

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Юсупов Дильшод Саъдуллаевич

старший преподаватель кафедры " Социально-гуманитарные дисциплины и языков"
Алмалыкского филиала Ташкентского государственного технического университета
имени И.Каримова Республики Узбекистан

Аннотация:

В данной статье рассматриваются вопросы характерной особенности плавания. Влияние на организм комплекса факторов - непосредственно самих упражнений, температуры воды, её гидростатического давления, сопротивления движениям. В том числе необходимость преодоления сопротивления воды при движении во время выполнения плавательных упражнений которые являются средством укрепления и развития паравerteбральных мышц и всего опорно - двигательного аппарата, совершенствования координации движений, воспитания ощущения правильной осанки тела.

Ключевые слова: плавание, упражнения, фактор, организм, студент, воспитание, физические качества, нагрузка, занятия, спорт, здоровье.

Introduction

Введение

С глубокой древности известно, что плавание и физическая красота человека неразделимы. Индийские философы были убеждены в том, что<<десять преимуществ даёт омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин>>. При этом плавание оказывает своеобразное, присущее только этому виду спорта, влияние на организм человека.

Правильно организованная тренировка в процессе обучения плаванию оказывает разностороннее обучения плаванию оказывает разностороннее развивающие влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учётом индивидуального подхода к ребёнку, сознательность и активность, систематичность,наглядность, доступность. Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Оздоровительное действие физических упражнений в воде проявляется в любом возрасте. В детском и юношеском возрасте преобразовательные возможности плавания выражены более значительно благодаря пластичности находящегося в процессе роста и развития организма. Именно поэтому подростки и юноши, занимающиеся плаванием, значительно опережают в росте и уровне физического развития своих сверстников. В том числе фигура пловца отличается стройностью линий - вода как бы<<обтачивает>> все углы, придаёт обтекаемость фигуре. Мышцы становятся сильными, очень

работоспособными и в тоже время не гипертрофированными. Вот почему систематические занятия плаванием следует считать, прежде всего, условием оптимального гармонического формирования пропорции тела, а затем уже средством коррекции их нарушений.

Одна из главных и наиболее трудных задач подготовки юных пловцов на этапах предварительной подготовки формирование рациональной техники плавания. Совершенно очевидно, что технические ошибки юных пловцов обусловлены не только отсутствием двигательного опыта, но, главным образом, низким уровнем развития основных физических качеств (силы, выносливости, подвижности в суставах). Поэтому обучение и совершенствование техники плавания юных спортсменов проводится одновременно с воспитанием физических качеств, в том числе силовых возможностей. Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения. Они являются основным средством обучения студентов. Технику спортивных способов плавания и их облегчённых разновидностей рекомендуется осваивать следующим образом: в начале у студентов формируют (при помощи показа и пояснений) представление о конкретном спортивном способе плавания в целом. После этого разучиваются отдельные движения, которые затем соединяются. Использование этого метода предусматривает определённую последовательность постановки задачи, подбора упражнений и приёмов обучения. Выполнение простых, лёгких плавательных упражнений подводят к овладению более сложных.

Подбор плавательных упражнений осуществляется строго индивидуально в зависимости от типа и степени сколиоза. Все упражнения разучиваются индивидуально, по мере освоения техники плавания брассом на груди и на спине. Упражнения для плавания необходимо чередовать с дыхательными упражнениями, которые улучшают, активизируют функцию внешнего дыхания, а также способствуют снижению физической нагрузки.

Таким образом, применение плавательных упражнений оказывает благотворное влияние на организм студента, способствует укреплению здоровья: значительно улучшает функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, показатели физического развития, способствует приобретению жизненно важных навыков, закаливанию организма и одновременно это - одно из эффективных средств здорового образа жизни.

При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность как в организации занятий, так и расположение учебного материала, чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. Также постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определённых плавательных движений (скольжение, плавание с предметом в руках или облегчённым способом и т.п.) индивидуальный подход в обучении необходимо при работе с студентами. Индивидуальный подход предполагает использование соответствующих методических приёмов обучения (подготовительных упражнений, подбора вариантов и т.п.).

При проведении силовой подготовки со студентами ведущим методическим принципом является принцип динамического соответствия кинематических и динамических

характеристик тренировочных упражнений, характеристикам тренировочных упражнений и характеристикам основного соревновательного действия. Было показано, что силовая подготовка, проводимая в специфических условиях водной среды, приводит не только к росту силовых возможностей, но и к благоприятным изменениям в технике плавания. Предположим, что применения специфических плавательных упражнений силовой направленности при работе с студентами будет способствовать выработке у них рациональной структуры гребковых движений и повышению скорости плавания. Например применение силовых упражнений на суше привело к более высоким приростам показателей силы тяги на привязи.

Заключение

Все перечисленные выше факторы, воздействующие на организм человека при плавании, вызывают мощное корригирующее действие. Можно с уверенностью сказать что систематические занятия плаванием в комплексе со специальными упражнениями на суше, помогут вам, сформировав мышечный корсет, избавиться от начальных нарушений осанки, укрепив свод стопы от плоскостопия. И специально подобранные упражнения в воде помогут вам изменить форму ног и др. Следует также помнить, что при правильном строении тела создаётся наиболее благоприятные условия для оптимального функционирования органов и систем, а также для более экономичного протекания всех жизненных процессов в организме.

Здоровый, физически развитый человек в течение своей жизни способен более продуктивно трудиться на своём рабочем месте, принося максимальную пользу обществу.

Список литературы

1. Эркабаев Д. Э., Юсупов Д. С. Теория и методология обучения физической культуре. Журнал «EVROPEAN SCIENCE». 2019.-91-93 с.
2. Юсупов Д. С. Физическое воспитание и эффективность отдыха для здорового образа жизни. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL AND APPLIED SCIENCES. 2021.-103-106 с.
3. YDS Kim L.A. Sociological Aspects of Volunteering The International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding...,2021.-345-352с.
4. Юсупов Д. С. РАЗВИТИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЁЖИ С УКРЕПЛЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ КАЧЕСТВЕННОГО ПРЕОБРАЗОВАНИЯ Gospodarka i Innowacje. 23, 1-7, 2022
5. Юсупов Д.С., Юнусов А.Ш., Туробов Й.К. Организация , Условия И Положительные Изменения В Сфере Спорта За Годы Независимости Узбекистана. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL & APPLIED SCIENCES 3 (6), 584-588,2022
6. Kim L.A, Yusupov D.S. Culture as a source of environmental education development// central asian journal of theoretical And applied sciences Volume: 02 issue: 08 | Aug 2021 issn: 2660-5317

-
7. Kim L.A., Yusupov D.S. SOCIOLOGICAL DIMENSION OF ENVIRONMENTAL RESPONSIBILITY //World Bulletin of Public Health(WBPH) Available Online at: <https://www.scholarexpress.net> Volume-15, October 2022 ISSN: 2749-3644, C.148-153
8. Юсупов Д.С. Роль Компьютерных Технологий И Применение Инновационных, Интерактивных Методов Обучения В Сфере Физической Культуры И Спорта. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF LITERATURE, PHILOSOPHY AND CULTURE. 2023. - 174- 178 с.
9. Юсупов Д.С., Содиков Т.Г. Комплексные и физические подходы изучения состояния здоровья студентов, нарушение тренировки и перетренированность. INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION 2 (7), 1051-1057, 2023
10. Юсупов Д.С. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека. Innovations in Technology and Science Education 2 (16) , 327 - 334 , 2023
11. Юсупов Д.С., Юнусов А.Ш. Изучение состояния здоровья и подготовленности студентов в процессе физического воспитания и спорта. Innovations in Technology and Science Education 3 (18) , 58-65, 2024
12. Yusupov D.S. COMPLEX AND PHYSICAL APPROACHES TO STUDYING THE HEALTH STATUS OF STUDENTS, TRAINING DISORDERS AND OVERTRAINING Gospodarka i Innowacje. 35, 27-30, 2023
13. Юсупов Д.С. Методы Физического Воспитания И Повышения Уровней Здоровья Студенческой Молодёжи Miasto Przyszłości 52, 393-397, 2024
14. Юсупов Д.С. Положительное Влияние Физического Воспитания И Спорта В Здоровом Образе Жизни Студентов. Miasto Przyszłości 54, 816-819, 2024
15. Юсупов Д.С. Виды Спорта Развивающие Силу, Выносливость И Скоростно-Силовые Качества. FAN, JAMIYAT VA INNOVATSIYALAR 2 (16), 39-42, 2024
16. Yusupov D.S. Studying the Health Status and Preparedness of Students in the process Physical Education and Sports BEST JOURNAL OF INNOVATION IN SCIENCE, RESEARCH AND DEVELOPMENT 3 (3), 58-61 2024
17. Yusupov D.S., Erkaboev J.E. Basketball Training is an Effective Physical Education Tool. AMERICAN JOURNAL OF ALTERNATIVE EDUCATION 1(10), 120-123, 2024
18. Bobur Normamatovich Mengliev .Problems of formation of pedagogical competence of physical education teachers. 4-25-2022.
19. Bobur Normamatovich Mengliyev. Trener-o'qituvchilar pedagogik kompetentligi va mahoratini shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarning nazariy asoslari. June, 2023 y.