



О.Собиорова

СУЗИШ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ОЛИЙ БИЛИМГОҲЛАРИ
ТАЛАБАЛАРИ УЧУН ШЎҲ АДБИЙЕТИ

О.Собирова
СУЗИШ

Ўзбекистон Республикаси Физкультура ва спорт бўйича Давлат қўмитаси Жисмоний тарбия олий билимгоҳи талабаларига, билим юрларининг жисмоний тарбия ўқитувчиларига дарслик сифатида рухсат этган

Тошкент
Ибн Сино номидаги
нашриёт-матбаа бирлашмаси. 1993
1993
| Уш. Гос.

Тақриачи — Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия олий билим-
гоҳининг катта ўқитувчиси **Ф. Т. Икромов**

Собирова О.

- С 74** Сузиш: Жисмоний тарбия олий билимгоҳи тала-
баларига ва билим юрт. жисмоний тарбия ўқитувчи-
ларига дарслик. — Т.: Ибн Сино номидаги нашр.—
матбаа бирлашмаси, 1993.—120 б.

Сабирова С. Плавание.

Ушбу дарслик Жисмоний тарбия олийгоҳининг «Сузиш»
курси бўйича тасвир қилинган программасига мувофиқ ёзилган
бўлиб, унда сузишнинг тарихига доир маълумотлар, сузнинг
ўзига хос хусусиятлари, сузишга ўргатишнинг усуллари, сузиш-
дан ГТО нормативларини топшириш бўйича назарий ҳамда ама-
лий билимлар берилган; сувда учрайдиган бахтсиз ҳодисаларнинг
олдини олишдаги чора-тадбирлар атрофида баён қилинган.

Дарслик Жисмоний тарбия олийгоҳи талабаларига, шунинг-
дек, мактаб, билим юртлари, техникумларнинг жисмоний тарбия
ўқитувчиларига ва бошқа сузиш билан қизиқувчи кенг китоб-
хоналар оммасига мўлжалланган.

Дарсликдан семинар ва методик машгулотларда ҳам фойда-
ланиш мумкин.

ББК 75.717.5 я73

4204000000—044

С М 354(04)—93 68—93

ISBN 5-638-00786-5

© О. Собирова, 1993 й.

СУЗ БОШИ

Жумҳуриятимизда жамиятнинг барча соҳаларини янгилаш, ривожлантириш, илдамлантириш жараёнига фаол киришилмоқда. Бу йўлда жисмоний тарбия ва спорт илмига ҳам катта аҳамият берилмоқда. Бежиз эмаски, ҳукуматимизнинг қарорларида жисмоний тарбия ва спортни аҳолининг кенг қатламлари ўртасида янада кенг ёйиш умумдавлат иши, барча хўжалик ва жамоат ташкилотлари, меҳнат жамоаларининг бурчи эканлиги таъкидланган. Кишиларда соғлом турмуш тарзини шакллантирувчи янгидан-янги аниқ вазифалар белгилаб берилган. Ҳозирда айниқса, болаларни гўдакликдан бошлаб ялписига ва мустақил жисмоний машғулотларга кенг жалб қилиш, чиниқтириш, хусусан, соғлом, бақувват, чидамли, чаққон бўлиб ўсишларига жиддий эътибор бериш жуда зарур. Сузиш билан шугулланиш, жисмоний машқларнинг энг фойдали турларидан бири ҳисобланади. Ушбу қўлланмада сузиш тарихи, сузишнинг аҳамияти, сузишга ўргатишнинг усуллари, сузиш турлари баён этилган. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича жумҳуриятимизда миллий мутахассислар, ўқитувчилар, методистлар етишмай турган бир пайтда бу ҳилдаги қўлланмалар анча ёрдам бериши мумкин. Иш бор жойда хато бўлади, деганларидек, ушбу рисолада ҳам маълум бир камчиликлар бўлиши табиий. Шулар ҳақида қимматли вақтларини аямай, ўз фикр-мулоҳазаларини билдирган, маслаҳат берган китобхонларга муаллиф ўз миннатдорчилигини изҳор этади.

Муаллиф

СУЗИШНИНГ СОҒЛИҚ УЧУН АҲАМИЯТИ

3) Маълумки, сузиш жисмоний тарбиянинг бир туридир. Бас, шундай экан, бадавни жисмонан чиниқтиришда, организмни янада соғломлаштиришда унинг фойдаси беқийсдир. Чунки боланинг ҳам, катта кишининг ҳам сувда сузганда бир неча эмас, балки барча мушаклар системаси ҳаракатга тушади, бинобарин, одам гавдаси бир бутун ҳолда мутаносиб ривожланади. Бежиз эмаски, сузиш билан мунтазам шуғулланиб келаётган боланинг бўғимлари ҳаракатчан, мустаҳкам, бир меъёрда ҳаракатланадиган, пайлари, мушаклари яхши тараққий тоған бўлади. Айниқса, одам гавдасининг сувда горизонтал ҳолда ҳаракатланиши, унинг тик туриб бажарган ҳаракатларидан маълум даражада фарқ қилади. Бинобарин, боланинг тик туриб, юриб, югуриб бажарган майнқлари унинг пай, мушак ва бўғимларига бир томондан таъсир кўрсатса, сувда сузиб бажарган машқлари унга иккинчи томондан таъсир кўрсатади. Гавданнинг расо ва адл бўлиб ривожланишида, айниқса, умуртқа йогонаси қийшайиб қолишининг (сколиознинг) олдини олишда сузишнинг аҳамияти жуда каттадир. Шу сабаб ҳам сузиш умуртқа йогонаси касалликларини даволашда кенг тавсия қилинади.

Сувда сузиш организмни чиниқтириш манбаи ҳамдир. Буни албатта, дастлаб сув муолажаларидан кейин бошлаш керак. Чунки сув ўзининг физик хоссалари, яъни иссиқлиқни ўта ўтказувчанлиги, катта иссиқлик сифмига эга эканлиги ва терига механик таъсир кўрсатиши билан, сувга ўрганмаган организмни шамоллатиб қўйиши мумкин.

Сув муолажаларини, хусусан, уларнинг турларини мунтазам равишда ҳар кун, муайян шарт-шароитда, боланинг ёшига, соғлиғига қараб бажариш керак. Сув муолажаларига сув ванналари, душ, бадани хўл сочиқ билан артиш, бошдан сув қўйиш, хўл чойшабга ўралиш кабилар киради. Бадани хўл сочиқ билан артганда сув унга снгил-елпи таъсир кўроатади, тетик, бардам