SUZISH SPORTINING INSON SALOMATLIGI VA JISMONIY RIVOJLANISHDAGI AHAMIYATI

To‘lqinova Dilfuzaxon Uyg‘unjon Qizi
Farg‘ona davlat universiteti
Ko‘pkurash nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
dilyatolqinovagmail.com +998910426542
ORCID: ORCID ID 0009-0002-1937-8639

Annotatsiya. Suzishning inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Suzishning chidamlilik, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va harakat koordinatsiyasi kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta’siri ochib berilgan. Shuningdek, suzishga o‘rgatishning asosiy bosqichlari, mashg‘ulotlarni tashkil etish va rejalashtirish tamoyillari hamda suv muhitida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish masalalari ko‘rib chiqilgan. Yoshlarni jismoniy tarbiyalashda suzishning ahamiyati va organizmning funksional imkoniyatlarini oshirishga alohida e’tibor qaratilgan. Maqola yakunida suzish bilan muntazam shug‘ullanish salomatlikni mustahkamlash, jismoniy ish qobiliyatini oshirish va sog‘lom turmush tarziga oid barqaror ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam berish

Kalit so‘zlar: suzish, jismoniy tarbiya, sport, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy rivojlanish, chidamlilik, nafas olish, suzishga o‘rgatish, xavfsizlik.

Kirish. Bugungi kunda aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni jismonan barkamol qilib tarbiyalash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jismoniy tarbiya hamda sport sohasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqsadlarga erishishda suzish sporti alohida o‘rin tutadi. Suzish inson organizmiga har tomonlama ta’sir ko‘rsatuvchi, turli yoshdagi kishilar uchun moslashtirilishi mumkin bo‘lgan jismoniy faoliyat turlaridan biridir. Suzish jarayonida tananing deyarli barcha yirik mushak guruhlari faol ishtirok etadi. Suvning ko‘taruvchi kuchi tana bo‘g‘imlariga tushadigan yuklamani kamaytiradi, suvning qarshiligi esa mushaklarning ishlashini ta’minlaydi. Shu sababli suzish nafaqat sport natijalariga erishish, balki umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash va organizmning ish qobiliyatini rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Suzishning o‘ziga xos xususiyati shundaki, mashqlar suv muhitida bajariladi va bunda inson tanasi o‘ziga xos sharoitda harakatlanadi. Suvning ko‘taruvchi kuchi tana og‘irligining bir qismini muvozanatlashtirib, bo‘g‘imlarga tushadigan yuklamani kamaytiradi. Shu bilan birga, suvning qarshiligi harakatlarni bajarish uchun muayyan kuch sarflashni talab qiladi. Natijada suzish vaqtida qo‘l, oyoq, gavda va boshqa mushak guruhlari faol ishtirok etadi. Harakatlarni bir-biriga mos ravishda bajarish esa tanani boshqarish, muvozanatni saqlash va harakat koordinatsiyasini takomillashtirishga yordam beradi. Shu jihatlari bilan suzish umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi.

1. Suzish sportining inson salomatligiga ta’siri

Suzish yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va tayanch-harakat apparatining faoliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Muntazam va yoshga mos ravishda tashkil etilgan mashg‘ulotlar organizmning jismoniy yuklamalarga moslashish qobiliyatini oshiradi.Birinchidan, suzish yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Mashg‘ulot vaqtida mushaklarning kislorodga bo‘lgan ehtiyoji ortadi va yurak faoliyati faollashadi. Muntazam mashqlar yurak-qon tomir tizimining jismoniy yuklamaga moslashishiga ko‘maklashadi.Ikkinchidan, suzish nafas olish tizimini rivojlantirishga yordam beradi. Suvda harakatlanish vaqtida nafas olishni qo‘l va oyoq harakatlari bilan muvofiqlashtirish talab qilinadi. Nafasni to‘g‘ri tashkil etish o‘pkaning ventilyatsiyasi va umumiy chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi.Uchinchidan, suzish mushaklarning faol ishlashini ta’minlaydi. Qo‘l, oyoq, yelka, bel va gavda mushaklari harakat jarayonida ishtirok etadi. Bu esa mushak kuchi, harakat aniqligi va tanani boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.Shuni ta’kidlash lozimki, suzishning sog‘liq uchun foydasi

mashg‘ulotlarning muntazamligi, davomiyligi, intensivligi va insonning individual holatiga bog‘liq.

2. Suzish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Suzish sporti insonning asosiy jismoniy sifatlarini takomillashtirish uchun samarali vositadir. Ushbu sifatlar sport mashg‘ulotlarida va kundalik hayotda muhim ahamiyatga ega.Chidamlilik. Uzoqroq masofalarga bir maromda suzish organizmning davomli jismoniy faoliyatga moslashishiga yordam beradi. Chidamlilikni rivojlantirishda masofa va tezlik asta-sekin oshiriladi.Kuch. Suvning qarshiligini yengib harakatlanish qo‘l, oyoq va gavda mushaklarining faol ishlashini talab qiladi. Suzish mashqlari mushaklarning kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga ko‘maklashadi. Tezkorlik. Qisqa masofalarga tez suzish, startdan chiqish va burilishlarni bajarish harakat tezligini takomillashtiradi. Egiluvchanlik. Suzish usullarida yelka, son, tizza va to‘piq bo‘g‘imlarining yetarli harakatchanligi muhim hisoblanadi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari harakat amplitudasini yaxshilashga yordam beradi.Koordinatsiya. Suzishda qo‘l va oyoq harakatlarini, tana holatini hamda nafas olishni bir-biriga moslashtirish zarur. Bu murakkab harakatlarni boshqarish ko‘nikmasini shakllantiradi.Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda mashg‘ulotlar shug‘ullanuvchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va sog‘lig‘iga mos ravishda rejalashtirilishi lozim.

3. Suzishga o‘rgatishning asosiy bosqichlari

- ✓ Suzishga o‘rgatish izchil, tizimli va xavfsizlik talablariga muvofiq tashkil etilishi kerak.O‘rgatish jarayoni quyidagi asosiy bosqichlarni qamrab oladi.
- ✓ Birinchi bosqich -suv muhitiga moslashish
- ✓ Bu bosqichda shug‘ullanuvchilar suvdan qo‘rqmaslik, suvda erkin harakatlanish, yuzni suvga tushirish va suv ichida nafas chiqarish kabi ko‘nikmalarni egallaydilar. Mashqlar oddiydan murakkabga qarab tashkil etiladi.
- ✓ Ikkinchi bosqich-nafas olishni o‘rgatish
- ✓ Suzishda nafas olish texnikasi katta ahamiyatga ega. Shug‘ullanuvchilar suv ustida nafas olib, yuz suvga tushirilganda asta-sekin nafas chiqarishni o‘rganadilar. Nafas olishni harakatlar bilan muvofiqlashtirish keyingi bosqichlarda takomillashtiriladi.
- ✓ Uchinchi bosqich -oyoq va qo‘l harakatlarini o‘zlashtirish
- ✓ Dastlab oyoq harakatlari, keyin qo‘l harakatlari alohida mashq qilinadi. Shundan so‘ng ular tana holati va nafas olish bilan birlashtiriladi. Murabbiy har bir harakatning to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor qaratadi.
- ✓ To‘rtinchi bosqich -suzish usullarini o‘rganish

Suzishning asosiy usullariga krol, brass, chalqancha krol va batterflyay kiradi. Boshlang‘ich o‘rgatishda odatda shug‘ullanuvchining yoshi, imkoniyati va tayyorgarligiga mos usul tanlanadi. Harakatlar texnikasi bosqichma-bosqich takomillashtiriladi.

Beshinchi bosqich- texnikani mustahkamlash

Ushbu bosqichda suzish tezligi, masofasi, nafas olish ritmi va harakatlar uyg‘unligi ustida ishlanadi. O‘zlashtirilgan ko‘nikmalar turli mashqlar yordamida mustahkamlanadi.

4. Suzish mashg‘ulotlarini tashkil etish va rejalashtirish

Suzish mashg‘ulotlarining samaradorligi ularni to‘g‘ri rejalashtirishga bog‘liq. Mashg‘ulot oldindan belgilangan maqsad, vazifalar, vositalar va yuklama hajmi asosida tashkil etilishi lozim.

Mashg‘ulot, odatda, uch qismdan iborat bo‘ladi: Tayyorlov qismi: yengil yugurish, bo‘g‘imlarni qizdirish, umumrivojlantiruvchi mashqlar va suvga moslashish mashqlari bajariladi. Asosiy qism: yangi texnik elementlarni o‘rganish, suzish usullarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Yakuniy qism: yengil suzish yoki tinchlantiruvchi mashqlar orqali organizm faoliyati asta-sekin odatiy holatga qaytariladi, mashg‘ulot natijalari tahlil qilinadi. Murabbiy mashg‘ulot jarayonida shug‘ullanuvchilarning charchash darajasi, texnik xatolari va individual imkoniyatlarini hisobga olishi kerak. Yuklama

hajmini keskin oshirish tavsiya etilmaydi. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik davrida sifatli texnikani shakllantirishga ustuvor ahamiyat berish lozim.

5. Suzishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish

- Suzishning foydali va samarali bo‘lishi, avvalo, xavfsizlik talablariga rioya etishga bog‘liq. Suv havzasida nazoratning yetarli emasligi baxtsiz hodisalarga olib kelishi mumkin.
- Suzish mashg‘ulotlarida quyidagi qoidalarga amal qilish zarur:
- Mashg‘ulotni murabbiy yoki malakali nazoratchi kuzatuvi ostida o‘tkazish.
- Chuqur suvga faqat yetarli ko‘nikmaga ega bo‘lganda va ruxsat bilan kirish.
- Hovuzda yugurmaslik, boshqa shug‘ullanuvchilarni itarmaslik va xavfli sakrashlarni bajarmaslik.
- Suvga tushishdan oldin organizmni qizdirish.
- O‘zini yomon his qilganda mashg‘ulotni to‘xtatib, mas’ul shaxsga xabar berish.
- Hovuzning ichki tartib-qoidalari va sanitariya talablariga rioya qilish.
- Bolalar va suzishni bilmaydigan kishilarni suv yaqinida qarovsiz qoldirmaslik.
- Xavfsizlik qoidalarini bilish va ularga amal qilish suzishni o‘rgatish jarayonining ajralmas qismidir.

6. Yoshlarni suzish sportiga jalb etishning ahamiyati

Yoshlarni suzish sportiga jalb etish ularning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom odatlarini shakllantirish va bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishda muhim ahamiyatga ega. Suzish mashg‘ulotlari yoshlarning o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rishi, intizomli bo‘lishi va oldiga maqsad qo‘yib harakat qilishiga yordam beradi. Maktab va oliy ta’lim muassasalarida suzish bo‘yicha nazariy bilimlar bilan bir qatorda amaliy mashg‘ulotlarni ham tashkil etish maqsadga muvofiq. Bunda moddiy-texnik sharoit, suzish havzasining mavjudligi, malakali murabbiylar va xavfsizlik vositalari muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirishga yordam beradi. Mashg‘ulotlar musobaqa, estafeta va turli amaliy topshiriqlar orqali qiziqarli tashkil etilsa, shug‘ullanuvchilarning faolligi va motivatsiyasi ortishi mumkin. oshlarni suzish sportiga keng jalb etish ularning jismoniy faolligini oshirish, salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ko‘nikmalarini shakllantirish hamda bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy va ma’naviy barkamol bo‘lib voyaga yetishi, zararli odatlardan uzoq bo‘lishi va sport bilan muntazam shug‘ullanishini ta’minlash dolzarb vazifalardan biridir. Suzish ana shu maqsadlarga erishishda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Chunki suzish jarayonida inson tanasining ko‘plab mushak guruhlari faol ishtirok etadi, harakatlar uyg‘unligi shakllanadi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi oshadi.

Xulosa qilib aytganda, suzish inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan sport turidir. Suzish orqali chidamlilik, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni takomillashtirish mumkin.Suzishga o‘rgatish jarayoni suvga moslashishdan boshlanib, nafas olish, qo‘l va oyoq harakatlarini o‘zlashtirish hamda suzish texnikasini takomillashtirish bosqichlarida davom etadi. Mashg‘ulotlarning samaradorligi pedagogik yondashuv, to‘g‘ri rejalashtirish, individual xususiyatlarni hisobga olish va xavfsizlik qoidalariga rioya etishga bog‘liq.Shu sababli suzish sportini ta’lim muassasalari va sport tashkilotlarida keng targ‘ib qilish, yoshlarning suzish ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda xavfsiz suv muhitini yaratish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Suvdagi xavfsizlik qoidalariga rioya qilish suzish mashg‘ulotlarining ajralmas qismi hisoblanadi. Suzish havzasida tartib-intizomni ta’minlash, murabbiy nazoratini tashkil etish, qutqaruv vositalarining mavjudligini tekshirish va suvda xavfsiz xatti-harakat ko‘nikmalarini o‘rgatish zarur. Yoshlar suzish texnikasini o‘rganish bilan birga suvdagi xavfli vaziyatlarni anglash, yordam chaqirish va o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashni

ham bilishlari lozim.Umuman olganda, suzish sporti jismoniy tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, insonning har tomonlama rivojlanishiga hissa qo‘shadi. Shu sababli ta’lim muassasalari va sport tashkilotlarida suzishni targ‘ib qilish, mashg‘ulotlar uchun zarur sharoitlarni yaratish, malakali mutaxassislar faoliyatini rivojlantirish va yoshlarning suzish ko‘nikmalarini muntazam takomillashtirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishdagi tizimli ishlar sog‘lom, faol, intizomli va suvda xavfsiz harakatlana oladigan yosh avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanılgan adabıyotlar ro’yxatı

1. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Suzish sporti bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot metodik materiallari.-Toshkent.
2. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Suzish sporti bo‘yiuslubiy qo‘llanmalar. - Chirchiq.
3. Erkinov O.B. Suzish va uni o‘qitish metodikasi: o‘quv-uslubiy qo‘llanma.-Toshkent: Mhamroh media, 2025.-144 b.
4. Adamboyev S.F. 12-14 yoshli suzuvchilarning fiziologik xususiyatlari asosida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish yo‘llari.- *Modern Science and Research*, 2025. -1373-1377-b.