

SUZUVCHILARNING JISMONIY FAOLLIGI VA HOLATI**Isafov Farxodbek Ahlisher o'g'li**Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti
2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada suzish bilan shug'ullanadigan bolalarning jismoniy mashqlarga chidamliligi, jismoniy yuklamalarni bajarish imkoniyatining darajasi, nafas tizimlarini mashqlarga chidamliligi haqida fikrlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: suzish, antropometriya, bolalar, chidamlilik, jismoniy yuklama

Аннотация: В данной статье представлены рассуждения о выносливости детей, занимающихся плаванием, к физическим упражнениям, об уровне их возможностей выполнять физические нагрузки, а также о выносливости дыхательной системы к тренировочным нагрузкам.

Ключевые слова: плавание, антропометрия, дети, выносливость, физическая нагрузка.

Abstract: This article presents insights on the physical endurance of children engaged in swimming, their capacity to perform physical exercises, and the resilience of their respiratory systems to training loads.

Keywords: swimming, anthropometry, children, endurance, physical load.

Garvard universiteti tadqiqotchilari muntazam suzish mashqlari yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 41 foizgacha kamaytirishi mumkin, degan xulosaga kelishdi. Shuningdek, bu sport turi jarohatlardan yoki jarrohlik operatsiyalaridan so'ng tiklanayotganlar uchun ham juda foydalidir.

“Suzish semizlik va artritdan aziyat chekayotganlar uchun foydalidir: u suyaklar va bo'g'imlardagi yukni kamaytiradi,” — deydi Garvard tibbiyot maktabining tibbiyot professori Ay-Min Li.

Suzuvchining mashg'ulotlari mediko-biologik va pedagogik asoslardan uzilib, faqat tajriba orqali olib borilganda, yosh sportchilar uchun ortiqcha zo'riqish va sog'likka xavf tug'dirishi, shuningdek, ularning sport natijalarining uzoq muddatli bo'lmasligi xavfi mavjud bo'ladi.

Sportda natijalarning yaxshilanishi mushak massasining o'sishi va qo'l-oyoqlar o'lchamlarining kattalashishi bilan ifodalanadi. Organizmdagi gormonal o'zgarishlar skelet mushaklarining o'sishining tezlashishiga olib keladi. 12 yoshdan so'ng mushak tolalari kengligi sezilarli oshadi.

Yoshga doir xususiyatlardan biri- juda ortiqcha energiyani sarflashi bilan kechuvchi to'qima oqsillari sintezi. O'smirlarda hattoki tinch holatda ham kattalarga nisbatan oksidlanish jarayonlari zo'riqish bilan kechadi.

Olimlar fikriga ko'ra, suzish nafaqat tanadagi deyarli barcha mushaklarni ishga soladi, balki ko'p miqdorda kaloriya yo'qotishga yordam beradi. Shuningdek, u miyani zararli omillardan himoya qiladi.

1. Yurak uchun foyda

Muntazam ravishda suvda suzish mashqlari yurak-qon tomir tizimi uchun foydali hisoblanadi. Suzishni boshlaganingiz zahoti arterial qon bosimi me'yorlashadi. Yurak mushagi chiroyli chinigani sababli uning elastikligi ortadi.

2. Nafas olish tizimidagi muammolardan xalos qiladi

Agar siz bronxit yoki o'pka yallig'lanishidan aziyat chekayotgan bo'lsangiz, shifokor tavsiyasiga binoan suzish bilan shug'ullanishingiz kerak. Chunki bu sport turi nafas mashqlarini muntazam bajarishga imkon yaratadi, natijada o'pka mustahkamlanadi. Bundan tashqari, u gipoksiya (kislorod yetishmovchiligi)dan xalos qiladi.

3. Asablarni tinchlantiradi

Suv tanani bo'shashtiruvchi xususiyatga ega bo'lib, mushakdagi spazmlarni yo'q qiladi. Miya tin olib, uyqu va xotira yaxshilanadi. Suvga tushganingizda barcha tashvishlarni unutib, ruhiy zo'riqlashlardan xalos bo'lasiz.

4. Osteoxondrozni davolaydi

Hovuzda suzish, ayniqsa, umurtqa pog'onasi bilan muammosi bo'lgan bemorlar uchun ideal mashg'ulot hisoblanadi. Bu sport turi umurtqa qiyshayishini oldini oladi va bo'g'imlar bilan bog'liq artrit kasalliklarini davolashda yaxshi natija beradi.

5. Vazn kamaytiradi

Bir soat suvda suzish taxminan 500 kilokaloriya yo'qotishga yordam beradi. Mashg'ulotlarga muntazam qatnash natijasida moddalar almashinuvi yaxshilanadi, ortiqcha santimetrlar esa o'z-o'zidan kamayadi.

6. Semirishni xohlovchilar uchun ham foydali

Qanday qilib? Suzish mashqlari davomida tanadagi barcha mushaklar ishlaydi. Mushaklar harakatlangan sari o'sib boradi. Natijada, siz yog' hisobiga emas, balki mushaklar hisobiga chiroyli qomatga ega bo'lasiz.

7. Varikozning oldini oladi

Suzish mashg'ulotidan keyin qon aylanishi yaxshilanadi, shuningdek, asosiy yuklama boldir va oyoq kaftiga tushganligi sababli venalarda to'plangan qon tarqaladi.

Shunga o'xshash yuklamalarning oshishi, ushbu yoshdagi sportchilarning yuqori reaktivligi va emotsionalligi, sportda yuqori natijalarga erishishga kuchli hoxish va shu bilan birga o'z kuchini ortiqcha baholashi sababli haddan ziyod zo'riqlashga olib keladi.

Adabiyotlar

1. Semenova S.M., Lavrenteva D.A. Osobennosti fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti u devochek i malchikov 11-12 let, zanimayumixsya plavaniyem Ucheniye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. - 2016. - № 11 (141). S 182-185

2. Bubnenkova O.M. Antropometricheskaya xarakteristika yuniv plovtsov Kazanskiy meditsinskiy jurnal. - 2013. - T. 67. - №. 3.

3. Aleksandrov S.G. i dr. "Effektivnost eksperimentalnoy metodiki ozdorovitelnogo plavaniya v fizicheskoy razvitii i podgotovlennosti detey 5-7 let" Ucheniye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. - 2020. - № 5 S 3-11

4. Loginov S.I. i dr. Vliyaniye regul'yarnix zanyatiy plavaniyem na fizicheskoye razvitiye detey (issledovaniye v ramkax razrabotki mediko-biologicheskogo pasporta zdorovya yunogo sportsmena) Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi № 6 • 2013 S 89- 93