SOG‘LOM AVLOD TARBIYALASHDA SUZISHNING AHAMIYATI

Maripova Nodira Xamidovna
Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti
Maktabgacha ta’lim kafedrasi klaster o’qituvchisi

Rezyume: *Inson tanasining suvda hech qanaqangi tayanchsiz muallaq turishi suzishning alohida jihatlaridan biri hisoblanadi. Bunday jihatlar insonni quruqlikdagi harakatlanish imkoniyatlarini oshiradi va tana a'zolarini rivojlanish imkoniyatlariga ta'sir etadi. Sog’lom avlod tarbiyasida suzishning ahamiyati juda kata, shu sababdan maqolada sog‘lom avlod tarbiyalashda suzishning ahamiyati o’rganilgan.*

Tayanch so’zlar: *sog’lom avlod, jismoniy madaniyat, suzish, ta’lim tizimi.*

Ta’lim tizmini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o‘sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan har tomonlama sog‘lom, yetuk va yuksak ma’naviyatli komil insonlar etib tarbiyalash davlatimizning ustivor yo‘nalishlaridan xisoblanadi.

Keltirilgan sifatlarni shakillantirishda esa, suzishning ahamiyati kattadir. Sababi suzish bilan shug‘ullanishlar kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlanishiga imkon yaratadi. Suzish yosh avlodni aqliy va irodaviy tarbiyalashda ahamiyatiga ega vositadir. Suzish mashg‘ulotlari va musobaqalarini to‘g‘ri tashkil qilish intizomlilik, tashkilotchilik, intiluvchanlik, irodalilik, quvnoqlik, ishchanlik va to‘g‘ri qaror qabul qilish kabi sifatlarni tarbiyalashda ijobiy ta’sir qiladi. Suzish insonni tanasini chiniqtirishda ham katta ahamiyatga ega. Shu sababdan suzish insonni sog‘ligini mustahkamlashda o‘ziga xos o‘ringa ega hisoblanadi. Suv inson tanasini, undagi g‘uborlarni tozalab, uni nafas olishini yaxshilaydi, shu orqali terni har xil tashqi omillarga qarshi chiqish uchun imunitet hosil qilishga ko‘maklashadi. Suzish qaltirash va yoddan chiqarish kabi odatlarni bartaraf etish va o‘z kuchiga ishonch hosil qilishga o‘rgatish jihatlari bilan markaziy asab tizimiga ham ijobiy ta’sirini

koʻrsatadi. Bular odam organizmida suvdagi jismoniy mashqlarni doimiy takrorlashlar oqibatida paydo boʻladi. Bundan tashqari suzish ba’zi kasallanishlar oldini olish va davolashlarda qoʻllaniladi. Keyingi vaqtlarda suzish davolovchi jismoiny tarbiyaning asosiy vositasi boʻlib qoldi. Suzish turli xastalik va zararli jarohatlar asoratlarini davolashda ham foydalaniladi. Shu maqsadlar yoʻlida maxsus mashqlar tizimlari ishlab chiqilgan. Suv haroratini tez-tez oʻzgarib turishi bola organizmini chiniqishga va turli shamollash kasaliga qarshilik koʻrsatishni oshiradi.

Ma’lumki, suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Bas, shunday, ekan, badanni jismonan chiniqtirishda, organizmni yanada sogʻlomlashtirishda uning foydasi beqiyosdir. Chunki bolaning ham, katta kishining ham suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklar tizimi harakatga tushadi, binobarin, odam gavdasi bir butun holda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shugʻullanib kelayotgan bolaning boʻgʻimlari harakatchan, mustahkam, bir me’yorda harakatlanadigan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan boʻladi. Ayniqsa, odam gavdasining suvda gorizontal holda harakatlanishi, uning tik turib bajargan harakatlaridan ma’lum darajada farq qiladi. Binobarin, bolaning tik turib, yurib, yugurib bajargan mashqlari uning pay, mushak va boʻgʻimlariga bir tomondan ta’sir koʻrsatsa, suvda suzib bajargan mashqlari unga ikkinchi tomondan ta’sir koʻrsatadi. Gavdaning raso va adl boʻlib rivojlanishida, ayniqsa, umurtqa pogʻonasi qiyshayib qolishining oldini olishda suzishning ahamiyati juda kattadir. Shu sabab ham suzish umurtqa pogʻanasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi.

Yana shuni ham ma’lum qilish joizki suzish odamning turli tuman, katta-kichik, kuchli va kuchsiz harakatlarini gorizontal vaziyatda bajarish natijasida yuzaga keladi. Binobarin odam mana shunday harakatlarni bajarish natijasida istalgancha erkin va uzoq, uygʻun bajarishi lozim. Shunda u oʻz hatti-harakatlariga muayyan shaklni beradi. Buning uchun esa suzuvchining gavda tuzilishi mushaklarining mutanosib boʻlishi, boʻgʻimlari oʻz-tuzilishiga koʻra istalgan harakatlarga boʻysuna olishi kerak boʻladi.

Odam organizmini chiniqtirish, uni har tomonlama rivojlantirish, harakat qobiliyati sifatlarini oshirish kabi salomatligini mustaxkamlashda zarurligi uchun ham suzish jismoniy mashqlar sifatida qo‘llaniladi. Mana shularni nazarda tutgan xolda suzish har tomonlama jismoniy rivojlantirishning asosiy vositalaridan deyilishi bejiz emas.

Jumladan, suzish natijasida inson tanasidagi ichki a’zolarni faoliyati yaxshilanadi: nafas olish bir maromda shakillanadi, yurakni qisqarishi faoliyati ortadi, tanada qon aylanish va moddalar almashinuvi tezlashadi. Buni suvni havoga nisbatan issiqlikni ko‘proq o‘tkazish, o‘zida saqlash va ma’lum miqdorda havoga nisbatan zichligi hisobiga amalga oshadi, ya’ni issiqlikni o‘tkazish va zichlik insonni tanasining tashqi qismiga bosim orqali ta’sir qiladi. Suzish, shunday jismoniy mashqki, u bilan shug‘ullanayotganingda inson tanasi shakillanadi, ayniqsa o‘spirin va yosh bolalar tanasining o‘sishga olib keladi, sababi suzish vaqtida inson tanasi ma’lum darajada vazinsizlik va gorizontal holatida bo‘ladi, shu vaqtda umrtqa pog‘onasi vaqtinchalik yerni tortish kuchidan xolis bo‘ladi, shu orqali umrtqa bo‘g‘imlari yukdan ozod bo‘ladi, bu o‘z navbatida inson tanasini ma’lum miqdorda cho‘zilishiga olib keladi. Yana suzish insonni asab tizimiga ham ijobiy ta’sir qiladi: ortiqcha his-xayajonni va toliqishni qoldiradi, insonni o‘z kuchiga ishonch xosil qiladi. Buni insonni tanasiga suv muhitini va jismoniy harakatni ijobiy ta’siri deb aytsa bo‘ladi. Yuqorida aytib o‘tkanimizdek, mazkur harakatlar tana a’zolarini faoliyatini shakillantiradi, yurak va nafas olish yo‘llarini rivojlantiradi. Yana suvda ma’lum vaqt bo‘lish inson tanasidagi haroratning doim bir xil bo‘lib turishiga xizmat qiladigan fiziologik jarayonlarni rivojlantiradi. Organizmdi chiniqishi ortadi, tashqi muhitdagi omillarni ta’siri kamayadi. Shu sababdan rejali suzish, shamollashga moyilligi ko‘p insonlarga tavsiya qilinadi. Suzish jarayonida umuman olganda og‘ir mashaqattli mashqlar bajarilmaydi, shuning uchun suzish: ko‘p o‘tirib, turib ish qiladigan insonlarga ko‘proq tavsiya qilinadi, ya’ni, aytib o‘tkanimizdek u tanadagi toliqish, zo‘riqishni oldini olishga va tana jismoniy o‘z holatiga kelishiga ko‘maklashadi. Muntazam suzish bilan shug‘ullanish boshqa jisnoniy mashqlarga nisbatan o‘pkadagi gazlar almashinuvini

kuchaytiradi. Mutaxassis olimlar shuni aniqlashganki, agar inson 24^0S iliqlikdagi suvda 3-5 daqiqa harakatsiz tursa, nafas olish chuqurligini ikki barobarga ortishi va moddalar almashinuvini 50-75% ko‘tarilishini kuzatishgan. Shundan kelib chiqib, suzishni ortiqcha vazinli insonlarga tavsiya qilish maqsadga muvofiq ekanligini aytish mumkin. Suzish sportida kamdan-kam holatlarda inson biror a’zosi lat yoki jarohat olishi kuzatiladi. Shuning uchun ham insonni jismoniy sog‘lom rivojlanishida suzish mashqlari barcha yoshdagilarga tavsiya qilinadi. Yuqorida keltirganimizdek inson suvda bo‘lganda, ma’lum darajada yer tortish kuchidan xolis bo‘ladi va gorizontal holatda umrtqa disklari ochiladi, bu esa inson tanasidagi modda almashinuvini jadallashtiradi, tanani tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Bu jarayon hozirgi kundagi umrtqadagi osteoxondroz, umrtqa bukirligi va qomatdagi kamchiliklarni oldini olishga ko‘maklashadi. Yosh bollarda umrtqa disklaridagi modda almashinuvi, ularni tez rivojlanish va bo‘yini o‘sishiga ijobiy ta’sir qiladi.

Sog‘likni tiklash maqsadida suzish bilan shug‘ullanuvchilarga hech qanday vazifa belgilanib berilmaydi, ya’ni ma’lum masofani belgilangan vaqtda suzib o‘tish, shunga o‘xshash ma’noda, balkim ulardagi zo‘riqish, toliqish, shunga o‘xshash alomatlarni suzish orqali yengib o‘tish maqsad qilinadi. Shu bilan birgalikda suzish inson organizimi faoliyatini yaxshilaydi, uni ishga layoqatini oshiradi va uyqini yaxshi bo‘lishini ta’minlaydi. Bu natijaga erishish uchun o‘rtacha yoki sekin tezlikda suzish kifoya qiladi. Suzishni bilganlarga, mazkur tezlik yurish bilan barobardek, ya’ni hech qanday qiyinchilik tug‘dirmaydi. Suzish bilan shug‘ullanuvchilar o‘zini sog‘ligini (bir yilda kamida bir marotaba tavsiya qilinadi) va jismoniy (vazn, bo‘y, gavda qafasi) rivojlanishini sog‘lomlashtirish joylarida tekshirtirishi lozimdir. Suvga tushishdan oldin dermatologlar bilan ham suhbatlashish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Undan tashqari suvda inson o‘z o‘zini nazorat qila bilishi lozim.

Bizning nazdimizda sog‘liqni rivojlantirsh maqsadida ko‘krakda krol va brass usullari bilan suzish maqsadga muvofiqdir. Mazkur usulda suzish o‘rta yoshdagi va yoshi kattalarga ko‘proq tavsiya qilinadi, sababi suzish jarayonida kam harakat talab qilinadi va nafas olish yo‘llarini shakillantirish uchun yaxshi

mashq hisoblanadi. Suzish jarayoni kamida 20-30 daqiqa davom etishi lozim, shundagina mashq ta’siri bilinadi. Shu vaqt davomida mushaklar bir maromda harakatlanadi va rivojlanadi. Kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, kim yoshligidan suzish bilan shug‘ullanayotgan bo‘lsa, ularning qomati to‘g‘ri shakillanganligi va sog‘ligi boshqalarnikiga nisbatan yaxshiroq, ya’ni organizm kasalliklarga chidamliligi kuzatiladi. Sog‘lik maqsadida suzgan insonda, suzish ta’siri 48 soatdan 72 soatgacha saqlanadi. Demak, shundan kelib chiqib maksimal samara olish uchun, suzish bilan kamida hafta davomida 2 yoki 3 marotaba shug‘ullanish tavsiya qilinadi. Yozgi tatil vaqtida bo‘lsa, hafta davomida 4 yoki 5 marotaba suzish tavsiya qilinadi, bu esa tanani maksimal rivojlanish uchun asos bo‘ladi.

Mamlakatimizda suzish dars sifatda jismoniy tarbiya instituti va oliy o‘quv yurtlarining o‘quv dasturiga va jadvaliga kiritilgan. O‘rta maktab oliy va o‘rta maxsus bilim yurtlarining jismoniy tarbiya buyicha o‘quv dasturlarida majburiy fakultativ kurs sifatida o‘rin olgan. Oliy ta’lim muassasalari sharoitga qarab jismoniy tarbiya darslarida suzishga o‘rgantish buyicha mashg‘ulotlar olib borilmokda. Yoz oylarida ochiq suv havzalarida va bolalar dam olish oromgohlarida suzish musobaqalari o‘tkazilmoqda. Bu ishlarning barchasi davlat ta’lim standarti va dasturlarga muvofik tasdiqlangan rejalar asosida olib boriladi. Chunki jismoniy tarbiya tizimida suzish asosiy o‘rinlardan birini egallab kelmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya dasturlariga suzishni kiritilganligini sababi suzishdagi tarbiyaviy ishlar butun mashg‘ulot jarayonida olib borilib, talabalarning jamoaviy ruhida, ongli, intizomli, tashabbuskor, matonatli jasur, dadil va irodali bo‘lib o‘sishda katta ta’siri kuzatiladi, bugungi kunda “Sog‘lom bola” tarbiya qilishda mazkur sport turining ahamiyati katta. Bejiz mamlakatimiz yurtboshi I.A.Karimov 2014 yilni “Sog‘lom bola” yili deb e’lon qilmadi. Sababi sog‘lom boladan kelajakda yetuk, raqobatbardosh mutaxassis tarbiyalanadi, eng asosiysi mamlakatimiz istiqbolini rivojlantirishga o‘z xissasini qo‘shishga intiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Botirov B. Suzish texnikasiga o‘rgatish. Ilmiy ommabop nashr. Farg‘ona, 2009.
2. Vikulov A.D. Plavanie: Programmi pedagogicheskix universitetov i institutov. – M.:1996.
3. Yegorov A.V. Nurmatov F.A. Suzish va uni o‘qitish metodikasi. Ma’ruza matnlari. – T.: 2002 y.
4. Orexova A.V. Differensirovanniy podxod pri izuchenii dissiplinы «Plavanie» studentami razlichnыx sportivnыx spesializatsiy: Avtref.dis. …kand.ped.nauk / A.V. Orexova. – SPb., 2002. – 21 s.
5. Sobirova O.A. “Suzish” medesina nashriyoti. – T.: 1993
6. Sportivnoe i voenno-prikladnoe plavanie: Uchebnik / Pod red. prof. O.V. Novoselseva. – SPb.: VIFK, 2005.– 584 s.
7. O.Yusupov, I.Mirzaeva, A.Mukhamedaminov, D.Shigabutdinova, S.Nazarov, U.Muradov, T.Toshpulatov, Sh.Fayziev, Sh.Fayziev. Phraseological Units with Colour Designation Component as a Means of Reflecting the Self-Consciousness of the English People. LINGUISTICA ANTVERPIENSIA, 2021. P. 719-731
8. Yusupov O.N. Cognitive semantics in context. Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe 7 (2), 84-87.
9. Yusupov O.N. Subtleties Of Literary Translation. İlköğretim Online (IOO) - Elementary Education Online 4 (4), 1987-1991