



SUZISHNING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI

Rajapov G'olibbek Oripovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada suzish mashg'ulotlarining inson salomatligiga ijobiy ta'siri jismoniy, psixologik, ijtimoiy va reabilitatsion jihatlarida tahlil etilgan. Yurak-qon tomir, nafas olish, mushak-suyak tizimi bilan bog'liq foydalari, stress va depressiyaga qarshi samarasidan tashqari, suzishning bolalar, keksalar va nogironlar salomatligi uchun ham ahamiyati yoritilgan. Maqolada suzishning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni ham asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: suzish, salomatlik, jismoniy faollik, stress, sog'lom turmush, reabilitatsiya, nafas tizimi, mushak tizimi.

Аннотация

В статье рассматривается положительное влияние плавания на здоровье человека с точки зрения физического, психологического, социального и реабилитационного аспектов. Освещаются его преимущества для сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, а также влияние на снижение стресса и депрессии. Отдельно подчеркивается значение плавания для детей, пожилых людей и людей с ограниченными возможностями. Плавание рассматривается как важный элемент здорового образа жизни.

Ключевые слова: плавание, здоровье, физическая активность, стресс, здоровый образ жизни, реабилитация, дыхательная система, мышечная система.

Annotation

This article examines the positive impact of swimming on human health from physical, psychological, social, and rehabilitative perspectives. It highlights the benefits for the cardiovascular, respiratory, and musculoskeletal systems, along with



its role in reducing stress and depression. The importance of swimming for children, the elderly, and people with disabilities is also addressed. Swimming is presented as a key component of a healthy lifestyle.

Keywords: swimming, health, physical activity, stress, healthy lifestyle, rehabilitation, respiratory system, muscular system

Kirish.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollik muhim omil hisoblanadi. Turli sport turlari orasida suzish o'zining universal xususiyatlari, jismoniy imkoniyatlarga nisbatan moslashuvchanligi va organizmga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri bilan ajralib turadi. Suzish barcha yosh guruhlar uchun foydali bo'lib, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari, mushak-suyak tizimi, psixologik barqarorlik va ijtimoiy salomatlikni yaxshilaydi. Ushbu maqolada suzishning inson salomatligi uchun foydali jihatlari keng tahlil qilinadi.

Suzishning jismoniy salomatlikka ta'siri

Yurak-qon tomir tizimi:

- Suvda suzish yurak mushaklarini mustahkamlaydi.
- Qon aylanishi yaxshilanadi, gipertoniya xavfi kamayadi.
- Puls me'yorda saqlanadi, qon bosimi muvozanatlashadi.

Nafas olish tizimi:

- Suvdagi nafas olishning ritmik va chuqur xarakteri o'pkaning sig'imini kengaytiradi.
- Bronxlar va alveolalar faoliyati yaxshilanadi.
- Astma va nafas yo'llari kasalliklari profilaktikasida qo'llaniladi.

Mushak-suyak tizimi:

- Suvdagi harakatlar og'irliksiz muhitda amalga oshiriladi, bu esa bo'g'imlar va suyaklarga yuklamani kamaytiradi.
- Butun tana mushaklari birgalikda ishlaydi: orqa, yelka, oyoq, qo'l va qorindagi mushaklar faollashadi.
- Orqa umurtqa va gavda holatining to'g'rilanishi ta'minlanadi[1].

Suzishning ruhiy va psixologik salomatlikka ta'siri



Stress va depressiyanı kamaytirish:

- Suv muhitida bo‘lish insonda sokinlik va erkinlik hissini uyg‘otadi.
- Endorfin va serotonin kabi “baxt gormonlari” ishlab chiqarilishi kuchayadi.

Psixologik barqarorlik:

- Suzish o‘z-o‘zini boshqarish, e‘tibor va sabr-toqatni rivojlantiradi.
- Ruhiy charchoq, xavotir, uyqusizlik holatlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Suzishning bolalar salomatligidagi ahamiyati

Bolalarda mushak-suyak tizimi va immunitetni mustahkamlaydi:

- Skolioz va boshqa umurtqa muammolarining oldini oladi.
- Harakat koordinatsiyasi, tezkorlik va bardoshlik rivojlanadi.
- Diqqat-e‘tibor va o‘ziga ishonch ortadi.

Keksalarda suzishning foydasi.

Artrit, osteoporoz va qandli diabet kabi surunkali kasalliklar uchun yengil muqobil jismoniy mashg‘ulot:

- Suyak zichligini saqlaydi, yurish va muvozanatga yordam beradi.
- Aqliy faollikni qo‘llab-quvvatlaydi, ruhiy siqilishning oldini oladi[3].

Suzishning reabilitatsiya va sog‘lomlashtirishdagi o‘rni

Reabilitatsion vosita sifatida:

- Orqa umurtqa disk churrasi, artrit, insultdan keyingi holatlarda qo‘llaniladi.
- Suvning ko‘taruvchi kuchi va gidromassaj xususiyati oraliq davolovchi vosita sifatida xizmat qiladi.

Nogironlar uchun terapevtik suzish:

- Maxsus moslashtirilgan suzish mashqlari jismoniy imkoniyati cheklanganlar uchun tanani tiklashda foydalidir.
- Psixologik moslashuv va ijtimoiy integratsiyani qo‘llab-quvvatlaydi[2].

Suzish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish

Semizlik, gipodinamiya, holsizlikning oldini oladi:

- Uyqu sifatini yaxshilaydi, ovqat hazm qilishni normallashtiradi.
- Kun tartibini me‘yorga solishga yordam beradi.



Xulosa

Suzish — inson organizmiga ko‘plab foydali ta’sirlar ko‘rsatadigan, har tomonlama sog‘lomlashtiruvchi sport turidir. U yurak-qon tomir, nafas, asab, suyak-mushak va ruhiy tizimlarni rivojlantiradi. Har bir yoshdagi insonlar uchun mos bo‘lgan bu faoliyat salomatlikni tiklash va saqlashda ishonchli vosita hisoblanadi. Suzish bilan muntazam shug‘ullanish sog‘lom jamiyatni shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xudoyberdiyev O. *Sog‘lomlashtiruvchi suzish: metodik qo‘llanma*. — Toshkent: 2022.
2. Ходжамбердиев Н. *Suzish sporti asoslari*. — Toshkent: 2019.
3. Gulomov A. *Yoshlar sporti va sog‘lom turmush tarzi*. — Samarqand: SamDU, 2020.
4. Boymurotovna, X. N. (2025, March). RUS TILINI O‘RGANISHDA SUN‘IY INTELLEKT VA NEYRON TARMOQLARNING ROLI. In International Conference on Educational Discoveries and Humanities (pp. 55-62).
5. Xidirova, N. B. qizi Nomozova, FA (2024). RAQAMLI MATERIALLAR VA INTERAKTIV PLATFORMALAR YORDAMIDA TABIIY FANLARNI O‘QITISH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 162-166.
6. Xidirova, N. B. qizi Oromova, SS, & Otajonova, KR (2024). MULTIMEDIALI TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING PSIXOLOGIYADA QO‘LLANILISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 157-161.
7. Xidirova, N. B. qizi Muqimova, GZ (2024). EXCELDA DIAGRAMMALAR BILAN ISHLASH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 167-171.
8. Normurodovna, A. M. (2025, February). INGLIZ TILI GRAMMATIKASINING INGLIZ TILI KURSIDAGI AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 302-309).
9. Ergashevna, S. M. (2025, February). INGLIZ TILI MUTAXASSISI BO‘LISHDA BOSHLANG‘ICH INGLIZ TILI DARSLARINING AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 350-357).



International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences

Hosted online from New York, USA

Website: econfseries.com

2nd June, 2025

10. Axmedovna, B. S. (2025, February). O'ZBEKISTONDA XORIJIY TILLARNING AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 326-333).
11. Normurodovna, A. M. (2025, February). TASHKILOTLAR O'RTASIDAGI HAMKORLIKDA INGLIZ TILINING AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 310-317).
12. Ergashevna, S. M. (2025, February). INGLIZ TILI MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHDA XORIJIY TAJRIBALARDAN FOYDALANISH. In International Educators Conference (pp. 358-365).
13. Botirovich, X. S. Murodullo o'g, JOT, & Iskandar o'g'li, SB (2024). PYTHON DASTURLASH TILINING KELIB CHIQISHI. Modern education and development, 11(3), 120-126.
14. Axmedovna, B. S. (2025, February). INGLIZ TILINI O'RGANISHDA O'ZARO MULOQOTNING AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 318-325).
15. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O'ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO'NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS, 1(1).
16. Botirovich, X. S. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASINING BUGUNGI KUNDA JAHONDAGI AHAMIYATI. GOLDEN BRAIN, 2(16), 26-30.
17. Sunatov, J. R. (2023, December). TA'LIMDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O'RN. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the topic: "Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions" (Vol. 1, No. 01).
18. Abduvaliyev, A. A., & Sunatov, J. T. (2024). IQTISODIYOTNI RAQAMLASHTIRISHDA TREND MEZONIDAN FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI. Экономика и социум, (2 (117)-1), 69-73.
19. Sunatov, J. R., Shamatova, G., & Maxmanazarov, O. (2024). TA'LIMDA KOMPYUTER TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH (MS POWERPOINT AMALIY DASTURIY TA'MINOT MISOLIDA). Talqin va tadqiqotlar,(28).



20. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.
21. Botirovich, X. S. (2024). RAQAMLI MUHITDA O 'QITISH TEXNOLOGIYALARI VA MODELLARI. Modern education and development, 11(3), 155-161.
22. Suvonov, B., & Islomov, A. (2024, May). VIRTUAL REALITY AND THE PRINCIPLES OF USING VIRTUAL REALITY IN THE EDUCATIONAL PROCESS. In Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit (pp. 57-59).
23. Suvonov, B., & Jamilova, S. (2024). Sun'iy intellektual tizimlarda noaniq mantiqning ahamiyatliligi va uning aniq mantiqdan farqi. Interpretation and researches, (4 (26)).
24. Botirovich, X. S. (2024). AVTOMATLASHTIRISH TIZIMLARIDA SUN'IY INTELLEKTNI QO 'LLASH. GOLDEN BRAIN, 2(19), 66-70.
25. Boymurotovna, X. N. Asror o'g'li, AO, & Rajabboyevna, OK (2025, March). KOMPYUTER VA ROBOTLAR BILAN O'ZARO ALOQA ORQALI IJTIMOIIY PSIXOLOGIYANING O'ZGARISHI. In International Conference on Educational Discoveries and Humanities (pp. 63-70).
26. Sa'dullayev, A., & Asrorov, O. (2024). THE ESSENCE OF NEW PEDAGOGICAL TERMS DURING THE REFORMS IMPLEMENTED IN THE FIELD OF EDUCATION.". Science Shine" International scientific journal, 14(1).
27. Хайриддинов, Ш. Б. (2024). ФИЛОСОФСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. Экономика и социум, (2-2 (117)), 669-672.
28. Botirovich, X. S. Murodullo o 'g, JOT, & Akbar o 'g 'li, SR (2024). INTERNET VA "KUMUSH ASR" YANGI IMKONIYATLAR VA ISTIQBOLLAR. Modern education and development, 11(3), 127-132.
29. Egamberdiyev, X. S., Abduvaliyev, A. A., & Pardayev, O. C. (2023). RAQAMLASHTIRISH SHAROITIDA O 'ZBEKISTON TURISTIK GEOPORTAL TIZIMINING TASHKILIY ARXITEKTURASI. Экономика и социум, (6-1 (109)), 115-120.



30. Egamberdiyev, H. S., & Khujakulov, A. K. (2024). VIRTUAL MUSEUMS AS PART OF A DIGITAL CULTURAL ENVIRONMENT. Экономика и социум, (3-1 (118)), 121-125.
31. Egamberdiev, K. (2016). Eyes and lenses: A comparison and differences. Journal of Multimedia Information System, 3(2), 43-46.
32. Xidirova, N., Oromova, S., & Otajonova, K. (2024). Ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarni qo'llash istiqbollari. Raqamli iqtisodiyot va sun'iy intellekt texnologiyalarining jamiyat rivojlanishidagi ahamiyati, 1(1), 18-21.
33. Xidirova, N. B., Oromova, S. S. Q., & Otajonova, K. R. (2024). TALABALARNING MOTIVATSIYASINI OSHIRISHNING INNOVATSION USULLARI. Indexing, 1(1).
34. Xidirova, N. B. (2025). qizi Oromova, SS, Otajonova, KR, qizi Begancheva, MB, & qizi Tosheva, ZX (2024). IJTIMOIIY TARMOQLAR VA RAQAMLI AXBOROTLARNING PSIXIKAGA TA'SIRI. GOLDEN BRAIN, 2(21), 193-198.
35. Зикриллаева, Ф., Дустмуродова, М., Нормаматова, Н., Сайдуллоева, М., & Абдирахимова, М. (2025). Globalizatsiyalashgan zamonaviy tilshunoslik paradigmalari. Инновации в современной лингвистике и преподавании языков, 1(1), 298-300.
36. Bozarov, F. (2024). ANALOGICAL AND DIGITAL SCHEMATICS: A COMPREHENSIVE OVERVIEW.". Science Shine" International Scientific Journal. извлечено от <https://science-shine.uz/index.php/ilmnuri/article/view/1082>.
37. Samadovich, B. F. (2023). FUNDAMENTALS OF COMPUTER-AIDED DESIGN CONSTRUCTION OBJECTS. American Journal Of Applied Science And Technology, 3(07), 13-18.
38. Quvonchbek, M. (2023). TALABALARNING FANLARDAN OLGAN BILIMLARINI NAZORAT QILISHDA XOTIRALI NAZORAT KARTALARIDAN FOYDALANISH HAQIDA.
39. Madatov, Q. (2024). C++ PROGRAMMING LANGUAGE OPERATOR USAGE AND THEIR TYPES AND MAIN FUNCTIONS. Models and methods in modern science, 3(1), 244-254.



International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences

Hosted online from New York, USA

Website: econfseries.com

2nd June, 2025

40. Madatov, Q. (2024). C# VA. NET CORE PLATFORMASI C# DASTURLASH
TILINING OPERATORLARI QO 'LLASH VA ULARNING TURLARI HAMDA
ASOSIY VAZIFALARI. Естественные науки в современном мире:
теоретические и практические исследования, 3(1), 59-67.