

ИНСОН САЛОМАТЛИГИДА СУЗИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Зухриддин Насибович Бобошев

ТДТрУ “Жисмоний тарбия ва спорт”

кафедраси доценти.

zuhriddinboboshev88@gmail.com

Аннотация: Сузиш спортининг инсон саломатлигида аҳамияти, ўз навбатида шуғулланиш учун лозим бўлган қоидаларни билиши ва унга амал қилиши ҳақида фикрлар билдирилган. Сузишнинг ижобий ва салбий жиҳатлари тўғрисида сўз кетган.

Аннотация: В статье рассматривается значение плавания для здоровья человека, а также правила, необходимые для занятий и соблюдения их. Рассматриваются положительные и отрицательные стороны плавания.

Annotation. The article discusses the importance of swimming for human health, as well as the rules necessary for practicing and following them. The positive and negative aspects of swimming are considered.

Калит сўзлар: Сув, сузиш, саломатлик, шамоллаш, хавфсизлик қоидалари, ҳарорат, денгиз, касаллик.

Ключевые слова: Вода, плавание, здоровье, простуда, правила безопасности, температура, море, болезнь.

Key words: Water, swimming, health, cold, safety rules, temperature, sea, illness.

Сузиш инсонга завқ бағишлайди. Айниқса, ёзда кўпчиликнинг мириқиб сузгиси келади. Бунинг учун кимдир махсус ҳавзаларни танласа, яна кимдир дарё ёки кўл, оқар сувни хуш кўради. Бироқ сузиш бу фақатгина роҳат олиш дегани эмас, албатта. Унинг саломатликка фойдали томонлари жудаям кўп. Ўз навбатида, сузиш билан шуғулланиш учун киши билиши, ҳамда амал қилиши лозим бўлган қоидалар ҳам мавжуд. Қуйида шу ҳақда тўхталиб ўтмоқчиман.

Фойдали томонлари. Мутахассислар сузиш туфайли, аввало, инсон иммуннитети мустаҳкамланиб, шамоллаш, ялиғланиш каби хасталикларнинг олди олишини айтишади. Шунингдек, гавда ва қади-қомад тўғри шаклланади. Модда алмашинуви, уйку ва иштаҳа яхшиланади. Асаб, нафас ва юрак қон-томир тизими ҳамда таянч-ҳаракат аъзолари фаолиятида ижобий томонга ўзгартиради. Ясси оёқликнинг олди олинади ва болаларда ирода, ўзига бўлган ишонч ва сабр-тоқат хислатлари шаклланади.

Салбий жиҳатлар ҳам борми? Бор. Кимёвий усул билан тозаланган сувда аллергияга мойил ёки териси қуруқ болаларда аллергия дерматит пайдо бўлиш хавфи мавжуд. Шу билан бирга сузиш болада қулоқ ва тиш оғриғи, тумов, бурун оқиши каби касалликларни кўзғатиши мумкин. Шу боис сузишга қатнашётган болаларда

кулоқ оғриғи, тумов каби аломатлар сезилса, машғулоти вақтинча тўхтатиш лозим. У ёки бу касалликдан бутунлай фориғ бўлгандан сўнг ҳам камида икки ҳафта сувга тушмаслик талаб этилади. Касалликдан сўнг сузиш ҳавзасига тушган бола эса сувдан 20-дақиқадан ортиқ сузмаслиги керак.

Кимларга сузиш тақиқланади? Биринчи навбатта, туғма юрак пороги борларга. Шу каби тери касалликларга чалинган, ўткир вирусли инфекция билан зарарланган, очиқ яраси мавжуд, тиришиш (судорога) синдромига ва тана ҳарорати кўтарилишига мойил инсонлар сувда сузиши мумкин эмас. Танани совитиб юборманг! Бу сузиш вақтида тез-тез учраб турадиган ҳолат. Бунга айниқса, саломатлигида муаммоси бор кишилар жиддий эътибор бериши лозим. Денгиз суви танани чучук сувга нисбатан кўпроқ совитиб юборади. Натижада гарчи куёш чарақлаб, жазирама иссиқ бўлишига қарамай, кишини титроқ босади. Бундай пайтда қўл-оёқлар билан фаол ҳаракатланиш ва баданда майда-майда ҳуснбузар (қаттиқ совуқ таъсирида) пайдо бўлгунча сувда қолмаслик талаб этилади. Сувдан чиққач эса артиниб, вақтинча бўлсада-да, кийниб олиш зарур.

Хавфсизлик қоидалари: Ҳавзага келиб ўзингизни дарҳол сувга ташламанг. Бу томирларни қисилишига олиб келади. Организмни 10-15 дақиқага сувга кўниктириб, сўнг охишта сувга кириб сузишни бошланг; ҳаво ҳарорати 23 даражадан паст бўлмаган вақда очиқ жойда чўмилинг; нотаниш жойларга ҳеч қачон шўнғиманг ва калла ташламанг.

Сувнинг тубида ҳар қандай жисм ёки ҳашоратлар жароҳат етказиб қўйиши мумкин; овқатланиш ва сузиш даври оралиғига эътибор қаратинг.

Бир вақтнинг ўзида ҳам чўмилиш ҳам таммади қилиш қатъиян тақиқланади; сувга спиртли ичимлик истеъмол қилган ҳолатда тушманг. У бош мия томири торайиши ва кенгайишини тўсиб қўяди; куёшда узоқ тоблангандан кейин ҳам сувга тушиш ёки сакраш тавсия этилмайди. Бу мускулларни қискатириб, юрак фаолиятининг тўхташига олиб келиши мумкин; нафас йўлларига кириб қолган сувдан қутулиш учун бошни баланд кўтариб қаттиқ йўталиб олиш зарур.

Мутахассис фикри Алексей Дерлюгов, Сузиш бўйича халқаро тоифадаги спорт устаси: ЛОНДОН-2012 Олимпия ўйинлари иштирокчиси: “Сузиш-спорт турлари орасида энг оммавийлардан бири. Бу бежиз эмас. Инсон сузган пайтда тана гўёки массаж олади, қон айланиши ва асаб тизими фаолияти яхшиланади. Турли усулларда сузиш эса баданни мутаносиб ҳолатда чиниктириб улғайтиради.”

Ҳозир сузиш билан шуғуланиш учун юртимизда этарлича шароитлар, яратилмоқда-замонавий сув ҳавзалари сони кўпаймоқда.

Сузиш айрим касалликларни бартараф этишда жумладан, диск чурраси, касалига чалинган кишиларга катта ёрдам беради. Инсон сузганда унинг танаси сувдаги кислороддан тўйинади. Натижада, танадаги зарали ёғлар парчаланиб ортиқча вазн йуқолади.

Қизиқ фактлар; Эрта ёшлигида сузишни ўрганган болалар ривожланишининг асосий босқичларини ўз тенгдошларига нисбатан аввалроқ босиб ўтишади, кўпроқ, кенгроқ билим ва кўникмаларни ўзлаштириш имконига эга бўлишади. Қайд этилишича, эрта сузишни ўрганган болалар жисмоний жиҳатдан тезроқ ривожланади, билимларни тез ўзлаштиради, математик масалаларни яхшироқ ҳисоблайдилар. Уларнинг нутқи ҳам яхшироқ ривожланади, яхши ҳисоб-китоб қилади.

Америкалик спортчи, эркин-кураш бўйча 1972 йилда ГФРнинг Мюнхен шаҳрида бўлиб ўтган, ёзги олимпияда ўйинлари ғолиби М.Гейбл айнан ўз спорт фаолиятини илк маротаба сузиш спорт туридан бошлаган ва 14 ёшга фақатгина спортнинг сузиш тури билан мунтазам шуғуланиб келган.

Эркин-кураш бўйча олимпияда ўйинларида ғолиб бўлганининг сабабларидан бирини у шундай изоҳлайди; “Мени сузиш ҳавзасига илк маротаба онам 6 ёшимда олиб келган. Мен эркин курашидай жуда оғир юкламали спорт тури бўйча олимпияда ўйинлари ғолиби бўлишимнинг сабаби - айнан сузишда орттирган чидамлилик, жисмоний сифати бўлди” деб таъкидлайди у.

Ха чиндан ҳам у ўзининг юрак қон-томир тизимини сузиш спорт тури орқали мукамал даражада чиниктириб, ривожланган юқори малакали спортчи бўлиб кураш соҳасига ҳам кириб келган эди

Фойдаланилган адабиётлар:

1. К.Б.Мухаммадиев,Р.Р.Нижевясова “Жисмоний тарбия ва спорт”(Сузиш асослари).Ўқув қўлланма. Тошкент-2020 й.
- 2.З.Н.Бобошев, “Жисмоний тарбия ва спорт”(футбол асослари).Ўқув қўлланма. Тошкент “Lesson Press”:2023-180 б.
- 3.К.Б.Мухаммадиев Жисмоний тарбия таълими жараёни самарадорлигини оширишнинг долзарб педагогик муаммолари //“Фан-спортга”. – Тошкент, 2021. 4-сон. –53-56 б.
- 4.З.Н.Бобошев, “Жисмоний тарбия ва спорт” (Миллий ва ҳаракатли ўйинлар орқали футбол элементларини такомиллаштириш).Ўқув қўлланма. Тошкент “Lesson Press”:2024-156 б.