

ПЛАВАНИЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**Шералиев Усмонали Имоналиевич***Старший Преподаватель Кафедры Физической Культуры И Спорта**Подполковник*

Ключевые слова: *Плавание, мир, веселье, уникальность, физиология, мышцы суставов, резервуар для воды, фристайл, кроль, бюстгальтеры, водное поло, система, эдеротика плавания, AASF, Хиросима, регулярное выполнение.*

Прочитав эту статью, каждый школьник укрепит свои знания о спорте плавания и получит новые знания, узнает друг друга интересную информацию о своих соревнованиях.

Плавание – один из самых популярных и интересных видов спорта. Благодаря своей уникальности, в спорте плавания в работу приходят все мышцы человека, с физиологической точки зрения, и это является основой развития всех суставов и мышц основного тела человека.

Спортивное плавание делится на несколько видов и позволяет проводить соревнования и соревнования по различным направлениям. Ныне ныряние, ресайклинг (артистическое), водное поло, оздоровительные игры делятся на спортивное и практическое плавание.

Плавание:

- *Бесплатный метод
- * Реле
- * Ползти
- * Дельфин
- * Рис
- * Микс

Есть такие типы

Для развлечения болельщиков в этом виде спорта организуются различные игры и соревнования. Одним из таких является водное поло, вхождение в спорт очень большой площади, в котором в основном спортсмены в 2-х командах пытаются отправить мяч в ворота соперника в воде, основное движение в игре - плавание. За последние 20 веков соревнования по плаванию проводились с 1939 года. В соревнованиях назначались 23-25 км у мужчин и 15 км у женщин. К сожалению, такие продукты пока не разрабатываются.

Одним из красивых видов этого вида спорта является синхронное (художественное) плавание, в котором спортсмены последовательно выполняют очень красивое движение, выполняя комплекс статических и динамических

движений. В этом виде плавания в составе команды или индивидуально участвуют в основном талантливые спортсменки. В этом виде одним из них является то, что перед выполнением упражнения спортсмены должны использовать программу упражнений, согласно которой эти упражнения состоят из 5 упражнений.

На соревнованиях спортсмены оцениваются по 10-балльной системе.

В настоящее время этот вид спорта широко развит в нашем независимом Узбекистане, в 1992 году была создана Федерация плавания Узбекистана, президентом которой был назначен Анназаров Шокарим Абдуллаевич. Наши спортсмены участвуют в соревнованиях с первых лет независимости.

Федерация плавания Узбекистана вступила в Международную федерацию (FINA) на правах равноправного члена в 1994 году, а также была принята в Азиатскую ассоциацию плавания (ASSF).

В июле 1994 года сборная Узбекистана по плаванию впервые в истории приняла участие в чемпионате мира. Одним из первых достижений национальной сборной является завоевание бронзовой медали на Азиатских играх 1994 года, проходивших в Хиросиме, Япония, в эстафете 4 x 100 м вольным стилем.

Наши спортсмены завоевали 1 золотую, 1 бронзовую и 3 серебряные медали на Шестом чемпионате Азии, проходившем в Бангкоке, Таиланд.

Одним из основных элементов во время упражнений по плаванию является дыхание, и каждый спортсмен должен научиться правильному дыханию. Во время плавания дыхание осуществляется ртом, вытягивая головную часть из воды влево или вправо, а воздух, находящийся в воде, выбрасывается, и эти действия во время плавания совершаются регулярно. Новичкам рекомендуется осваивать эту позу на первых малых бассейнах.

Также необходимо полностью соблюдать все правила безопасности во время плавания, необходимо помнить, что кости человека, ныряющего в воду, то есть в бассейн, в определенной степени становятся хрупкими и всегда есть риск переломов костей. высокая.

Утонувшему в воде необходимо оказать немедленную помощь, необходимо немедленно поднять его со дна на руки на поверхность воды, а также разрешается поднять утонувшего вверх. руками или волосами и до легких. Необходимо немедленно удалить оставшуюся воду, для этого необходимо сделать искусственное дыхание и оказать первую помощь легким массажем сердца.

Стоит отметить, что не будет преувеличением сказать, что плавание – это вид спорта, приносящий огромную пользу человеческому организму. Плавание не только расширяет мышцы человеческого тела, но также увеличивает размеры дыхательных путей и легких и укрепляет здоровье человека.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Zionet.uz

2 Газета "Ватанпарвар"

3. Uza.uz

4. Daryo.uz