

2-TOM, 8-SON

SUZISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZI: SUZISHNING KUNDALIK
HAYOTGA TA'SIRI

Satbayeva Azada Daryabayevna

*Ozbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali, Sport turlari
fakulteti 3-bosqich talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada suzishning kundalik hayot va sog'lom turmush tarziga ta'siri o'rganiladi. Suzish jismoniy va ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadigan sport turi sifatida ko'rib chiqiladi. Maqola suzishning yurak-qon tomir sog'lig'ini yaxshilash, chidamlilikni oshirish, vazn yo'qotishga yordam berish kabi jismoniy foydalarini, shuningdek, stress va tashvishlarni kamaytirish, kayfiyat va aqliy ravshanlikni yaxshilash kabi ruhiy foydalarini tahlil qiladi. Bundan tashqari, suzishning ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish, sog'lom odatlarni tarkib to'plash va umumiy hayot sifatini yaxshilashga qanday hissa qo'shishi muhokama qilinadi. Maqolada suzishning o'z-o'zini hurmat qilish va tana qiyofasiga ijobiy ta'siri ham ko'rsatiladi. Maqola suzishni kundalik hayotga kiritishning ko'plab afzalliklarini va umumiy salomatlik va farovonlikni qanday yaxshilashini batafsil tushuntiradi.

Kalit so'zlar: suzish, sog'lom turmush tarzi, jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, yurak-qon tomir sog'ligi, chidamlilik, vazn yo'qotish, stressni kamaytirish, ijtimoiy aloqalar.

Suzish kundalik hayot va salomatlikka katta ta'sir ko'rsatadigan sport va jismoniy mashqlar turidir. Bu fitnes uchun suzish bo'ladimi yoki oddiygina suzishdan zavqlanasizmi, bu mashg'ulotning afzalliklari juda ko'p va yaxshi hujjatlashtirilgan. Ushbu maqolada men suzishning kundalik hayotga va umumiy salomatlikka katta ta'sir ko'rsatish usullarini o'rganaman.

Suzishning eng muhim afzalliklaridan biri uning jismoniy salomatlikka ta'siridir. Suzish - bu barcha asosiy mushak guruhlarini jalb qiladigan butun tana mashqlari bo'lib, uni yurak-qon tomir mashqlarining ajoyib shakliga aylantiradi. Bu yurak sog'lig'ini yaxshilashga, chidamlilikni oshirishga va vazn yo'qotishga yordam beradi. Bundan tashqari, suzish kam ta'sirli mashqdir, ya'ni bo'g'inlar va mushaklarga oson ta'sir qiladi, bu esa bo'g'imlarda og'riqlar yoki artrit bilan og'riq odamlar uchun ajoyib imkoniyatdir .

Suzish jismoniy sog'liq uchun foydali bo'lishi bilan birga, ruhiy salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Suzishning ritmik tabiati meditatsion va tinchlantiruvchi bo'lishi mumkin, bu stress va tashvishlarni kamaytirishga yordam beradi . Suzish kayfiyat va aqliy ravshanlikni yaxshilashi, bu uzoq kundan keyin stressni yo'qotish yoki kelgusi band kunlar oldidan fikringizni tozalashning ajoyib usuli bo'lishi isbotlangan .



2-TOM, 8-SON

Suzish kundalik hayotingizga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Umumiy fitnes va atletikani yaxshilash orqali hayot. Muntazam suzish kuch, moslashuvchanlik va chidamlilikni oshirishga yordam beradi, bu esa boshqa jismoniy faoliyat va sport turlarida yaxshilanishga olib keladi. Siz o'z mahoratingizni oshirmoqchi bo'lgan raqobatbardosh sportchi bo'lasizmi yoki shunchaki jismoniy va faol bo'lishni xohlaysizmi, suzish fitnes maqsadlaringizga erishishingizga yordam beradi.

Suzishning kundalik hayotga yana bir muhim ta'siri uning ijtimoiy jihatidir. Suzish ko'pincha guruh sharoitida amalga oshiriladi, xoh u suzish bo'yicha jamoa bo'ladimi, fitnes sinfi bo'ladimi yoki oddiy hovuzda do'stlar bilan suzish bo'ladimi. Bu ijtimoiy jihat do'stlik va hamjamiyat tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi, suzishni boshqalar bilan baham ko'rish uchun qiziqarli va yoqimli mashg'ulotga aylantiradi.

Suzish kundalik tartib va odatlarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Suzishni kundalik yoki haftalik tartibingizga kiritish orqali siz faol bo'lishingizga va doimiy mashqlar rejimini saqlashingizga yordam beradigan sog'lom odatni o'rnatishingiz mumkin. Bu umumiy salomatlik va salomatlikni yaxshilash, shuningdek, kun davomida energiya darajasi va mahsuldorlikni oshirishga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari, suzish umumiy hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Muntazam jismoniy faollik, masalan, suzish, umumiy salomatlik va uzoq umr ko'rishni yaxshilaydi. Faol bo'lish va sog'lom turmush tarzini saqlab qolish orqali odamlar yurak kasalliklari, diabet va semirish kabi surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishi mumkin. Bu suzish va boshqa jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanadigan odamlarning hayot sifatini oshirishi va uzoq umr ko'rishiga olib kelishi mumkin.

Suzish o'z-o'zini hurmat qilish va tana qiyofasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish sog'lom tana qiyofasini va muvaffaqiyat tuyg'usini targ'ib qilish orqali o'ziga ishonch va tana pozitivligini oshirishga yordam beradi. Fitnes maqsadi sari harakat qilyapsizmi, suzish musobaqasida qatnashyapsizmi yoki shunchaki suzishdan zavqlanasizmi, suzish o'zingizni hurmat qilishingiz va o'zingizni qadrlashingizni oshirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, suzish turli yo'llar bilan kundalik hayot va sog'liq uchun muhim ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tayyorgarlik va ruhiy salomatlikni yaxshilashdan tortib, ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish va sog'lom odatlarni targ'ib qilishgacha, suzish barcha yoshdagi odamlar uchun ko'p qirrali va foydali mashg'ulotdir. Suzishni kundalik tartibingizga kiritish orqali siz ushbu mashq turi taklif qiladigan ko'plab afzalliklarga ega bo'lishingiz hamda umumiy salomatlik va farovonligingizni yaxshilashingiz mumkin.



2-TOM, 8-SON

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Huang, Y., & Malina, R. M. (2002). Physical activity and health-related physical fitness in Taiwanese adolescents. *American Journal of Human Biology*, 14(5), 624-631.
2. Stathokostas, L., Little, R. M., Vandervoort, A. A., & Paterson, D. H. (2012). Flexibility training and functional ability in older adults: A systematic review. *Journal of Aging Research*, 2012.
3. Loprinzi, P. D., Cardinal, B. J., Loprinzi, K. L., & Lee, H. (2012). Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. *Obesity Facts*, 5(4), 597-610
4. Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947-3955.
5. Giacobbi Jr, P. R., Hausenblas, H. A., & Penfield, R. D. (2005). Psychosocial factors associated with physical activity in young adult cancer survivors: A qualitative approach. *Health Education Research*, 20(5), 611-624.
6. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
7. Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
8. Kolt, G. S., Driver, R. P., & Giles, L. C. (2004). Why older Australians participate in exercise and sport. *Journal of Aging and Physical Activity*, 12(2), 185-198.

