“Jismoniy tarbiya instruktori” malaka oshirish kursi
tinglovchilari uchun

**“BOSHLANG‘ICH SUZISH MASHG‘ULOTLARINI
O‘TKAZISH USLUBIYOTI”
MODULI**

1–mavzu (nazariy)

***Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida boshlang‘ich
suzish mashg‘ulotlarini tashkil etish.***

O‘qituvchi: Kuzibayev Rustamjon Abdulxayevich

Reja:

1. JISMONIY TARBIYADA SUZISHNING MAQSADI VA O‘RNI.

2. MASHG‘ULOT O‘TKAZISHDA XAVFSIZLIK VA EHTIYOT CHORALARI.

3. SUZISH HAVZALARIDA GIGIYENIK TALABLAR.



JISMONIY TARBIYADA SUZISHNING MAQSADI VA O‘RNI.

Suzish:

- Bolalar tanasini tinchlantiradi, termoregulyatsiya mexanizmini, immunologik xususiyatlarini yaxshilaydi, turli xil atrof-muhit sharoitlariga moslashuvini yaxshilaydi;
- o‘z-o‘zini parvarish qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi;
- bolalarning qon aylanish, nafas ritmi va nafas olishlarini, yurak faoliyatini yaxshilaydi, ko‘krak harakatchanligini yaxshilaydi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi quvvatini oshirishga juda katta xizmat qiladi.



SUZISH

- Bolaning mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi, umurtqa pogʻonasini toʻgʻri shakllantiradi, tana aʼzolari, qoʻl - oyoqlar rivojlanishiga juda katta yordam beradi;
- ish qobiliyatini va mushaklarning kuchini oshiradi;
- 5 ta jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, moslashuvchanlik, harakatlarni muvofiqlashtirish, chidamlilikni uygʻunlik bilan rivojlantiradi, harakatlarni yaxshilaydi;
- tananing umumiy harakatini oshiradi, bolalarning asab tizimini mustahkamlaydi va uyqu yaxshilanadi.

Ko‘p taniqli suzuvchilar 4-5 yoshida suzishni o‘rganishgan.

Shu sababli bolalarning suzish qobiliyatini imkon qadar erta aniqlash, bu sohada keskin kurash va g‘alabalarga bo‘lgan istakni shakllantirish juda muhimdir.



SUZISHNI SOG‘LIK UCHUN AHAMIYATI

Suzish asab tizimining funksional imkoniyatlarini, uning avtonom funksiyalarini yaxshilashga, asabiy jarayonlarning harakatchanligini oshirishga yordam beradi. Bu, ayniqsa, haddan tashqari hayajonlangan bolalar uchun foydalidir. Suv harorati va siklik harakatlar asab tizimiga tinchlantiruvchi ta‘sir ko‘rsatadi, bolani tinchlantiradi, sog‘lom uyquni ta‘minlaydi.

Suvga cho‘milish va suzish paytida yurak va butun yurak-qon tomir tizimi uchun o‘ziga xos sharoitlar yaratiladi. Suzish, muntazam ravishda cho‘milish yoki shunchaki suvda turish paytida qon tarkibidagi o‘zgarishlar yuz beradi.

Suzish mashqlari tashqi nafas olish apparatlarini kuchaytiradi, o‘pka hajmi va ko‘krak hajmini oshiradi

SUZISHNING TA'LIMY AHAMIYATI

Boshlang'ich suzish mashg'ulotlari katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. Ko'pincha suvda mashq bajarish bir qator shaxsiy fazilatlarni namoyon qilishni talab qiladi. Suzish jarayonida turli xil qiyinchiliklarni yengib, o'z his-tuyg'ularini nazorat qilib, bola hayotiy xususiyatlar va xarakterining xususiyatlari (jasorat, qat'iyatlik, tirishqoqlik, qat'iyatlik va boshqalar) uchun qadriyatlarni rivojlantiradi. Boshlang'ich suzish mashg'ulotlari odatda jamoada o'tkaziladi. Ko'p hollarda suv o'yinlarini o'ynashda biror kishining xatti-harakatlari boshqasining harakatlariga bog'liq bo'ladi.



MASHG'ULOT O'TKAZISHDA XAVFSIZLIK VA EHTIYOT CHORALARI

Bolalarni suzishga ommaviy o'rgatishning dolzarb masalalari hal etilar ekan, suvda bo'ladigan baxtsiz hodisalarning oldini olishga jiddiy e'tibor berish kerak. Suzishni qay darajada bilishdan qat'iy nazar tabiiy suv havzalarida mashg'ulot boshlashdan oldin quyidagi ehtiyot choralarini ko'rish lozim:

Mashg'ulot boshlanishidan oldin tibbiy ko'rikdan o'tish va shifokor ruxsatini olish.

Ovqatdan so'ng darhol cho'milmaslik.

Suvga nihoyatda qizigan yoki sovigan holda tushmaslik.

Chuqurligi noma'lum yoki sayoz suvlarga sakramaslik.

Cho'milgandan so'ng quloqlarni ho'l qoldirmaslik.

MASHG'ULOT O'TKAZISHDA EHTIYOT CHORALARI

Agar quloqlar suv kirganda og'risa, cho'milishdan oldin quloqlarga vazelin yoki biron bir moy shimdirilgan paxta tiqib qo'yish. Havzalar yoki daryolarning suv o'tlari o'sadigan, girdob, sovuq va tez oqar joylarida ehtiyot bo'lish lozim.

Suzish hamma yoshdagi kishilar organizmiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, lekin sog'liqning holatini hisobga olish, yengilgina deb hisoblaganingiz, kasallik uchun ham shifokor nazoratidan o'tish va uning ko'rsatmasiga binoan suzish bilan shug'ullanish kerak.



To'yib ovqatlangandan keyin 2 soat davomida suzish mumkin emas, chunki u yurak-tomir, nafas va organizmning boshqa tizimlariga qo'shimcha yuklama beradi. Ko'plab kishilar quyoshda toblanishni suvda cho'milish bilan birga o'tkazishni yoqtiradilar. Lekin quyosh nurida toblanishni haddan tashqari ko'paytirish va tez-tez, davomli cho'milishlar nerv, yurak-tomir va organizmning boshqa tizimlar funksiyasini izdan chiqarishini unutmash lozim.

Quyoshda ko'p marta qizib, suvda sovugandan keyin organizmning normal funksiyasi buzilishidan dalolat beruvchi lanjlik, o'ta achchig'lanish va boshqa belgilar ko'rina boshlaydi.

Yaxshisi oldin cho'milib, keyin havo va quyoshda toblangan, so'ngra soyaga 3-5 minut o'tgan, shundan keyingina yana suvga tushgan ma'qul. Ayniqsa havo bulut va salqin bo'lganda organizmni qizitmasdan turib suvga tushish tavsiya qilinmaydi.

Suzish oldidan qirg'oqda, yaxshisi mashg'ulot kiyimida bir qator gimnastika mashqlarini: yugurish, sakrashni yurish bilan almashtirib-almashtirib bajarish lozim.

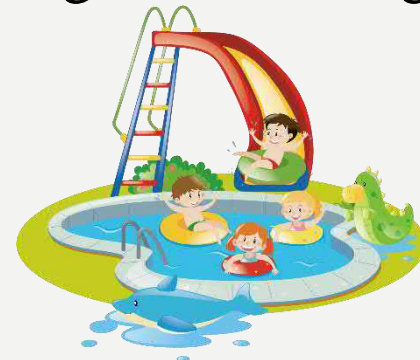
SUZISH HAVZALARIDA GIGIYENIK TALABLAR

Suzuvchining kiyimi va poyabzali gigiyenasi.

Suzuvchilar organizmni chiniqtirishga qaratilgan quruqlikdagi mashg'ulot mashqlarida ob-havo sharoitiga mos kiyim va poyabzaldan foydalanadilar.

Suzuvchining shaxsiy gigiyenasi.

Suzuvchining shaxsiy gigiyenasi sportning hamma turlari vakillarining shaxsiy gigiyenasi qoidalariga o'xshash. Shuning bilan birgalikda suzuvchilarda, ayniqsa, teri kasalliklarini, epidermofitiya kasalligining oldini olishga alohida e'tibor berilishi kerak



SUZISH HAVZALARIDA GIGIYENIK TALABLAR

Suvda o‘tkaziladigan mashg‘ulot va musobaqalarda suzuvchilarning kiyimi quyidagicha bo‘ladi:

- erkaklar, o‘smirlar, bolalar uchun – maxsus suzish kiyimi.
- ayollar, qizlar uchun – maxsus suzish kiyimi.

Ayollar suzish kiyimi quyidagi talablarga mos bo‘lishi lozim:
oldi tomondagi ochiq joy bo‘yindan pastga 12 sm bo‘lishi lozim.

pastga – 20 sm dan ko‘p bo‘lmasligi kerak;
qo‘ltiq ostidagi ochiq joy – old tomonda 5 sm dan ko‘p bo‘lmasligi, orqa tomonda 7 sm dan ko‘p bo‘lmasligi kerak.

SUZISH VAQTIDA QUIYIDAGI KASALLIKLAR KO'P UCHRAYDI:

Suzish vaqtida quyidagi kasalliklar ko'p uchraydi:

- Otit - o'rta quloq nog'orasimon pardasining yallig'lanishi;

- Rinit, faringit, laringit, bronxit, traxeit – yuqori nafas a'zolari shilliq qavatining yallig'lanishi;

- epidermofitiya – terining yuqumli kasalligi.

Kon'yunktivit kasalligi - suv tarkibidagi xlor moddasining ta'siri tufayli yuzaga keladi (xlor suvni mikroblardan zararsizlantirish uchun qo'llanadi).

Kon'yunktivitning oldini olish uchun suvning xlor moddasi bilan zararsizlantirish tadbirini sifatiga e'tibor berilishi lozim. Shuningdek, suzuvchilar himoya ko'zoynagidan foydalanishlari mumkin.

O'rta quloq pardasi, yuqori nafas a'zolari yallig'lanish kasalliklarining oldini olish uchun suvda trenirovka mashg'ulotini o'tkazgandan keyin burun, quloq ichi quruq doka, yumshoq sochiq bilan yaxshilab artilishi lozim. Suzuvchilar ayniqsa sovuq suv bilan organizmni chiniqtirish tadbirlarini o'tkazganida, yuqorida aytilgan kasalliklarning oldini olishga alohida e'tibor berishlari zarurligi ularga uqtiriladi.

OCHIQ SUV HAVZASIGA QO'YILADIGAN GIGIYENIK TALABLAR:

- suv havzasi joylashgan joyga quyosh nuri yaxshi tushishi kerak;
- suv havzasi va transport qatnovi yo'li o'rtasida kamida 15 metr masofa, havza va odamlar yashaydigan uylar o'rtasida kamida 50 metr masofa bo'lishi talab qilinadi;
- suv havzasining cho'miladigan vannasi va uning atrofidagi qo'shimcha joyning birgalikdagi sathi shu joyda mashg'ulot o'tkazadigan har bir suzuvchi uchun 4,5 ml dan kam bo'lmasligi kerak;
- ochiq suv havzasi hududining kamida uchdan bir qismi (33%) ko'kalamlashtirilgan bo'lishi kerak;
- suv havzasining suvga sakrash joyi shimol yoki janub tomonga qaratib quriladi;
- Suv havzalari ishlab chiqarish korxonalaridan uzoqroqda, ko'kalamlashtirilgan, toza joyda qurilishi lozim;
- yer osti suvlari suv havzasining tubidan kamida 0,7 metr (ya'ni 7 sm) pastda bo'lishi kerak;

YOPIQ SUV HAVZASIGA QO'YILADIGAN GIGIYENIK TALABLAR:

Vanna joylashgan zalning devorlari suv o'tkazmaydigan, ivimaydigan materialdan qurilgan bo'lishi kerak. Uni suv bilan yuvib tozalaganda, namlangan mato bilan artib tozalaganda namni o'ziga olib ivib qolmasligi kerak;

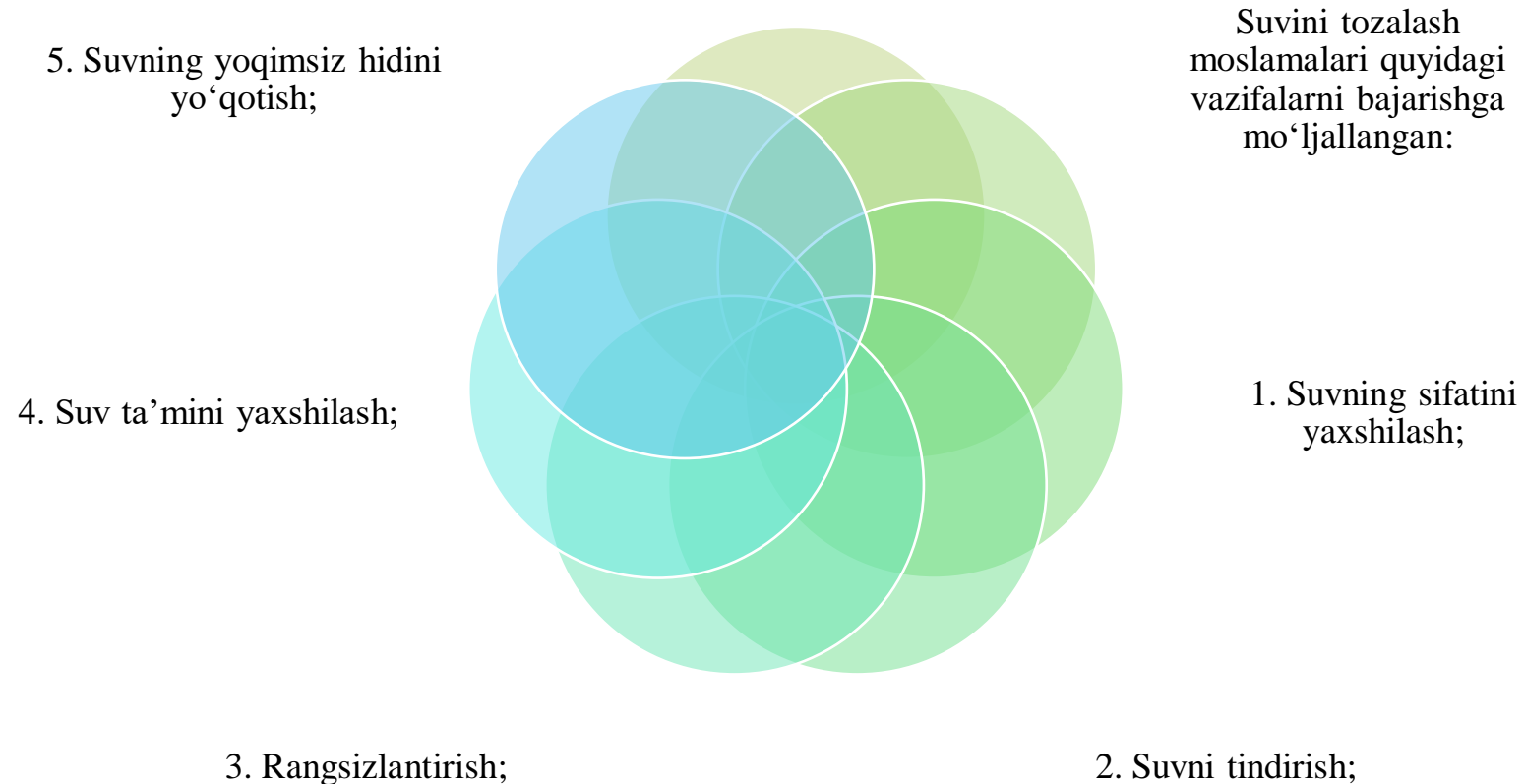
2. Zalning poli ostiga isituvchi moslamalar joylashtiriladi. Zal devori bo'ylab aylanma o'tirg'ichlar (skameykalar) va ularning ostiga isitgichlar loyihalashtiriladi. Shu isitgichlar zaldagi harorat $+31^{\circ}$ dan past bo'lmasligini ta'minlaydi;

3. Zalda havo harorati $+26^{\circ}$, nisbiy namlik -50-65%, havo harakatining tezligi -0,2 m/sek bo'lishi ta'minlanadi;

4. Vannaning suvi yuzasida sun'iy yorug'lik 100 lyuks bo'lishi rejalashtiriladi.

SUZISH HAVZALARIDA SUVNI TOZALASH VA ZARARSIZLANTIRISH:

Suzish havzalarida suvni tozalash va zararsizlantirishning maqsadi suv orqali yuqumli kasalliklarning tarqalishini, yani epidemiyaning oldini olishdan iborat.



SUVNI MIKROB-VIRUSLARDAN ZARARSIZLANTIRISH UCHUN QUYIDAGI KIMYOVIY MODDALAR QO‘LLANADI:

1. Xlor;
2. Brom;
3. Mis va kumush tuzlari;
4. Ozon yordamida zararsizlantirish;
5. Ultrabinafsha nurlar yordamida zararsizlantirish.

Havzadagi suv “ichadigan suvga” qo‘yiladigan quyidagi talablarga to‘liq javob berishi kerak:

1. Loyqaligi – 2 mg/l dan yuqori bo‘lmasligi;
2. Rangi – 5 oshmasligi;
3. Tiniqligi – suv ostiga tushirilgan 20 sm oq rangli disk suv yuzasidan ko‘rinishi kerak;
4. Hidi va ta’mini o‘zgarishi-3 balldan oshmasligi zarur;
5. Harorati – kattalar uchun +26+28°, bolalar uchun +28+30°;
6. Suvda qoldiq xlor miqdori -0,5-0,7 mg/litr, qoldiq brom esa – 1,2 mg/litrdan oshmasligi zarur.

**E'TIBORINGIZ
UCHUN
RAHMAT!**