SUZISH SPORTI ORQALI YOSHLARNING PSIXOLOGIK SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Erejepbaeva Shaxnoza Hamirbay qizi
Qoraqalpog’iston Respublikasi Chimboy tumani
Chimboy tumanidagi ixtisoslashtirilgan maktab 9-sinf o’quvchisi

Annotatsiya: *Maqolada suzish sportining yoshlar psixologik salomatligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Suzish mashg‘ulotlarining hissiy barqarorlik, stressni boshqarish, o‘ziga ishonch va jismoniy faollikni rivojlantirish bilan bog‘liq jihatlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, suzish sportini yoshlarning kundalik hayotiga tatbiq etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Tayanch so‘zlar: *suzish sporti, psixologik salomatlik, sog‘lom turmush tarzi, yoshlar, stress, hissiy barqarorlik, jismoniy faollik, ruhiy farovonlik.*

Аннотация: *В статье рассматривается значение плавания для укрепления психологического здоровья молодежи и формирования здорового образа жизни. На основе научных источников анализируются аспекты занятий плаванием, связанные с эмоциональной устойчивостью, управлением стрессом, уверенностью в себе и развитием физической активности. Также представлены практические рекомендации по включению плавания в повседневную жизнь молодежи.*

Ключевые слова: плавание, психологическое здоровье, здоровый образ жизни, молодежь, стресс, эмоциональная устойчивость, физическая активность, психологическое благополучие.

Abstract: *This article examines the importance of swimming in promoting psychological well-being and developing a healthy lifestyle among young people. Drawing on scientific literature, it discusses the potential relationship between swimming and emotional stability, stress management, self-confidence, and physical activity. Practical recommendations are also presented for incorporating swimming into young people's daily routines.*

Keywords: *swimming, psychological health, healthy lifestyle, young people, stress, emotional stability, physical activity, psychological well-being.*

Bugungi kunda yoshlar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy faolligini oshirish va psixologik farovonligini ta’minlash dolzarb ijtimoiy-pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ta’lim jarayonidagi talablar, ijtimoiy munosabatlar, kundalik hayotdagi muammolar hamda raqamli texnologiyalardan uzoq vaqt foydalanish ayrim yoshlarda ruhiy zo‘riqish, charchoq va jismoniy harakatsizlikning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlaridan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Suzish inson organizmining ko‘plab mushak guruhlarini faol harakatga jalb qiladigan, jismoniy chidamlilikni rivojlantirishga

xizmat qiladigan sport turlaridan biridir. Uning o‘ziga xosligi shundaki, mashg‘ulot jarayonida nafas olishni muvofiqlashtirish, harakatlarni boshqarish, diqqatni jamlash va belgilangan maqsad sari izchil harakat qilish talab etiladi. Ushbu jarayonlar jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda, o‘zini boshqarish va mashg‘ulotlarga muntazam rioya qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga ham yordam berishi mumkin.

Suzish va boshqa suvdagi jismoniy mashqlarning ruhiy holat bilan bog‘liqligi xalqaro ilmiy tadqiqotlarda ham o‘rganilgan. Jumladan, Tang va hammualliflarining 2022-yilda chop etilgan tizimli sharhi va meta-tahlilida suvdagi jismoniy mashqlar hamda kayfiyat va xavotir alomatlari o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilingan. Mualliflar ijobiy natijalar mavjudligini qayd etish bilan birga, dalillarning ishonchliligi va tadqiqotlar sifatini hisobga olish zarurligini ham ta’kidlaganlar (Tang va boshq., 2022). Shu nuqtayi nazardan, suzish sportini faqat jismoniy chiniqish vositasi sifatida emas, balki yoshlarning psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom turmush odatlarini rivojlantirishga xizmat qiladigan faoliyat turi sifatida ham o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Psixologik salomatlik insonning o‘z hissiyotlarini boshqarishi, kundalik qiyinchiliklarga moslashishi, boshqalar bilan samarali munosabat o‘rnatishi va o‘z faoliyatini maqsadga muvofiq tashkil etishi bilan bog‘liq. Yoshlar davrida ushbu sifatlarning shakllanishi alohida ahamiyatga ega, chunki aynan shu davrda shaxsning mustaqilligi, o‘ziga bo‘lgan munosabati va ijtimoiy faolligi rivojlanadi. Suzish mashg‘ulotlari yoshlarning psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlashga bir necha yo‘nalishda hissa qo‘shishi mumkin. Birinchidan, muntazam jismoniy faollik kundalik harakat hajmini oshirib, faol hayot tarzini shakllantirishga yordam beradi. Ikkinchidan, mashg‘ulot vaqtida harakat va nafas olishga e’tibor qaratish ayrim yoshlarning kundalik tashvishlardan vaqtincha chalg‘ishiga va diqqatini bir faoliyatga jamlashiga imkon yaratadi. Uchinchidan, mashg‘ulot davomida erishilgan kichik yutuqlar o‘z imkoniyatlarini anglash va o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlashga yordam berishi mumkin.

Jackson va hammualliflarining 2022-yildagi ilmiy sharhida suvdagi jismoniy faollik va ruhiy salomatlikka oid tadqiqotlar ko‘rib chiqilgan. Ushbu yo‘nalishdagi ilmiy ishlar suzish va boshqa suv mashg‘ulotlarining kayfiyat, o‘zini baholash hamda psixologik farovonlik bilan bog‘liq ehtimoliy ijobiy jihatlarini o‘rganish muhimligini ko‘rsatadi. Biroq natijalarni barcha yoshlar va barcha sharoitlarga bir xil tatbiq etish mumkin emas; mashg‘ulot turi, davomiyligi, ishtirokchilarning yoshi va individual holati hisobga olinishi lozim.

Suzishning psixologik jihatdan foydali bo‘lishi mashg‘ulotning to‘g‘ri tashkil etilishiga ham bog‘liq. Agar yoshlar suvdan qo‘rqsa yoki suzish ko‘nikmalariga ega bo‘lmasa, dastlabki bosqichda ularga xavfsiz sharoit, murabbiy ko‘magi va bosqichma-bosqich o‘rgatish usullari zarur. Majburlash yoki boshqalar bilan doimiy taqqoslash esa mashg‘ulotga nisbatan salbiy munosabatni kuchaytirishi mumkin. Shunday qilib, suzish sportining psixologik salomatlikka aloqador jihatlarini baholashda nafaqat jismoniy yuklama, balki yoshning individual xususiyatlari, mashg‘ulot muhiti va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasini ham hisobga olish zarur.

SUZISH VA STRESSNI BOSHQARISH

Stress insonning tashqi talablar yoki murakkab vaziyatlarga javoban yuzaga keladigan ruhiy va jismoniy reaksiyalaridan biridir. O‘qish, imtihonlar, oilaviy vazifalar va tengdoshlar bilan munosabatlar yoshlar hayotida stress manbalariga aylanishi mumkin. Stressning davomiyligi va kuchi insonning individual xususiyatlariga hamda vaziyatni qanday qabul qilishiga bog‘liq. Suzish mashg‘ulotlari stressni boshqarishning yordamchi vositalaridan biri bo‘lishi mumkin. Mashg‘ulot jarayonida jismoniy harakat, nafas olish ritmi va texnikaga e’tibor berish yoshlarning faoliyatga diqqatini qaratishiga yordam beradi. Shuningdek, oldindan belgilangan mashg‘ulot jadvaliga rioya qilish kundalik vaqtni tartibga solish va faol dam olish odatini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin. Tang va hammualliflarining meta-tahlilida suvdagi mashqlar kayfiyat va xavotir bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarga ta’siri nuqtayi nazaridan o‘rganilgan. Biroq tadqiqotlar o‘rtasidagi farqlar va ayrim natijalarning noaniqligi sababli suzishni stressni davolaydigan mustaqil vosita sifatida talqin qilish to‘g‘ri emas. Uni sog‘lom turmush tarzi va psixologik farovonlikni qo‘llab-quvvatlovchi omillardan biri sifatida ko‘rish maqsadga muvofiqdir.

Suzish mashg‘ulotlarining stressni boshqarishga xizmat qilishi uchun quyidagi shartlarga e’tibor berish lozim:

- mashg‘ulotlarni yoshning jismoniy tayyorgarligiga mos tashkil etish;
- muntazamlikni ta’minlash va ortiqcha jismoniy zo‘riqishga yo‘l qo‘ymaslik;
- mashg‘ulotdan oldin va keyin o‘zini qanday his qilayotganini kuzatish;
- murabbiy bilan ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi munosabatni shakllantirish;
- kuchli yoki uzoq davom etadigan ruhiy qiyinchiliklarda malakali mutaxassisga murojaat qilish. Ushbu yondashuv suzish mashg‘ulotlarini yoshlarning kundalik hayotiga sog‘lom va xavfsiz tarzda kiritishga yordam beradi.

Sog‘lom turmush tarzi jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, yetarli uyqu, shaxsiy gigiyena va ruhiy farovonlikni qo‘llab-quvvatlovchi odatlarning o‘zaro uyg‘unligidan tashkil topadi. Ushbu odatlarning muntazam shakllanishi yoshlarning kundalik faoliyatini samarali tashkil etishi va salomatligini asrashida muhim o‘rin tutadi. Suzish yoshlarning jismoniy faolligini oshirish uchun qulay imkoniyat yaratishi mumkin. Bunda mashg‘ulotlarning davomiyligi va jadvali yosh, salomatlik holati hamda jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq tanlanishi kerak. Suzish bilan muntazam shug‘ullanish boshqa sog‘lom odatlar bilan uyg‘unlashgandagina sog‘lom turmush tarzining barqaror tarkibiy qismiga aylanadi.

Suzish orqali sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda uchta jihatni ajratib ko‘rsatish mumkin.

- Birinchisi — jismoniy faollikni odatga aylantirish. Mashg‘ulotlarni haftalik jadval asosida tashkil etish yoshlarning harakatga bo‘lgan ehtiyojini qondirishga va bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishiga yordam beradi.
- Ikkinchisi — o‘zini boshqarish va intizomni rivojlantirish. Mashg‘ulotlarga o‘z vaqtida kelish, texnikani o‘rganish va shaxsiy maqsadlarni belgilash mas’uliyat hamda izchillik ko‘nikmalarini rivojlantirishga ko‘maklashishi mumkin.

- Uchinchisi — faol dam olish madaniyatini shakllantirish. Suzish telefon yoki kompyuter qarshisida uzoq vaqt o‘tirish bilan bog‘liq harakatsizlikni kamaytirishga yordam beradigan faol hordiq shakllaridan biri bo‘lishi mumkin.

Shu bilan birga, suzish xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilgan holda amalga oshirilishi lozim. Yoshlar malakali murabbiy nazorati ostida shug‘ullanishi, suv havzasining sanitariya talablariga javob berishi va mashg‘ulot yuklamasi individual imkoniyatlarga mos bo‘lishi kerak. Suzishni bilmaydigan shaxslar chuqur suvga mustaqil kirmasligi, bolalar va o‘smirlar esa tegishli nazoratsiz suzmasligi zarur.

SUZISH MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH BO‘YICHA AMALIY TAVSIYALAR. Suzish sportining jismoniy va psixologik jihatdan foydali imkoniyatlaridan foydalanish uchun mashg‘ulotlar maqsadli va izchil tashkil etilishi kerak. Bunda yoshlarning qiziqishlari, jismoniy tayyorgarligi, suzish ko‘nikmalari va xavfsizlik ehtiyojlari hisobga olinishi lozim.

Birinchidan, mashg‘ulotdan oldin yoshlarning suzish ko‘nikmalari va jismoniy imkoniyatlarini baholash tavsiya etiladi. Zarurat bo‘lsa, tegishli tibbiy maslahat olinadi.

Ikkinchidan, dastlabki mashg‘ulotlarda suvga moslashish, nafas olish, suvda muvozanatni saqlash va asosiy harakatlarni o‘rganishga ustuvor ahamiyat berish kerak. Keyingi bosqichlarda yuklama asta-sekin oshirilishi mumkin.

Uchinchidan, murabbiylar yoshlarning faqat sport natijalarini emas, balki muntazam qatnashishi, o‘zidagi rivojlanishni sezishi va mashg‘ulotdan oladigan ijobiy taassurotlarini ham e’tiborga olishlari maqsadga muvofiq. Boshqalar bilan taqqoslash o‘rniga shaxsiy rivojlanish va kichik yutuqlarni rag‘batlantirish tavsiya etiladi.

To‘rtinchidan, ta’lim muassasalari va sport tashkilotlarida suzishning sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liqligini tushuntiruvchi ma’rifiy tadbirlar o‘tkazish mumkin. Bunday tadbirlarda jismoniy faollik, uyqu, ovqatlanish, stressni boshqarish va suv xavfsizligi masalalari yoritilishi lozim.

Beshinchidan, suzish mashg‘ulotlarining psixologik jihatdan qanday qabul qilinayotganini o‘rganish uchun kelgusida ilmiy tadqiqotlar tashkil etish mumkin. Bunda ishtirokchilarning roziligi, maxfiylik, ishonchli psixologik o‘lchov vositalari va tegishli tadqiqot etikasi talablariga rioya qilish zarur. Mazkur tavsiyalar suzish mashg‘ulotlarini yoshlarning jismoniy faolligi va psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlashga yo‘naltirilgan kompleks yondashuv asosida tashkil etishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, suzish sporti yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush odatlarini rivojlantirish va psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlash imkoniyatiga ega bo‘lgan sport turlaridan biridir. Ilmiy adabiyotlar tahlili suvdagi jismoniy mashqlar hamda kayfiyat, xavotir va ruhiy salomatlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish muhimligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, suzishning barcha yoshlarga va barcha psixologik holatlarga bir xil ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlab bo‘lmaydi; uning samarasi mashg‘ulot sharoiti, davomiyligi, jismoniy tayyorgarlik va individual xususiyatlarga bog‘liq. Yoshlar orasida suzish sportini ommalashtirishda xavfsiz muhit yaratish, muntazam mashg‘ulotlarni yo‘lga

qo‘yish, murabbiylarning pedagogik va psixologik yondashuvini takomillashtirish muhimdir. Suzish muvozanatli ovqatlanish, yetarli uyqu va boshqa sog‘lom odatlar bilan uyg‘unlashtirilganda sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismiga aylanishi mumkin.

Kelgusida turli yosh guruhlarida suzish mashg‘ulotlarining stress, xavotir, o‘ziga ishonch va hayot sifatiga aloqador jihatlarini empirik tadqiqotlar orqali o‘rganish ushbu yo‘nalishdagi ilmiy xulosalarni yanada aniqlashtirishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Korbut V.M., Islamov I.S. *Suzish nazariyasi va uslubiyati*. – Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti–press, 2018.
2. Korbut V.M., Zoitova G.M. *Sport pedagogik mahoratini oshirish (Suzish)*. – Toshkent, 2018.
3. Ramazanov M.B. Júziw sheberligin hám nátiyjeliligin asırıwda trenirovka processin rejele stiriwdiń áhmiyeti. *Fan va jamiyat*, 2023, 3-2-son, 31–33-betlar. Nukus filiali, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. https://journal.ndpi.uz/ss/article/view/2023-3-2-016
4. Ashikbayeva A.S. Yangi O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish tendensiyalari (Qoraqalpog‘iston Respublikasi misolida). *Ta’lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 2025. https://doi.org/10.71337/inlibrary.uz.tinnint.94716
5. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128