



Научно-образовательный электронный журнал

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ

**Выпуск №20 (том 3)
(ноябрь, 2021)**

BAGRIKENGLIK – MILLATLARARO VA DINLARARO MUNOSABATLARDA INSON HUQUQLARIGA RIOYA ETISHNING ASOSIY TAMOIYILI Bobomurodov Javohir Malik o'g'li	710
O'ZBEK TILI - DAVLAT TILI Xaitbaeva Yulduzxon Davronbekovna, Ro'zmetov Bahrom Mahmudjanovich, Karimboyev Valijon Amatjon o'g'li, Ro'ziboyev Ilhomboy Otanazar o'g'li	715
TA'LIMNING INNOVATSION KLASSTER METODI ASOSIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH Dauletov Elmurat Dauletovich	718
СУЗИШИ СПОРТ ТУРИНИНИ КЛАСТЕР УСУЛИ ОРҚАЛИ СИНГДИРИШ Т.У. Зуфаров, Хидиралиева Барчиной Камол кизи	724
PREZIDENT MAKTABLARI FAOLIYATINING ASOSIY VAZIFALARI VA USTUVOR YO'NALISHLARI Jalilova Dilshoda Ural Qizi	732
СУЛАЙМОНҚУЛ ЮНУС ЎҒЛИ РАСВОНИНГ ҲАЁТ ЙЎЛИ ВА ИЖОДИНИНГ МАНБАЛАРИ Абдураззакова Адиба Оббосовна	737
UCHQIZIL UCHMA QUMLARIDAN NOAN' ANAVIY USULDA TOZA KREMNIY OLISH Saodatova Farzona Bahodir qizi, Norqulova Muxlisa Ziyodullayevna, Choriyeva Gulshan Muxammedguli qizi, Ravshanova Inobat	741
ВЫСОТНАЯ ГЕОДЕЗИЧЕСКАЯ ОСНОВА Косимов Махмуджон, Алишеров Шохрухбек	755
INKLYUSIV DIZAYN TARIXI VA TAMOIYILLARI Ismoilova Maftuna Erkinovna	763
KOMIL INSON TA'RIFI ALLOMALARIMIZ MISOLIDA Gulmera Ko'chimova	768
STRESSNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA STRESSNI BOSHQARISH Raxmonova Nigina Aminjanova	773
PRODYUSSERLIK ISKERLIGINIŇ ÓZINE TÁN ÓZGESHELIKLERI G.Eshbaeva	776
DIRIJYORLIK SAN'ATINING TURLARI VA EVOLYUSIYASI Seytjanova Qamar	782
DARSLIKLAR TARIXI Djumaboyev Shodilbek Muhammadaminovich	790
PASTKI QATLAMNING ASOSIY YUZASINING DEFORMATSIYALARI Sarbarov Otabek Alijon o'g'li, Eshonov F.F	794

ФИО авторов: Т.У. Зуфаров

Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти

«Житсмоний маданият» кафедраси катта ўқитувчиси

Хидиралиева Барчиной Камол кизи

Житсмоний маданият йўналиши ХҚС 18/1 гуруҳ талабаси

Название публикации: «СУЗИШ СПОРТ ТУРИНИНИ КЛАСТЕР УСУЛИ
ОРҚАЛИ СИНГДИРИШ»

ВНЕДРЕИЕ ПЛАВАНИЯ КАК ВИДА СПОРТА МЕТОДОМ КЛАСТЕРА

INTRODUCTION OF SWIMMING AS A SPORT BY THE CLUSTER METHOD

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена вопросам актуальности плавания как общедоступного вида спорта. Авторы доказывают внедрение плавания как вида спорта методом кластера и эффективность плавания как профилактическое средство против различных заболеваний, а также универсальность его применения среди людей различного возраста и состояния здоровья.

Ключевые слова и понятия: занятия оздоровительным плаванием, здоровье, метод, кластер, польза для здоровья, улучшает обмен веществ, сон и аппетит.

ANNOTATION

The article is devoted to the issues of the relevance of swimming as a public sport. The authors prove the introduction of swimming as a sport by the cluster method and the effectiveness of swimming as a prophylactic against various diseases, as well as the universality of its use among people of different ages and health conditions.

Key words and concepts: wellness swimming classes, health, method, cluster, health benefits, improves metabolism, sleep and appetite.

Сузиш инсонга завқ бағишлайди. Айниқса, ёзда купчиликнинг мириқиб сузгиси келади. Бунинг учун кимдир махсус хавзаларни 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 қойдалар ҳам мавжуд.

Қуйида шу ҳақда тўхталиб ўтмоқчиман.



Сузишнинг фойдали томонларини айтадиган бўлсак, мутахассисларнинг сўзларига кўра, сузиш-аввало инсон иммуннитетини мустаҳкамлаб, шамоллаш, яллиғланиш каби хасталикларнинг олди олинишини айтишади. Шунингдек, гавда ва қади-қомад тўғри шакилланади. Модда алмашинуви, уйқу ва иштаха яхшиланади. Асаб, нафас ва юрак қон-томир тизими, шунингдек, таянч-ҳаракат аъзолари фаолиятида ижобий томонга ўзгаришлар кузатилади. Яссиоёқликнинг олди олинади ва болаларда ирода, ўзига бўлган ишонч ва сабр-тоқат хислатлари шакилланади ва х.з. [5].

Ёш жихатдан барчага умумий таъсири эса қуйдагича:

Юракка қувват. Мунтазам равишда сувда сузиш машқлари юрак қон-томир тизими учун яхши фойда беради. Чунки сузишни бошлаганингиз заҳоти артериал қон босими меъёрига келади. Юрак мушаги чиниққанлиги боис унинг эластиклиги ортади. Нафас олиш тизимидаги муаммолардан халос этади. Агар бронхит ёки ўпка яллиғланишидан азият чексангиз, шифокор тавсиясига кўра сузиш билан шуғулланишингиз лозим. Чунки бу спорт турида мунтазам нафас машқларини бажаришингизга тўғри келади. Натижада ўпка чиникади. Бундан ташқари, гипоксия (кислород етишмаслиги) дан халос этади.

Асабларни тинчлантиради. Сув танани бўшаштириш хусусиятига эга бўлиб, мушакдаги спазмларни кетказди. Мия тин олиб, уйқу ва хотира яхшиланади. Сувга тушгач, барча ташвишларни унутасиз ва рухий зўриқишлардан халос бўласиз.

Остеохондрозни даволайди. Ҳовузда сузиш, айникса, умуртка поғонасида муаммолари бор беморларнинг севимли машғулотига айланиши лозим. Бу спорт тури умуртка қийшайишининг олдини олади ва бўғимлар билан боғлиқ артрит хасталикларини даволашда яхши самара беради.

Оздиради. Бир соат сувда сузиш нақд килокалориялардан халос этади. Машғулотларга мунтазам қатнаш натижасида моддалар алмашинуви яхшиланиб, ортиқча сантиметрлар ўз-ўзидан йўқола бошлайди.

Семиришни истаганлар учун ҳам фойдали

Қандай қилиб дейсизми? Сузиш машқлари давомида танангиздаги барча мушаклар ишлайди. Мушаклар ҳаракатлангани сари ўсиб бораверади. Натижада ёғлар ҳисобига эмас, айнан мушаклар ҳисобига чиройли қоматга эга бўласиз.

Варикознинг олдини олади

Сузиш машғулотидан кейин қон айланиши яхшиланади, бундан ташқари, асосий юклама болдир ва оёқ кафтига тушгани учун веналарда йиғилиб қолган қон тарқала бошлайди.

Албатта ҳамма нарсалар каби сузиш ва чўмилишнинг ҳам салбий жихатлари бор. Кимёвий усул билан тозаланган сувда аллергияга мойил ёки териси қуруқ болаларда аллергия дерматит пайдо бўлиш хафи мавжуд. Шу билан бирга сузиш болада қулоқ ва тиш оғриғи, тумов, бурун оқиши каби касалликларни кўзғатиш мумкин. Шу бойс сузишга қатнашётган болаларда қулоқ оғриғи, тумов каби аломатлар сезилса, машғулотни вақтинча тўхтатиш лозим.

У ёки бу касалликдан бутунлай фориғ булгандан сўнг ҳам камида икки ҳафта сувга тушмаслик талаб этилади. Касалликдан сўнг сузиш ҳавзасига тушган бола эса сувдан 20 даққадан ортиқ сузмаслиги керак.



Кимларга сузиш тақиқланади? Биринчи навбатта, туғма юрак пороги борларга. Шу каби тери касалликларга чалинган, ўткир вирусли инфекция билан зарарланган, очик яраси мавжуд, тиришиш (судорога) синдромига ва тана харорати 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 керак. Денгиз суви танани чучук сувга нисбатан кўпроқ совитиб юборади. Натижада гарчи куёш чараклаб, жазирама иссиқ бўлишига қарамай, кишини титроқ босади. Бундай пайтда кўл-оёқлар билан фаол ҳаракатланиш ва баданда майда-майда хуснбузар (каттик совуқ таъсирида) пайдо бўлгунча сувда қолмаслик талаб этилади. Сувдан чиққач эса артиниб, вақтинча бўлсада-да, кийниб олиш зарур.



Хавфсизлик қойдалари [2]. Ҳавзага келиб ўзингизни дарҳол сувга ташламанг. Бу томирларни қисилилишига олиб келади. Организмни 10-15 дақиқага сувга кўниктириб, сўнг оҳиста сувга кириб сузишни бошланг; ҳаво ҳарорати 23 даражадан паст бўлмаган вақда очик жойда чўмилинг; нотаниш жойларга ҳеч қачон шўнғиманг ва калла ташламаслик керак. Сувнинг тубида ҳар қандай жисм ёки ҳашоратлар жароҳат етказиб қўйиши мумкин; овқатланиш ва сузиш даври оралиғига эътибор қаратинг.

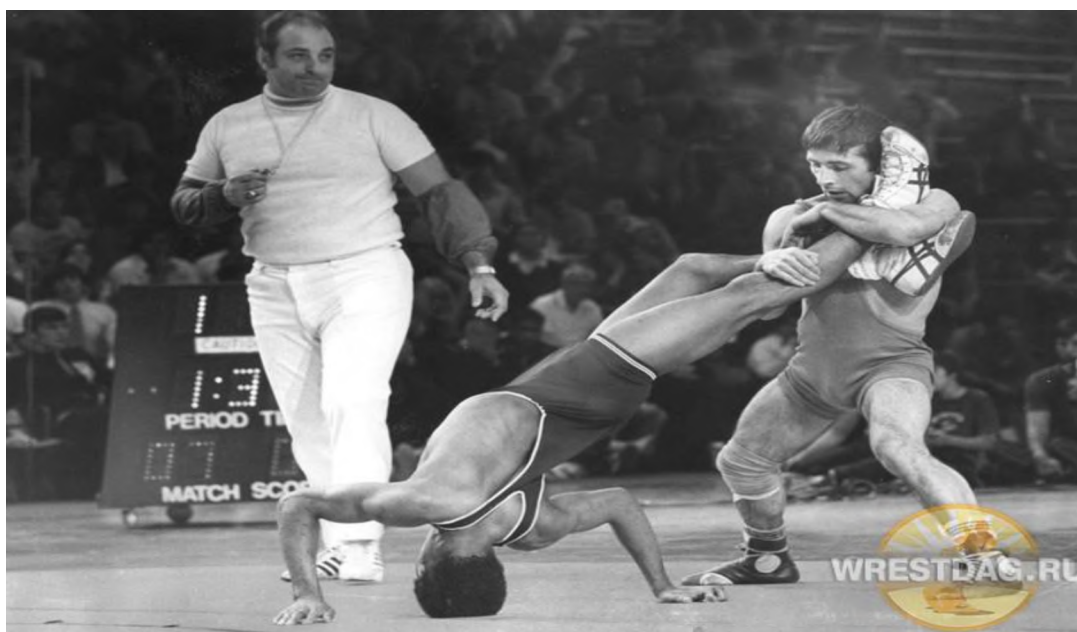
Бир вақтнинг ўзида ҳам чўмилиш ҳам таммади қилиш катъиян тақиқланади; сувга спиртли ичимлик истеъмол қилган ҳолатда тушманг. У бош мия томири торайиши ва кенгайишини тўсиб қўяди; қуёшда узоқ тоблангандан кейн ҳам сувга тушиш ёки сакраш тавсия этилмайди. Бу мускулларни қискартириб, юрак фаолиятининг тўхташига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

Мутахассис Алексей Дерлюгов фикрича, (сузиш бўйича халқаро тойфадаги спорт устаси, Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси азоси сифатида ЛОНДОН – 2012 Олимпия ўйинларида иштирок эткан): Сузиш – спорт турлари орасида энг оммавийлардан бири. Бу бежиз эмас. Инсон сузган пайтда тана гўёки массаж олади, қон айланиш ва асаб тизими фаолияти яхшиланади. Турли усулларда сузиш эса баданни мутаносиб ҳолатда чиниктириб улғайтиради. Ҳозир сузиш билан шуғуланиш учун юртимизда етарлича шароитлар, яратларилмоқда – замонавий сув ҳавзалари сони кўпаймоқта. Сузиш айрим касалликларни бартараф этишда жумладан, диск чурраси касалига чалинган кишиларга катта ёрдам беради [3]. Инсон сузганда унинг танаси сувдаги кислороддан тўйинади. Натижада, танадаги зарарли ёғлар парчаланиб ортиқча вазн йўқолади.

Қизиқарли фактлар. Ерта ёшлигида сузишни ўрганган болалар ривожланишининг асосий босқичларини ўз тенгдошларига нисбатан аввалроқ босиб ўтишади, кўпроқ, кенгроқ билим ва қўникмаларни ўзлаштириш имконига эга бўлишади. Қайд этилишича, эрта сузишни ўрганган болалар жисмоний жихатдан тезроқ ривожланган, визуал-моторли билимларни тез ўзлаштирган, математик масалаларни яхшироқ ҳисоблаган. Уларнинг нутқи ҳам яхшироқ ривожланган, яхши ҳисоб-китоб қилган [6].

Америкалик спортчи, еркин-кураш бўйича 1972 йилда ГФРнинг Мюнхен шаҳрида бўлиб ўтган, ёзги олимпийяда ўйинлари ғолиби Дэн Гейбл, айнан ўз спорт фаолиятини илк маротаба сузиш спорт туридан бошлаган ва 14 ёшгача фақатгина спортнинг сузиш тури билан мунтазам шуғуланиб келган [7].

Еркин-кураш бўйча олимпийяда ўйнларида ғолиб бўлганининг сабабларидан бирини у шундай изоҳлайди, мени сузиш хавзасига илк маротаба онам 6 ёшимда олиб келган. Мен еркин-кураши каби жуда оғир юклагани спорт тури бўйча олимпийяда ўйнлари ғолиби бўлишимнинг сабаби - айнан сузиш спорт турида ортирган чидамлилиқ, жисмоний сифати бўлди деб таъкитлайди. Чунки Д. Гейбл кураш гиламида ўз рақибларига жуда катта тез суръатда хужум қилиб, кураш темпини тобора ошириб бориб уларни мағлуб бўлишга мажбур этар эди ва чидамлилиги рақиблардан ҳамиша юқори даражада бўлгани боис ўзи нисбатан чарчамас эди.



Мана шу таризда Дэн Гейбл ўзининг рақибларини тик турган холлатдан ҳам йиқитган (Мюнхен шахри 1972 й. ёзги олимпияда ўйинларида.)



Дэн Гейбл Мюнхенда шахрида (ГФР) бўлиб ўтган Ёзги олимпияда ўйинлари голиби 1972 й.

Қадимий юнон файласуфи Арасту (Аристотель) (м.а. 384-322) «Агарда менга таянч нуқтасини беришса-мен ер сайёрасини тўнтара оламан» деган. Ден Гейбл эса Арастудан фарқли ўлароқ, ўзининг рақибларини гиламда таянч нуқтасидан махрум қилар эди. Ха чиндан ҳам у ўзининг юрак қон-томир тизимини сузиш спорти орқали муккамал даражада чиниқтирган, жисмоний сифатлари ривожланган юқори малакали спортчи бўлиб кураш соҳасига кириб келган эди.

Шундай спортчилар каби, ота-онаси сузиш спорт секциясига ёшлигидан олиб келган ўзимизнинг болаларимиз, ҳам Республикада қобилиятли ёш спортчи болиб сузувчилар, етишиб чиқа бошлади. Олимпиада ўйинлари, халқаро мусобақаларда муваффақиятли иштирок этган С.Бабанина, Н.Устинова, С.Искандарова, С.Конов, С.Заболотновлар спортнинг ана шу турида шуҳрат қозондилар. Ҳозир республикамизнинг вилоят ва туман марказларида 200 дан ортиқ сув ҳавзалари мавжуд.

Адабиётлар:

1. Познакомтесь – плавание Булгакова Н.Ж. г.и. 2002 г. 25-28 б.
2. Самоучитель по плаванию Ситников М.В. 1-4 б. 2007 г.

3. Юришдан аввал сузиш Махмуда Беккулбекова 2015 й. 45-50 б.
4. Zufarov, T. U. (2020). Suzish sport turining ahamiyati va davolovchi ta'siri. **Maktab va hayot**, 2(150), 20-21.
5. Как научить вашего малыша плавать Дуглас Доман 2016 г. стр. 15-16
6. Плавание для малышей Б.Ф. Фридман 2015 г. стр. 22-23
7. И дружбой сильны богатыри Ян Дымов 1983 г. Стр. 86-87.
8. Электрон маънбалар: <http://sport.ziynet.uz/uzc/kinds/62>