

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

З.М.БОБУР НОМИДАГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Жисмоний маданият факультети

“3”- босқич талабаси

Ашуров Бунёдбекнинг

Сузиш хавзаларининг турлари ва уларга қўйиладиган
талаблар мавзусида ёзган

КУРС ИШИ

Текширди:

М.Исақова

Андижон - 2013

Маъруза: Сузиш хавзаларининг турлари ва уларга қўйиладиган талаблар

Режа:

1. Сузиш хавзаларининг турлари ва уларни размерлари.
2. Очик таббий сузиш хавзаларида сузиш учун жихозлаш ва уларга куйилган талаблар.
3. Ёпик суний сузиш хавзалари ва уларга куйилган талаблар.
4. Сузиш хавзаларини муҳандислик таъмирлаш ва тозалаш ишларини амалга ошириш.

КИРИШ

Маълумки, сузиш жисмоний тарбиянинг бир туридир. Бас, шундай экан, баданни жисмонан чиниқтиришда, организмни янада соғломлаштиришда унинг фойдаси беқиёсдир. 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 меъёрга ҳаракатланаётган, пайлари, мушакларни яхши тараққий этган бўлади. Айниқса, одам гавдасининг сувда горизонтал ҳолда ҳаракатланиши, унинг тик туриб бажарган ҳаракатларидан маълум даражада фарқ қилади. Бинобарин, боланинг тик туриб, юриб, югуриб бажарган машқларни унинг пай, мушак ва бўғимларига бир томондан таъсир кўрсатса, сувда сузиб бажарган машқларни унга иккинчи томондан таъсир кўрсатди. Гавданинг расо ва адл бўлиб ривожланишида, айниқса, умуртқа поғонаси қийшайиб қолишининг олдини олишда сузишнинг аҳамияти жуда каттадир. Шу сабаб ҳам сузиш умуртқа поғонаси 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 иссиқликни ўта ўтказувчанлиги катта иссиқлик сиғимига эга эканлиги ва терига механик таъсир кўрсатиши билан, сувга ўрганмаган организмни шамоллаб қўйиши мумкин.

Сув муолажаларини, хусусан, уларнинг турларини мунтазам равишда ҳар куни, муайян шарт-шароитда, боланинг ёшига, соғлиқлигига қараб бажариш керак. Сув муолажаларига сув ванналари, душ, баданни ҳўл сочиқ билан артиш, бошдан сув қўйиш, ҳўл чойшабга ўралиш кабилар киради. Банни ҳўл сочиқ билан артганда сув унга енгил-елпи таъсир кўрсатади, тетик, бардам қилади, қон айланишини, моддалар алмашинувини оширади. Бунинг учун ҳарорати 30⁰ атрофидаги сувга сочиқни ҳўллаб, сўнг яхшилаб сиқиб, дастлаб қўл-оёқ, сўнг бадан артилади, кейин қуруқ билан бола териси қизаргунча ишқаб артилади. Бир неча кун шундай қилганда сўнг, сув ҳароратини 25-30⁰С гача тушириш мумкин. Бу муолажада энг фойдали омил-бу сув ҳарорати-ю, терини қизартириб артишдир. Бошдан сув қўйиш, бу-бола сувга анча ўрганганидан кейин, сувдан қўрқмай қолгандан сўнг бажарилади. Сув ҳарорати 38-37⁰ бўлиши лозим. Бунинг учун болани ваннада турғазиб қўйиб, сув идишга солинади, «мана ҳозир ўтингдан озгина сув қўяман...» деб огоҳлантириб, сўнг қўйилаётганда боланинг эти жунжикса, ёки у қўрқиб кетса, бунда муолажани давом эттиришга шошилмаслик керак. Бирди-ю болага сув ёкса, унда яна икки-уч марта қўйиш мумкин, сўнг бунда ҳам албатта, то бола исигунча (терисини қизартириб) қуруқ сочиқ билан артиш, ўраш зарур. Шу тариқа секин-аста сув ҳарорати

пасайтириб борилади. Хўл сочиқ билан артиниш муолажалари каттароқ ёшдаги болаларгагина лозим ва бу аксарият даволаш-профилактика мақсадларида бажарилади. Чунки баданга тана ҳароратидан паст ҳарорат тегиб тургач, теридаги майда капилляр томирлар тораяди, натижада иссиқлик йўқолиш камаяди, қон оқимиға бўлган қаршилик ошади, қон босими бир қадар кўтарилади ва оқибатда юракка зўр келади, унинг урушини тезлаштиради. Булар ва яна нерв системасининг таъсирланиши, мушаклар тонуснинг ошиши қон оқимининг тезлашиши-ҳаммаси бир бўлиб моддалар алмашинувини яхшилайди.

Бутун бадан қизиб, бола енгил тортади, хушчақчақ бўлади, тетиклашади. Албатта, бунга бола баданни уқалаш, артиниш муолажаларини қўшиб олиб борилса, кутилган натижа ҳам самарали бўлади.

Сузишга ўргатишни одатда 4-5 ёшдан бошлаб мумкин, ҳозир эса, айрим махсус спорт уюшмаларида ҳатто чақалоқликдан бошлаб ҳам ўргатилмоқда. Тиббиётчиларнинг фикрича, бу бола организмига яна фойдали таъсир қилар экан. Агар боланинг пайлари, мушаклари қайишқоқ, бўғимлари мослашувчан, гавдалари эгилувчанлигини ҳисобга олсак, кам деганда уни сузишга 7-8 ёшдан, спорт машқларини эса 9-11 ёшдан бошлаган маъқул. Шунда бола соғлом ва бақувват бўлиб ўсади, турмушда, ҳаётда, жисмоний ишларда панд емайди.

Кўпчиликка маълумки, спорт, жисмоний тарбия, шу жумладан сузиш кўп доридармонлардан кўра фойдалироқдир. Чунки совуқ сувда ўрганган, чиникқан бола организми совуқ шамолдан, елвизакдан, об-ҳавонинг дамба-дам совуб-исиб туришидан, намликдан кўркмайди, уларга тезда мослашиб олади ва бундай совуқ омиллар ҳам уни безовта қилолмайди.

Баъзи ота-оналар-болам чўкиб кетиши мумкин, деб фарзандларини сузишга қизиқтирмайдилар. Лекин сузишни билмаслик кўп ҳолларда фожиага сабаб бўлади. Сузишни болаликдан ўрганган яхши. Бироқ уни катта бўлганда ҳам ўрганиш мумкин. Сузишнинг фойдаси фақат юқорида айтиб ўтилганлардагина эмас, балки, масалан, болалардаги яссиоёқликнинг олдини олишда ҳам аҳамиятга эга. Чунки бола сувда сузганида айниқса, оёқлар тинимсиз ҳаракат қилади, куч билан сувни ҳар хил шаклда, ҳар хил йўсинда тепади, демак, болдир мушаклари билан бирга оёқ панжа мушаклари, пайларига зўр келади, бинобарин, улар ҳам муттасил ҳаракатланади, иш бажаради. Натижада, оёқ панжалари, бўғимлари мустаҳкамланиб боради, ҳар хил қийшайишларга ўрин қолмайди.

Сузишнинг нафасга таъсирини айтмайсизми: одам сувда сузаётганда беихтиёр нафасга зўр келади. Агар сузаётган киши ҳавони ўпкасига тез олиб, узоқ-узоқ чиқарса,

унинг нафас маросими тўғри бажарилади ва ўпканинг ҳаётий сиғими борган сари ортиб бораверади, бу эса ўз навбатида ҳар хил ўпка касалликларидан, ҳаллослаб қолишлардан саклайди. Яна энг кераги-бола организми кислород танқислигига кўникиб боради, ўрганади.

Сузаётган кишининг гавдаси одатда, горизонтал ҳолатда бўлади, бинобарин, унинг ички аъзолари ҳам, хусусан, юрак ҳам шу ҳолатни олади. Бу эса унинг ишини енгиллаштиради. Шу жиҳатдан олиб қараганда, одам тик туриб, машқлар бажаргандагига қараганда сувда сузганда юракка нисбатан камроқ зўр келади. Шу сабабли сувдан чарчаб чиққан одам куруқликда, яъни тик ҳолатда ўзида яна ҳам толиқиш сезади. Юраги ҳали чиникмаган, спортчилар юрагига тенглашмаган кишилар (болалар) буни эсдан чиқармасликлари керак. Лекин ҳар қандай ҳолда ҳам сузишнинг юрак-томир системасига ва одам асабига ижобий таъсири бекиёсдир. Оддий мисол, сузиш билан мунтазам шуғулланиб юрган одамнинг томир уриши сувда тушмай юрган кишиникига қараганда 10-15 марта кам уради. Аксарият воқеаларда «кам» дегани салбий маънога эга бўлса ҳам, юрак-томир уришида, нафас олиш сонида «кам», «кўп» дейишган кўра анча ижобий аҳамиятга, фойдага моликдир.

Кези келганда, шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, сувга тушганда тик турмай, ҳаракатланиш лозим. Бола организмига сувдаги тинч ҳолат эмас, ҳаракат ҳолати зарур. У қанча кўп ҳаракат қилса, шунча кўп фойдали бўлади. Сузишнинг бошқа сув муолажаларидан фарқи ва соғломлаштириш омили унинг ҳаракатидадир. Шунда сувнинг организмига совуқ таъсири ҳам деярли сезилмайди. Акс ҳолда, масалан, касалликдан турган болаларни сувда чиниктиришга ўргатиладиган пайтларда, яъни бирор сабабга кўра, бола чўмилаётганда сузмаса, тез ҳаракатларни бажармаса, у ҳолда сувнинг ҳарорати $2-4^{\circ}$ ортиқ, суда бўлиш муддати 30-40 дақиқа кам бўлиши лозим. Бинобарин, чўмилиш, сузиш учун тайёргарлик кўрганда сувнинг ҳароратини, сувда бўлиш муддатини олдинга қўйилган мақсаддан келиб чиқиб танлаш зарур.

Сузишнинг спорт турларидан бири бўлиб, жаҳонга тарқалишида дастлаб, унинг организми соғломлаштирувчи таъсири тўртки бўлган. Энди, вақти келиб, сузиш спортнинг энг оммалашган кўриниши сифатида ўзининг маълум босқичларга эга бўлди.

Сузиш хавзаларининг турлари ва уларни размерлари.

Сузиш буйича укув ва спорт машгулотлари сузишнинг барча усуллари, сувга сакраш ва сувдаги спорт уйинлари (водной поля) сузиш хавзаларида утказилади.

Сузиш хавзаси очик сузиш хавзаси яъни таббый спорт иншооти ҳамда махсус курилган ва жихозланган сузиш хавзаларига булинади.

Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия укув дастурида сузиш IX-X синфларда 14 соат ажратилган булиб, яънада махсус муоффик булади, сузиш укув машгулотларини бошлангич синфда утказилса. Мактабда сузиш хавзаси булмаган ҳолларда шу яқин спорт иншоотларида укув машгулотлари утказиш жуда катта аҳамиятга эгадир. Сузиш ва уни инсон организмга канчалар фойдалигини ёшларни ҳар томонлама етказишлари учун аҳамияти тугрисида адабиётлар ҳамда кулланмалар бор, шу сабаблари иложи борида сузиш машгулотларини шароитдан келиб чикиб утказиши шарт. Очик сузиш хавзалари сузиш учун, сувга сакраш, уйинлари учун таббый ёки махсус курилмалар билан фарк қилади.

Сузиш хавзалари жойлашган жойлашаг участкалар ва алоҳида ҳар томонлама уралган жойлар сузиш хавзасини жойлари ҳисобланади.

Таббый сузиш хавзаси махсус курилган, белгиланган формада булиб, уйлоқчалардан иборат булиб, спорт жихозларига ва курилмаларига эгадир.

Очик спорт сузиш хавзалари алоҳида ёки комплекс комплекс курилган булиб битта ёки бир нечта хавза булиб битта территорияда жойлашган булади.

Ёпик алоҳида сузиш хавзаси махсус курилган бино булиб укув ҳамда спорт машгулотларни утказиш учун кераклик барча қулайликлар мавжуддир.

Ёпик спорт сузиш хавзаси махсус бино булиб, укув, спорт машгулотлар ва ҳар-хил спорт мусобақалар утказиш ҳамда болаларни сузишга ургатиш учун мувожазланган.

Амалда сузиш хавзалари ҳар хил махсусда оммавий соғломлаштириш, укув-спорт машгулотлари ёки спорт мусобақаларини утказиш мақсадида фойдаланиш мумкин.

Сузиш хавзаларининг тури ва ҳажми 1-жадвалда кўрсатилган.

Сузиш хавзаларининг барча турларида болалар учун сузиш хавзаси булиши керак.

Барча сузиш хавзалари катта кичикларга ва сузувчиларни бир вақтда шугилланиш сонига қараб классларга булинади.

1-класс сузиш хавзасига енг юқори талаб қўйилган булиб 3 та сузиш хавзаси ва узунлиги 50 метрдан иборат булган махсус комплекслар қиради.

2-класс сузиш хавзаларига 3 та сузиш хавзаси ва усти ёпик ёки 50 метр узунлик масофада булган иншоотлар қиради.

3-класс сузиш хавзасига ёпик ёки очик иншоотлар кириб табиий сузиш хавзаси хисобланади. Сузиш хавзаларнинг лойихалари ва турлари ва уларга қўйилган техник талаблар таблицаларда илова қилинган.

**Очик табиий сузиш хавзаларида сузиш учун жихозлаш ва
уларга қўйилган талаблар.**

Очик табиий сув хавзаларида сузиш учун хавзаларни жойини танлашда ва қуришда бир канча ҳолатларни ҳисобга олиш керак яъни транспорт алоқаси, техник, гигиеник ҳамда педагогик талабларга жавоб беришлигини. Очик табиий сув хавзаларида атрофига сузиш учун жой танлашда қуёш нурини тушушлиги, атрофни экологик ҳолати ва аҳоли яшаш жойлар бўлишлигини ҳисобга олиш керак бўлади. Сузиш хавзасига танланган жой атрофи уралган, чуқурлиги 100 м, эни 20 м бўлиши ҳамда сувни оқиш тезлиги 10 м/мин бўлиши керак.

Махсус тиббий ташкилотлар томонидан сувни таркиб, жойлашган жойи ва қуриш ҳамда сузиш учун рухсатнома берилиши шарт. Сузиш учун тушиши ва қайтиш учун махсус доскалар тайёрлаб қўйилади. Стартга туриш ва бурилиш жойлари уртасида дорожкалар урнатилади 2,25 энликда,

Сузиш хавзаларни тури ва размерлари.

1-жадвал.

-----+				
Аҳолига	Очик сузиш хавзаси	Ёпик сузиш хавзалари.		
хизмат килиш	-----+			
кайфеценти	сув	Сузиш хавзасини	сув майдонини	Сузиш хажмини
(минг киши)	садхи	хажми	сатхи (м2)	(м2)
	(м2)			
-----+				
25 - 35	275	25x11		
36-80	400	25x16		
81-1000	500	25x16 ёки 16.6x6		
Туманлараро				
125-175	675	25x16 ёки 25x11	275	25x11
176-225	1050	50x21	400	25x16
226-300	1325	50x21 ёки 25x11	500	25x16 ёки 16.6
Шахарлараро				
11-16	275	25x11		
17-25	400	25x16		
26-50	400	25x16	212	25x8.5
51-80	400	25x16	275	25x11

81-125	500	25x16 ёки 16.6x6	400	25x16	
126-175	675	25x16 ёки 25x11	500	25x16 ёки 16.6x6	
176-250	1050	50x21	566	25x16 ёки 16.6x10	
251-550	1450	50x21 ёки 25x16	675	25x16 ёки 25x11	
351-500	1650	50x25x25x16	1050	50x21	
+-----+					

олдинга куйилган мақсадга эришиш мумкин. Таббii сузиш хавзалари бетон, гишт, темир, пластинка материалларида курилиб кераклик пардоз ишлари амалга оширилади.

Очик таббii сузиш хавзалари учун кераклик кушимча, ечиниш хоналари, (аёллар ва эркеклар учун) душ, хожатхона, тиббii ходимлар учун хона, хаммом ва массаж хонаси ва бошқалар булиши керак (75 расмда лойихалар чизмаси курсатилган).

Бундан ташқари таббii сузиш хавзалари ёпик, йил давомида шугилланиш учун ёки ёзни иссик фаслида фойдаланишга мужалланган булади.

Ёпик суний сузиш хавзалари ва уларга куйилган талаблар.

Ёпик сузиш хавзаси жисмоний тарбия, оммавий физкультура соғломлаштириш буйича шаҳар ҳамда вилоятларда спорт иншоотлар асосий манбалардан ҳисобланади. Ёпик спорт сузиш хавзалари ҳар хил сузиш уйинлари ҳамда уни садҳи 3.2-5 м² булган ҳолда 1 киши учун мужалланган бўлиши керак.

Бундан шу қуриниб турибдики шаҳарда ҳар бир микрорайонда алоҳида узини ёпик йил давомида фойдаланадиган сузиш хавзаси бўлиши мақсадга мувофиқдир. Ёпик сузиш хавзалари мутахассислашган (специализированўе) ва универсал турларга бўлинади.

мактабларда 640 ва ундан ошиқ булган укувчилар учун махсус лойиҳадаги сузиш хавзаси бўлиш керак, ва уни ҳажми 12.5х6 м, садҳи 120 м² бўлиши керак, яъни

а) кириш ҳонаси, б) кизлар ва йигитлар учун ечиниш ҳонаси 20 кишилиқ.

Очиқ таббий хавзаларда сузиш учун махсус сузишга хавзалар чизмалари ва уларни лойиҳалари табица чизмаларида илова килинган ва шулар асосида тушунтириланади.

Ёпик суний сузиш хавзалари ва уларга қўйилган талаблар.

Очик хавода суний сузиш хавзаларида қуриш ва уларни лойиҳалари турлиқча бўлиб энг қўлланадиган усуллардан ҳисобланади, чизма ва плакатларда чизма ва лойиҳалари илова қилинган қўрсатилади. Мактаб ўқувчиларининг бошланғич синфлари учун соғломлаштириш ва сузишга ўргатиш учун чуқурлиги 80 см, сатҳи 40 м бўлган сузиш хавзалари ҳар хил қурилишда қурилиши мумкин. (Лойиҳаси ва чизмалари қўрсатиш учун илова қилинади). 7-11 ёшдаги ўқувчиларни сузиш учун 3 м² ҳисобида қурилади. саёз жойи 0.6 м, чуқурлиги 0.85 м га бўлади.

Оддий таббӣй сузиш учун хавзаларни размери 8х6 м ёки 10х6 м бўлиб чиқиш учун махсус қурилма қилинади (5-расм ва чизма) 14 ёшдан юқори бўлган болалар учун чуқурлиги 0.9-1.25 м бўлиб битта шугилланувчи учун 5 м² жой бўлиши мумкин.

Бундай сузиш хавзаларини размери 16.66х6 м узунлиги эса 25 м гача бўлиши мумкин.

Очик таббӣй сузиш хавзаларини қуриш ва уларни таъмирлаш ҳамда фойдаланиш қоидаларига роя қилиш керак, шундагина ечилиш учун 4 м² шкаф, ювиниш хонаси (2 сет) қизлар ва йигитлар учун, хожатхона (қизлар ва йигитлар учун) спорт жихозлар жойлаш учун алоҳида хона бўлиб умумий сузиш хавзасини ҳажми 212 м² бўлиши керак.

Ёпик сузиш хавзасини лойиҳалаштириш ва қуришда шундай бўлиш керакки шугилланувчилар ҳамда хизмат қилувчилар учун белгиланган меъёردаги барча гигиеник, техник ва педагогик талабларга тула жавоб берадиган бўлиши шарт. Шаҳар, район ва микрорайонлардаги ҳамда мактаблардаги ёпик сузиш хавзаси йил давомида қишлоқларни соғломлаштиришга сузишга ўргатишга ва ҳар-хил спорт мусобақаларини ўтказишга асосий спорт базаси ҳисобланади. Шаҳар, район ва мактаблар қошидаги ёпиксузиш хавзасидан ўқув машғулотлар жадвали асосийда тула ва ўнлик фойдаланишини таъминлаш керак. Бундан ташқилловчи ва раҳбарлик қилиш вазифаси асосий жисмоний тарбия ўқитувчиси ҳамда сузиш бўйича спорт мураббийларига боглик бўлади.

Сузиш хавзасини формаси ва ўни қатта қичиклиги ўнинг қайси йўналтирилганлигига қараб лойиҳаси танлаб олинади. Сузиш учун техника хавсизлигини ва ҳар хил қўнғилсиз ҳодисаларни олдини олиш, сузиш хавзаларидан фойдаланишдаги гигиеник талаблар ва бошқа қўрғазмалик жихозлар жисмоний тарбия ўқитувчиси хонасида ёки махсус ажратилган жойда бўлиши керак.

Сузиш хавзаларини муҳандислик таъмирлаш ва тозалаш ишларини амалга ошириш.

сузиш хавзасида сувни нормада булиши ва уз вактида тозалаш (филтirlаш) ҳамда алмаштириш ишлари узига хос процес булиб, буни сузиш хавзаси рахбарияти доимо назорат килиб боради ва унга жавоб беради. Шу каторда инженер ва тиббий хизмат ходимлари ҳам бунга маъсул хисобланади.

Техник ходимлар бу бош инженер, лабаратория бошлиги, катта инергетик ва навбатчи механик ёки сантехник хисобланади. Сузиш хавзасини вазифасига ва уни катта кичиклигига караб хизматчи штатлар хисобланади.

Бош инженер сузиш хавзасидан тугри фойдаланиши, хизматчиларни уз вазифаларини (сменадаги слесоръ, навбатчи ва бошкалар)назорат килади ва у ерда техникахафсизликларини олдини олиш ва улардан тугри фойдаланишларига маъсул хисобланади.

Сувни тозалаш усуллари бу горизонтал, вертикал, икки каватли, боторялик булиб уларни хар бирида меъёри ва режими асосида утказилиши шарт. Сувни дезинфекция килишда асосан хлор кулланилиб уни таркиби ёпик сув хавзаси учун 0.3-05 мг/л очик сув хавзасига эса 04-03 мг/л ошмаслиги керак. Сувни денфекция килиш ва яна бир усули бу купоросдан фойдаланишдир.

Сувни тозалигини ва уни температурасини меъёрда булишини навбатчи механик назорат килади. сувни тозалашни назорат килувчи махсус дафтар юритилган булиши керак ва меъёри ҳамда утказилган вакти кайд килиниб борилади.

Сувни алмаштириш ва уни тозалаш жараёнида белгиланган тартибдаги курсатмаларга тула амал килган холда утказилиши керак бунга эса маъсул шахслар жавобгар хисобланади.

сузиш хавзаси ва уни кушича биноларни элетор ёриткичлар билан ёртиш меъёрлагри мавжуд, яъни очик сузиш хавзасида 100 (влк) ёпик сузиш хавзасида 150 (влк) булиши керак. Сувни ёртиш учун кушимча ёриткичлар куйилади очик сузиш хавзасига эса 300 лк яъни 1 м2 сув сатхи учун.