

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI  
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI**



**TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI RIVOJLANTIRISH  
ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA YECHIMLAR  
III RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMANI  
MAQOLALARI**

# **TO'PLAMI**

**II qism**



**6-7-may  
2023-yil**

Ch.A.Berdiyeva

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABA QIZLARDA CHIDAMLILIK UCHUN YUKLAMALARDA VITAMINLARGA BO'LGAN TALAB 241

G.A.Talipov

AXOLINING KEKSA YOSHDAGI QATLAMI SOG'LIGINI MUSTAXKAMLASHLARIDA SUZISH SPORT TURINING PSIXO-FIZIOLOGIK AHAMIYATI 243

B.B.Yarbulov,

A. X.Eshboyev

SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA SPORTCHILARNI TEXNIK JIXATDAN TAYYORLASH USLUBLARI 246

I.X.Abdullayev YUNON-RIM KURASHCHILARIGA TEXNIK USULLARNI O'RGATISH SAMARADORLIGI 249

I.X.Abdullayev

YUNON-RIM KURASHLARIDA EGILUVCHANLILIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN AYLANMA MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI 253

R.M. Masharipov

KURASHCHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIKLARINI REJALASHTIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKINING AHAMIYATI 257

5-ШЎЪБА: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАРКЕТИНГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ

B.X.Xujomov

SPORT SOHASINI RIVOJLANTIRISHNING STRATEGIK MARKETING KONSEPSIYASINI SHAKLLANTIRISH 261

O.A.Дадабоева

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ТАДБИРКОРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МАРКЕТИНГ ХИЗМАТЛАРИНИ КУРСАТИШНИНГ ИЖТИМОИЙ-ИҚТИСОДИЙ АҲАМИЯТИ 264

Sh.B.Xudoyberganova JISMONIY TARBIYA VA SPORT YO'NALISHIDA MARKETING SOHASINI TAKOMILLASHTIRISH 267

**AHOLINING KEKSA YOSHDAGI QATLAMI SOG'LIGINI  
MUSTAXKAMLASHLARIDA SUZISH SPORT TURINING PSIXO-  
FIZIOLOGIK AHAMIYATI**

*G.A.Talipov, OzMU stajor oqituvchi*

**Annotatsiya:** Maqolada keksalar suzish sporti bilan qay darajada shugulanayotganliklari tadqiqotlar asosida korsatib otilgan. Bundan tashqari ushbu sport turining soglik uchun foydali jihatlari ochib berilgan.

**Annotation:** Annotation: The article shows on the basis of research. In addition, the type of sports is revealed for health benefits.

**Kalit so'zlar:** COVID-19, gipertoniya, 2-toifa diabet, metabolik sindrom, suzish, muntazam, keksalar, sport.

**Keywords:** Covid-19, hypertension, Category 2 diabetes, metabolic syndrome, swimming, regular, elderly, sports.

Malumki, bugungi glabbashuv davrida Jahon hamjamiyati oldida koplav turli-tuman soglik uchun ommaviy zarar keltiruvchi taxdidlar tobora ortib bormoqda.

2020 yilda dunyo yuzini korgan global virus bo'lmish COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O'zbekistonda ham aholining sogligi, jismonan salomatligi, soglom hayot kechirish darajasi yetarli darajada emasligi yaqqol korib qoldi.

Ushbu noodatiy virus yani COVID-19 infeksiyasi avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yo'llari hamda ortiqcha vazn kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatganligi kuzatildi. Qolaversa axolining keksa yoshdagi qatlamida bu xol yanada qiyinroq kechdi.

Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish bir so'z bilan aytganda soglom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlashlari kerak bo'ladi.

Buning yechimi sifatida suzish sport turini bilan muntazam shug'ullanish maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz. Chunki ushbu sport turi bilan shug'ullanish orqali inson yurak qon tomir tizimi ,mushak-skelet tizimining shikastlanish xavfini kamaytirish,nafas olish yo'llari infeksiyalari kamroq kechadi.

Suzishning ahamiyati shundaki, odam suvga botiriladi, bu erda tortishish uning suyaklari va mushaklariga cheklangan kuch bilan ta'sir qiladi. Bu holat suzishni og'ir jismoniy mashqlar bilan shug'ullana olmaydigan artritli odamlar uchun ideal sport turiga aylantiradi. Bundan tashqari, suzish qon tomirlarining holatini sezilarli darajada yaxshilaydi, bu esa yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish ehtimolini kamaytiradi.

Suzish gipertoniya bilan ogʻrigan bemorlarga qon bosimini pasaytirish varianti sifatida koʻrsatiladi, shuningdek, oddiy jismoniy faollik ogʻriqli boʻlgan semirib ketgan odamlarga yordam beradi. Maʼlumki, suv havodan koʻra zichroqdir, shuning uchun tanaga qoʻshimcha bosim oʻtkaziladi, bu esa, aytmoqchi, butun yuzaga teng taqsimlanadi va, masalan, boʻgʻinlarda toʻplanmagan.

Shunday qilib, tizza, son yoki tirsak boʻgʻimlari ogʻir yuklarni boshdan kechirmaydi, masalan, sport zalida mashq qilish.

Bugun suzishni boshlash uchun oʻnta sabab :

Suzishning afzalliklari nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni yaxshilashda hamdir. Bundan tashqari, muntazam jismoniy mashqlar tanangizni "aniqlash" va chiroyli guraga ega boʻlish imkonini beradi va bu erkaklarga ham, ayollarga ham tegishli. Ushbu sportning asosiy ijobiy taʼsiri qanday?

Nafas olish tabiati suzishni boshqa sport turlaridan ajratib turadigan yana bir xususiyatdir. Yugurish yoki velosiped haydash paytida nafas olish ogʻir va chayqaladi. Suv faoliyati davomida bunday boʻlmaydi. Nafas olish chuqur, bir tekis boʻlib, bu nafas olish mushaklarining kuchini va oʻpka alveolarining sogʻligʻini sezilarli darajada yaxshilaydi, siz nafas olayotganda shishib ketadigan va oʻchib ketadigan millionlab mayda sharsimon tuzilmalar.

Suzishning eng muhim afzalligi mushaklarni faol mashq qilishdan tashqari, u yurakni davolaydi va butun yurak-qon tomir tizimining faoliyatini normallashtiradi. Barcha mushak guruhlarining ishtiroki, shuningdek, chuqur nafas olish qon aylanishining tezlashishiga yordam beradi, bu yurak ishini osonlashtiradi. Shu tufayli puls normallasadi va tomirlar yanada elastik boʻladi, bu yurak-qon tomir tizimi kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Oʻpkalarni mashq qilish uchun suv sportining afzalliklarini ortiqcha baholash qiyin. Kundalik hayotda oʻpkaning salohiyati faqat qisman ishlatiladi. Va suzish paytida, juda chuqur nafas olish va sekin nafas olish, odam oʻpkadan toʻliq foydalanadi. Bu nafaqat nafas olish tizimini mustahkamlaydi, balki undan ortiqcha karbonat anhidridni ham olib tashlaydi. Ushbu suzish xususiyati, ayniqsa, oʻpka faoliyatini

tiklash uchun chekadigan yoki yaqinda tashlab ketgan odamlar uchun foydali bo'radi.

Ishtirok etish har qanday Jismoniy faollik, ayniqsa muntazam ravishda, sog'liq uchun foydali bo'lishi mumkin.

Muntazam jismoniy mashqlar yurak sog'lig'ini yaxshilaydi, sog'lom vaznga erishish va uni saqlashga yordam beradi, 2-toifa diabet va metabolik sindrom xavfini kamaytiradi va hatto ba'zi saraton kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Jismoniy mashqlar, shuningdek, yoshingiz sari fikrlash, o'rganish va mulohaza yuritish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, depressiya xavfini kamaytiradi va hatto yaxshiroq uxlashingizga yordam beradi

Tadqiqot davomida to'plangan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, ko'pchilik yosh guruhlaridagi tajribali suzuvchilarda semizlik darajasi past bo'lgan va turli manbalardan olingan ma'lumotlarga qaraganda kamroq dori-darmonlarni qo'llagan.

Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, suzish qon bosimini pasaytirishga yordam beradi.

Bir tadqiqotda engil, tashxisi qo'yilgan ayollar ishtirok etdi. Tadqiqotchilar turli xil suzish protokollarining qon bosimiga ta'sirini baholadilar.

Bir qator boshqa tadqiqotlar, shuningdek, mashqlar uchun suzish va qon bosimini pasaytirish o'rtasidagi bog'liqlikni aniqladi, ayniqsa gipertoniya bilan og'rigan odamlarda.

Ammo bir nechta asoslarni o'rganish orqali yangi suzuvchilar undan zavqlanishni, u bilan ishlashni va harakat qilishni o'rganadilar.

Suvda suzish tajribasi cheklangan suzuvchilar uchun ham imtiyozlar mavjud. Asosiy ko'nikmalarni takomillashtirish orqali boshlang'ich darajadagi suzuvchilar suvda malakali bo'lishlari mumkin. Oddiy sozlamalar suvda jang qilish va umidsizlikka tushish, uning ustida sirpanish va zavqlanish o'rtasidagi farqni keltirib chiqarishi mumkin.

Suzishni endigina o'rganayotgan odamlar nihoyat suzishni o'rganishganda, ular texnikadan ko'ra ko'proq narsani o'zlashtiradilar.

Odamlar ko'pincha boshi suv ostida bo'lganida nafas ololmaslik haqida o'ylashdan qo'rqishadi. Suv ostida nafas olish. siz shunchaki nafas olasiz tashqari yuzingiz ichkarida bo'lganda va siz nafas olsangiz in boshingiz sirtidan yuqorida bo'lganda.

Ammo agar siz suv ostida nafas olsangiz va boshingizni ko'targaningizda yoki boshingizni yon tomonga burganingizda nafas olsangiz, siz quruqlikda bo'lgani kabi bir xil nafas olish va chiqarish ritmini yaratishingiz mumkin.

Shunday qilib, suzish nafaqat tanani mukammal jismoniy shaklga keltiruvchi, balki sog'lig'ini normallashtiradigan va erkak kuchini beradigan ideal erkak sportidir. Suzish erkaklar, jumladan, keksalar uchun ideal mashqdir. Suv mashqlari shikastlanish darajasi past bo'lib, shaklni yaxshilashga yordam beradi, barcha mushak guruhlariga ta'sir qiladi va tanaga zararli stressni keltirib chiqarmaydi.

Ammo suzish bilan shug'ullanish uchun juda ko'p to'siqlar mavjud. Misol uchun, ko'p odamlar faqat keyinroq suzishni o'rganishadi va ba'zilar suvdan noqulaylik yoki hatto qo'rquvni boshdan kechirishi mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

- 1, 2020 yil 30 oktabr PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish” chora-tadbirlari to‘g‘risida.
2. Geyger A.I., Po‘latxo‘jayeva M.I. Suzish sport turi bo‘yicha musoboqalar o‘tkazish qoidalarini T - 2014.
3. Korbut V.M. Suzish O‘quv qo‘llanma. T - 2011-y.
- 4, Lex.uz 2