



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

GERMANY CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SCIENCE, ENGINEERING AND
TECHNOLOGY**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024



INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY:
a collection scientific works of the International scientific conference –
Gamburg, Germany, 2026 Issue 2

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference « **INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY** ». Which took place in Gamburg, 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



SUZISH BILAN SHUG'ULLANAYOTGAN YOSH SORTCHILARNING ANTROPOMETRIK VA XUSUSIYATLARI

Isaqov Farxodbek Ahlisher o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

2-bosqich magistranti

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

Аннотация: В этой статье приводятся результаты анализа литературных источников, изучающих антропометрические и соматоскопические особенности физического развития детей, занимающихся плаванием. Анализ обзора показывает, что важным условием подготовки юношей и девушек, занимающихся плаванием, является то, что развитие и формирование плавательного организма соответствует нормам закона.

Ключевые слова: плавание, антропометрия, соматоскопия, дети

Abstract: This article presents the results of an analysis of the literature studying anthropometric and somatoscopic features of the physical development of children engaged in swimming. Analysis of the review shows that an important condition for the training of boys and girls engaged in swimming is that the development and formation of the swimming organism complies with the norms of the law.

Keywords: swimming, anthropometry, somatoscopy, children

Suvda suzish, sportcha suzish - sport turi, rasmiy belgilangan masofaga muayyan usulda sportcha suzish (erkin tarzda, brass, butterflyay 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 XVIII asrning 2-yarmi – XIX asrning boshlarida Germaniya, Avstriya, Fransiya ochilgan. XIX 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.

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.

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. Ular bilan ishlash davomida mutaxassislar shuni aniqlashdiki, ko'pincha ular yuqori tempga va yaxshi natijalarga tez erishishadi.

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.

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.

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.

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 yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun xos) mashg'ulotlar mumkin emas.

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.

Adabiyotlar

1. Semenova S.M., Lavrenteva D.A. Osobennosti fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti u devochek i malchikov 11-12 let, zanimayumixsya plavaniyem Ucheniye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. - 2016. - № 11 (141). S 182-185
2. Bubnenkova O.M. Antropometricheskaya xarakteristika yunx plovtsov Kazanskiy meditsinskiy jurnal. - 2013. - T. 67. - №. 3.
3. Aleksandrov S.G. i dr. "Effektivnost eksperimentalnoy metodiki ozdorovitel'nogo plavaniya v fizicheskoy razviti 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