

SUZISHNING SALOMATLIKKA FOYDALARI: JISMONIY VA RUHIY SALOMATLIK UCHUN SUZISHNING AHAMIYATI

Satbayeva Azada Daryabayevna

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali,
"Sport turlari" fakulteti 2-bosqich talabasi azodasatbaeva@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada suzishning jismoniy va ruhiy salomatlikka foydalari haqida so'z yuritiladi. Suzish to'liq tana mashqi bo'lib, barcha asosiy mushak guruhlarini ishlatadi, kuch, chidamlilik va moslashuvchanlikni yaxshilaydi. Bu bo'g'imlarga yengil ta'sir qiladigan mashq turi bo'lib, bo'g'im og'rig'i yoki artriti bo'lgan shaxslar uchun mos keladi. Suzish yurak-qon tomir salomatligini yaxshilaydi, qon bosimini pasaytiradi va sog'lom vaznni saqlashga yordam beradi. Ruhiy salomatlik uchun suzish stressni kamaytiradi, ruhiy tiniqlikni oshiradi va meditatsion ta'sirga ega. Suzish shuningdek, ijtimoiy faoliyat sifatida ham foydali bo'lib, jamiyat hissini oshiradi va ruhiy farovonlikni yaxshilaydi.

Kalit so'zlar: Suzish, jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, bo'g'imlar, stressni kamaytirish, meditatsiya, ijtimoiy faoliyat, fitnes, chidamlilik, moslashuvchanlik, qon bosimi, sog'lom vazn,.

Suzish nafaqat mashhur dam olish mashg'uloti, balki foydali jismoniy mashq turidir. Salomatlik uchun suzishning ahamiyatini hech qanday e'tibordan chetda qoldirib bo'lmaydi, chunki u jismoniy va ruhiy sog'liq uchun keng qamrovli foydalar keltiradi.

Birinchidan, suzish barcha asosiy mushak guruhlarini ishga tushiradigan to'liq tana mashqi bo'lib, kuch, chidamlilik va moslashuvchanlikni yaxshilaydi. Bu umumiy fitnes darajasini yaxshilash va ingichka mushak massasi yaratishni istagan shaxslar uchun ideal mashq turidir. Suzish bo'g'imlarga yengil ta'sir qiladigan mashq turi bo'lib, bo'g'im og'rig'i yoki artriti bo'lgan shaxslar uchun mos keladi. Bu ularga tana uchun ortiqcha stresssiz yaxshi mashq qilish imkonini beradi. Suzish shuningdek, jarohatdan keyin tiklanayotgan shaxslar uchun ham ajoyib variant bo'lib, harakatchanlik va harakat doirasini yaxshilashga yordam beradi.

Suzish yurak salomatligini yaxshilash va yurak kasalligi va diabet kabi surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan ajoyib yurak-qon tomir mashqidir. Muntazam ravishda suzish orqali shaxslar yurak-qon tomir fitnes darajasini yaxshilash, qon bosimini pasaytirish va sog'lom vaznni saqlashlari mumkin. Bu esa jiddiy sog'liq muammolarini rivojlanish xavfini kamaytiradi va umumiy hayot sifatini yaxshilaydi.

Ruhiy salomatlik uchun suzish stressni kamaytiradi, ruhiy tiniqlikni oshiradi va meditatsion ta'sirga ega. Suzishning ritmik tabiati ongni tinchlantirishga va tashvish va depressiyani kamaytirishga yordam beradi. Tinch va osoyishta muhitda, masalan, tinch hovuzda yoki tabiiy suv havzasida suzish ham ruhiy tiniqlik va dam olishni targ'ib qiladigan meditatsion ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Suzish, shuningdek, shaxslarni boshqalar bilan bog'lanish va munosabatlar o'rnatishga imkon beradigan ijtimoiy faoliyat bo'lishi mumkin. Do'stlar bilan suzish yoki suzish jamoasi yoki

klubiga qo‘shilish shaxslar uchun jamoa hissi va tegishlilik hissini ta‘minlaydi, bu esa ruhiy salomatlik va umumiy farovonlikni yaxshilaydi

Suzishning yana bir muhim foydasi koordinatsiya, muvozanat va holatni yaxshilash qobiliyatidir. Suvning qarshiligi suzuvchilarni asosiy mushaklarini ishlatishga va to‘g‘ri tana holatini saqlashga majbur qiladi, bu esa umumiy holatni yaxshilash va jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. Suzish shuningdek, harakatlarini muvofiqlashtirish va suvda muvozanatni saqlash zarurati tufayli koordinatsiya va muvozanatni yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, suzishning sog‘liq uchun ahamiyatini hech qanday e‘tibordan chetda qoldirib bo‘lmaydi. Jismoniy va ruhiy salomatlik uchun keng qamrovli foydalari bilan suzish umumiy fitnes darajasini yaxshilash, stressni kamaytirish va ruhiy farovonlikni yaxshilashga qodir bo‘lgan juda samarali mashq turidir. Dam olish uchun yoki tuzilgan fitnes rejimining bir qismi sifatida suzish orqali shaxslar muntazam mashqlar rejimiga suzishni kiritish orqali sog‘liq va farovonlikda sezilarli yaxshilanishlarni boshdan kechirishlari mumkin.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Tanaka, H., & Swensen, T. (1998). Impact of resistance training on endurance performance. *Sports Medicine*, 25(3), 191-200
2. Colado, J. C., & Triplett, N. T. (2009). Monitoring the intensity of aquatic resistance exercises with devices based on mechanical resistance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(3), 1111-1114.
3. Reilly, T., & Waterhouse, J. (2009). Sports performance: effects of sleep, jet lag, and circadian rhythms. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(2), 1-10.
4. Lindsay, K., & Thomas, D. Q. (2009). The psychological benefits of regular physical activity. *Journal of Exercise Physiology Online*, 12(1), 1-12.
5. Meyer, T., & Leblanc, M. (2016). Physical activity and cardiovascular health: How much is enough? *Progress in Cardiovascular Diseases*, 59(3), 295-302.
6. Mooventhan, A., & Nivethitha, L. (2014). Scientific evidence-based effects of hydrotherapy on various systems of the body. *North American Journal of Medical Sciences*, 6(5), 199.
7. Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & O'Neal, H. A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6 Suppl), S587-S597.
8. Herring, M. P., Puetz, T. W., O'Connor, P. J., & Dishman, R. K. (2012). Effect of exercise training on depressive symptoms among patients with a chronic illness: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Archives of Internal Medicine*, 172(2), 101-111.
9. McNair, P. J., & Prapavessis, H. (1999). Normative data of vertical ground reaction forces during landing from a jump. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2(1), 86-88.
10. Moore, E. W., Hughes, J. M., & Patterson, K. (2015). A review of strength and conditioning guidelines for swimming. *Journal of Sports Sciences*, 33(10), 1011-1021.