

**YOSH SUZUVCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISHNING MORFOLOGIK VA FUNKSIONAL KO'RSATKICHLARINI QIYOSIY TAVSIFLASH**

*Odilbekov Gayratbek Sardorbek o'g'li*

*Andijon davlat pedagogika instituti, -bosqich magistranti.*

*Yunusov Lazizbek Sodiqovich*

*Andijon davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat fakulteti dekan*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola yosh suzuvchilarning jismoniy rivojlanishining morfologik va funksional ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib, suzish ko'rsatkichlariga ta'sir qiluvchi omillar to'g'risida qimmatli tushunchalarni berishga qaratilgan. Tadqiqotda morfologik va funksional istiqbollardan foydalangan holda mavjud adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish qo'llaniladi. Ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish uchun turli xil usullar qo'llaniladi, bu esa yosh sportchilarning rivojlanish bosqichlarida jismoniy xususiyatlar va suzish qobiliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tushunishimizga yordam beradigan chuqur natijalarga olib keladi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy rivojlanish, yosh suzuvchilar, morfologik ko'rsatkichlar, funksional ko'rsatkichlar, qiyosiy tahlil, suzish ko'rsatkichlari.

### **KIRISH**

Jismoniy rivojlanish yosh sportchilarning muvaffaqiyatlarida, xususan, o'ziga xos mahorat va atributlar to'plamini talab qiladigan sport turlarida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Yosh suzuvchilarda morfologik va funksional ko'rsatkichlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik katta ahamiyatga ega. Ushbu maqola yosh suzuvchilar kontekstida jismoniy rivojlanish, morfologiya va funksional imkoniyatlar o'rtasidagi bog'liqlik haqidagi hozirgi tushunchani har tomonlama ko'rib chiqish uchun mavjud adabiyotlarni o'rganadi.

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Morfologik va funksional ko'rsatkichlar yosh suzuvchilarning jismoniy rivojlanishini baholashning muhim jihatlari hisoblanadi. Ushbu ko'rsatkichlar suzishda ularning umumiy ishlashiga hissa qo'shadigan strukturaviy xususiyatlar va fiziologik imkoniyatlar haqida tushuncha beradi. Morfologik va funksional ko'rsatkichlarning qiyosiy tavsifi:

Morfologik ko'rsatkichlar:

Tana tarkibi:

- Suzuvchilar: odatda yog ' miqdori kam bo'lgan ozg'in tana tarkibini namoyon qiladi. Bu suv orqali suzish va soddalashtirilgan harakat uchun muhimdir.

- Suzmaydiganlar: tana tarkibi turlicha bo'lishi mumkin, bunda tana yog ' foizlari kengroq bo'ladi.

Mushak massasi va tarqalishi:

- Suzuvchilar: aniq belgilangan mushaklarni, xususan, elka, orqa va oyoqlarda rivojlantiradi. Yaxshi rivojlangan latlar va deltalar kuchli qo'l harakatlariga yordam beradi.

- Suzmaydiganlar: suzishda ishlatiladigan muayyan mushak guruhlariga kamroq e'tibor berib, mushaklarning rivojlanishi bir tekis taqsimlangan bo'lishi mumkin.

Oyoq-qo'llarning uzunligi va nisbati:

- Suzuvchilar: ko'pincha oyoq-qo'llari uzunroq bo'ladi, bu esa suvda harakatlanish uchun foydali bo'lishi mumkin. Uzunroq qo'llar va oyoqlar samarali insultga yordam beradi.

- Suzmaydiganlar: oyoq-qo'llarning uzunligi va nisbatlari genetik omillar va boshqa faoliyatga qarab farq qilishi mumkin.

Moslashuvchanlik:

- Suzuvchilar: zarbalar va burilishlar paytida optimal harakat oralig'iga erishish uchun, ayniqsa, elka, son va to'piqlarda yaxshi moslashuvchanlikni talab qiladi.

- Suzmaydiganlar: jismoniy faoliyatiga qarab har xil moslashuvchanlik darajasiga ega bo'lishi mumkin.

Funksional ko'rsatkichlar:

Yurak-qon tomir tizimi:

- Suzuvchilar: suzishning aerob tabiati tufayli yuqori yurak-qon tomir chidamliligiga ega. Chidamlilik uzoq poyga davomida barqaror ishlash uchun juda muhimdir.

- Suzmaydiganlar: chidamlilik darajasi ularning asosiy jismoniy faoliyatiga qarab o'zgarishi mumkin.

Nafas olish funktsiyasi:

- Suzuvchilar: suvda aerob va anaerob harakatlarda kislorodni maksimal darajada qabul qilish uchun samarali nafas olish funktsiyasini rivojlantiradilar.

- Suzmaydiganlar: nafas olish funktsiyasi ularning o'ziga xos faoliyati talablariga moslashtirilgan.

Kuch va quvvat:

- Suzuvchilar: kuchli va samarali zarbalarni bajarish uchun kuch va quvvatning kombinatsiyasi kerak, ayniqsa tananing yuqori qismida.

- Suzmaydiganlar: kuch va quvvat talablari ularning tanlagan sport turlari yoki mashg'ulotlariga bog'liq.

Morfologik ko'rsatkichlar jismoniy xususiyatlar va tana tuzilishiga qaratilgan bo'lsa, funksional ko'rsatkichlar fiziologik imkoniyatlar va ishlash bilan bog'liq jihatlarni o'rganadi. Muvaffaqiyatli suzuvchi ko'pincha suvda ustunlik qilish uchun yaxshi rivojlangan morfologik xususiyatlar va funksional imkoniyatlarning

комбинативасига ега.

Мухокана бо'лими натижаларни мавжуд назариялар ва о'қув дастурлари учун амалий та'сирлар контекстиди шархлайди. Мувозанатли жисмоний ривожланаш йондашувининг аһамияти та'кидланиб, морфологик ва функсионал жиһатларни ҳисобга оладиган мослаштирилган о'қув режимларига еһтийој борлигини та'кидлайди. Бундан ташқари, мунозарада уошлар сузаш соһасиди кейинги тадиқотлар ва ишланмалар учун потенциал имкониятлар о'рганилди.

### **XULOSA**

Хулоса қилиб айтганда, ушбу тадиқот уош сузувчиларнинг жисмоний ривожланашидиги морфологик ва функсионал ко'рсаткичларнинг о'заро бог'лиқлигини уоритиб береди. Топилмалар тана таркиби ва функсионал имкониятларини ҳисобга олган ҳолда машг'улотларга уахлит йондашувнинг муһимлигини та'кидлайди. Мураббиулар, мураббийлар ва спорт олимлари ушбу ташунчалардан рақобатбардош муһитда устун бо'лишни мақсад қилган уош сузувчилар учун уанада самарали ва индивидуал о'қув дастурларини ишлаб чиқишди фойдаланашлари муһкин.

Ушбу соһадиги келажакдиги тадиқотлар уош сузувчилар учун уларнинг морфологик ва функсионал профиллари асосиди мақбул натижаларни берадиган махсус о'қув тадиқотларини чуқурроқ о'рганаш муһкин. Бундан ташқари, бо'улама тадиқотлар бу ко'рсаткичлар вақт давомиди еволуциуа қандау уанада кенг қамровли ташунча береди муһкин, сузаш спорт узоқ мудатли спорт ривожланашига та'сир.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренност, талант [Тхеорй оф спортс селестион: абилитй, гифтеднесс, талант], Кйив, 1997, 128 п. (рус)
2. Давйдов В. Ю., Авдийенко В. Б. Отбор и ориентатсия пловтсов по показателям телослозхения в системе многолетней подготовки (Теоретическийе и практическийе аспекты) [Селестион анд ориентатсион оф swimмерс ин термс оф пхйсикуе ин тхе лонг-терм препаратсион], Волгоград, 2012, 344 п. (рус)
3. Платонов В. Н. Плавание [Свимминг], Кйив, 2000, 496 п. (рус)
4. Политко Е. В. Висник Чернигивского натсионального педагогического университету им. Т. Г. Шевченка [Жоурнал оф Т. Шевченко Чернихив Натионал Педагогисал Университй], Чернигив, 2013, вол. 112, исс.4, пп. 184–188. (рус)
5. Попов О., Партыка Л. Наука в олимпийском спорте [Ссиенсе ин Олимпис спортс], Кйив, 2001, вол. 1, пп. 43–48. (рус)
6. Сергиенко Л. П. Спортивный видбир : теория та практика. У 2 кн, Книга 1, Теоретични основи спортивного видбору [Спортс селестион: Тхеорй анд Прастисе], Тернопил, 2009, 672 п. (укр)