

"Çəkilin, çəkilin. İndi tullanacağam". Məkana yenidən daxil olmuşdum ki, üst-başım su olmamışdan əvvəl eşitdiyim son cümlə bu oldu. Anı olaraq səsin haradan gəldiyini və nə baş verdiyini müəyyənləşdirmək üçün arxaya döndüyümdə artıq gec idi. Sanki haradansa, üstümə bir vedrə su atdılar. Əslində, hovuz başına reportaja gəlib, üst-başım su olmadan geri qayıtmaq günahlardı. Ona görə də, baş verən hadisəni gülümlə qarşılayıb işimə davam etdim.

Son dövrlər uşaqlar və gənclər arasında böyük maraq qazanan idman növlərindən biri də üzgüçülükdür. Bu idman növü ölkəmizdə də yavaş-yavaş inkişaf etməkdədir. Belə ki, bir müddət əvvəl sadəcə hobbii, yalnız boş zamanlarda məşğul olunacaq idman növü kimi yanaşılsa da, artıq professional



Bəziləri buna razı olur, bəziləri isə bir müddət sonra dayandırır. Davam etdirən tələbələrımızlə istər ölkəmizdə, istər xaricdə keçirilən yarışlara qatılırlar. Dərsləri dayandıranlar bəzən soruşurlar ki, bunun orqanizmə hansısa əks təsiri ola bilərmi? O zaman izah edirəm ki, bunun heç bir əks təsiri olmur".

Üzgüçülüyə gələnlərin böyük bir qisminin müalicə üçün bu addımı atdığına deyən Rüstəm müəllim, autizmlilə tələbələrindən də olduğunu bildirir: "Hazırda müraciət edənlərin bir çoxu hobbii üçün yox, müalicə üçün gəlirlər. Bir neçə autizmlilə tələbələr də var. Həmin uşaqlarla hərtərəfli məşğul oluram. Onların dilinin açılmasına, sərbəst hərəkət etmələrinə, ən əsas cəmiyyətə inteqrasiya olmalarına kömək edirəm. Onu da qeyd edirəm ki, həmin uşaqlar hovuzda üzən zaman mütləq şəkildə qolçaq taxmalıdırlar".

3 QIZ, 25 OĞLAN TƏLƏBƏM VAR

Məşqçi, oğlan tələbələrindən çox olduğunu deyir: "Hazırda 3 qız, 25 oğlan tələbəm var. Bunun da səbəblərindən biri bayaq da dediyim kimi, xanımlarda fobiyanın olmasıdır. Amma fobiyanı da birlikdə aşırıq. Maksimum 1 ay yarım xanımlar, rahat şəkildə üzməyi öyrənə bilirlər. Umumiyyətlə, dərs prosesində ehtiyac olanda, özüm də hovuzda girib, tələbələrə birlikdə söhbət edərək üzürəm".

HOVUZLA DƏNİZ ARASINDA BÖYÜK FƏRQ VAR

Rüstəm müəllim deyir ki, insanların etdiyi səhvlərdən biri də hovuzda üzməklə, dənizdə üzməyi bir tutmalarıdır: "İnsanlar hovuzda üzdükləri rahatlıqla dənizdə üzə bilməzlər. Hətta, üzməməlidirlər. Yəni düşünməsinlər ki, hovuzda üzə bilirlərsə, dənizdə istədikləri dərindən gedə bilərərlər. Hovuzla dəniz arasında böyük fərq var. Məsələn, hovuzun suyu şirindir, dənizinki duzlidir. Hovuzda insanın çəkisi yüngül, dənizdə isə ağır olur. Çəki ağır olanda da özünü suda idarə etmək çətinləşir. Digər tərəfdən, hovuzda belli bir dərinlik olur, amma dənizdə getdikcə dərinləşir. Orada suyun səviyyəsini bilmək olmur. 15-20 il üzgüçülüklə məşğul olmasının fərqi yoxdur, istənilən halda dənizdə ehtiyatlı olmalı, təhlükəsizlik qaydalarına riayət etməlidir".

Maraqlıdır, üzgüçülüğün digər idman növlərindən fərqi nədir? Rüstəm bəy deyir ki, üzgüçülüklə idman növlərinin hamısının baş tacıdır: "Bunu bütün idman müəllimləri təsdiq edir. Uşağ başqa hansı idman növünə getməyə, müəllimi ona üzgüçülüğü də tövsiyə edir. Çünki su sinir sistemini sakitləşdirir, damarlarda qanın dövrənini tənzimləyir. Bu da digər idman növlərində yarışa çıxanda hansısa problemin yaranmasının qarşısını alır".

EYNƏK TAXMADAN ÜZSƏK, GÖRMƏ QABİLİYYƏTİMİZ 35-40% ZƏİFLƏYƏR

Bir az da üzən zaman lazım olan avadanlıqlardan danışaq. Məşqçi qeyd edir ki, istifadə edilən hər bir əşyanın öz funksiyası var: "Hovuz geyimləri çox önəmlidir. Məsələn, istər xanımların, istər bəyaların geyindiği paltarın materialı pambıq olmamalıdır. Çünki hovuzdakı suya vurulan dərmənlə pambıq əks reaksiyaya girib dəriyə ziyan vura bilər ki, bu da müəyyən səpgilər və allergik xəstəliklər yaranmasına səbəb olar. Ona görə, yaxşı olar ki, paltar rezindən olsun. Sonra əsas olan geyimlərdən biri də papaqdır. Heç kim zəmanət vermirdi ki, onun saçının dibi sağlamdır. Elə müştəri var ki, onun başında bit və ya başqa bir xəstəlik ola bilər. Bu da suya tökülür, digər müştəri də istər-istəməz üzən zaman həmin suyu udur. Nəticədə həmin insanın sağlamlığı üçün təhlükə yaranır. Ona görə, baş geyimi mütləq şəkildə taxılmalıdır. Həmçinin eynək də lazımdır. Eynək gözə mikrob düşməsinin, zəifləmənin qarşısını alır. Əgər eynək taxmadan üzsək, görmə qabiliyyətimiz 35-40% zəifləyər".

Hovuz kənarında zamanın necə keçdiyinin fərqi də belə olmadıq. Amma məşqçinin tələbələrini onu gözləyir. Ona görə də söhbətimizi yavaş-yavaş yekunlaşdırıb, təkrar islanmamaq üçün kənarə çəkilib, dərs prosesini izləməyə davam edirik. Etiraf edirəm ki, dərsi izləmək mənə də üzgüçülüyə maraq yaradı. Qərara gəldim ki, ilk fürsətdə, mən də bu dərslərə yazılıb sağlamlıq və gümrah bədəne sahib olum.

Hovuzla dəniz arasında böyük fərq var

Və ya hündürboy, gözəl qamətli olmaq istəyirsinizsə...

şəkildə də davam etdirib, beynəlxalq arena-yə çıxanlar var. Ona görə də, qərara gəldik ki, bu dəfə yolumuzu üzgüçülüklə dərindən salaq və oradan reportaj hazırlayaq.

DƏNİZDƏ RAHAT VƏ YAXŞI ÜZMƏK ÜÇÜN...

Bayaq məni isladan isə balaca boyu ilə hündürlüyü 2 metr olan hovuzda üzməkdən doymayan Əli idi. Əli o möhtəşəm tullanışı edib bir az üzdükdən sonra yanıma gəlir. Məşqçi digər uşaqlarla dərs keçdiyindən, biz də Əli ilə bir az həmsöhbət oluruq. Əlinin 9

dərsin gedişini izləyirəm. Məşqçi Rüstəm Şahbazovdur. Məşqçi müxtəlif əl hərəkətləri ilə uşaqlara ilkin təlimatları verir. Üzərəkən ayaqlardan və əllərdən necə istifadə etmək lazım olduğunu izah edir. Eşitdiklərimdən aydın olur ki, üzgüçülüğün 4 - sərbəst, arxa, qurbağa, kəpənək növləri var. Uşaqların ən çox sevdiyi isə sərbəst növdür. İlk dərsəri olan uşaqlar əlləri ilə hovuzun qıraqlarından tutub suda ayaq hərəkətlərini öyrənirlər. Məşqçi deyir ki, ayaq hərəkətlərini bilmək vacibdir. Təzə başlayanlar mütləq qolçaqlarla suya girməlidir. Bu, onların rahat və sərbəst üzməyinə kömək edir. Müəyyən qədər öyrəndikdən sonra isə qolçaqsız üzmək olar. Dərs prosesi bitdikdən sonra məşqçi ilə həmsöhbət olub, üzgüçülüklə bağlı olan suallarımızı ünvanlayırıq.

BƏZƏN KÖNÜLLÜ YOX, HƏKİM MƏSLƏHƏTİ İLƏ GƏLƏNLƏR DƏ OLUR

Rüstəm müəllim deyir ki, son dövrlər üzgüçülüyə maraq artıb və müxtəlif yaşda olanlar gəlir: "Ən çox uşaqları gətirirlər. Uşaqları daha çox 6 yaşından qəbul edirik, amma elə istedadlı uşaqlar olur ki, 4

yaşdan da götürürük. Nə üçün 6 yaş? Çünki öyrənmək üçün ən ideal yaşıdır. Yuxarı yaşda öyrənmək çətin olur. Bu yaşda üzgüçülüyə gedən uşağın inkişafı 1-ə 5 artır. Həmçinin uşağı qəbul etməmişdən əvvəl də valideynlə söhbət edirik. İlk olaraq uşağın sağlamlığı ilə maraqlanıram. Onun xlorlu suya allergiyasının, nəfəs çatışmazlığı kimi problemin olub-olmadığını öyrənirəm. Yəni hər bir məşqçi bu tip nüanslara fikir verməlidir. Bəzən könüllü yox, həkim məsləhəti ilə gələnlər də olur. Çünki üzgüçülüğün müalicəvi əhəmiyyəti də var. Xüsusilə, belində problemi olan uşaqları gətirirlər. Biz də zamanla bu problemi həll etməyə çalışırıq. Tam da olmasa, 85-90% köməyi olur".

XANIMLARIN 70-80%-İ SUDAN QORXURLAR

Həmsöhbətimiz deyir ki, təzə başlayan insanlarda ən böyük mane suya olan fobiya-dır: "Xanımların 70-80%-i sudan qorxur. Özləri üçün psixoloji travma halına gətirirlər. Sudan qorxmaq lazım deyil. Əksinə, "qorxuram" sözünü nə qədər çox istifadə etsələr,

Günel Azadə

öyrənmələrinə bir o qədər əngəl olacaq. Əgər insan hovuzda girməmişdən əvvəl bunu bacaracağına özünü inandırsa, qalan işlər müəllimdən asılıdır".

Bu məqamda bir sual yaranır ki, üzgüçülüklə müəllimi necə biri olmalıdır, uşağı necə öyrətməlidir? R.Şahbazov deyir ki, üzgüçülüklə müəllimi üzməkdən əvvəl, psixologiyani yaxşı bilməlidir: "Yeni uşaqla uşağ, böyüklə böyüklə kimi. Xanımlarla da zərif rəftar etməlidir. Azyaşlı tələbələr mənə müəllim yox, dost kimi qəbul edirlər. Bir az da tibbi sahədən xəbərdar olmaq lazımdır".

ÜZGÜÇÜLÜKLƏ ƏYRİLİYİN QARŞISINI 70-80% ALMAQ OLAR

Məşqçi qeyd edir ki, bir çox insanın üzgüçülüyə gəlməkdə məqsədi bədənin formalaşmasıdır: "Yaşından asılı olmayaraq, hər kəsin bədən quruluşunun formalaşmasına müsbət təsir edir. Bundan başqa, bəzi insanlar var ki, onlar yeriyəndə çiyinlərinin yavaş-yavaş öne əyildiyini müşahidə edirik. Bu, həmin adamda skaliöz xəstəliyinin olduğunu göstərir. Bunun irəliləməyi üçün dərhal bizə müraciət edirlər. Üzgüçülüklə



əyirliyin qarşısını 70-80% almaq olar. Umumiyyətlə, hündürboy, gözəl qamətli olmaq istəyirsinizsə, davamlı olaraq 3 il getmək lazımdır".

VALİDEYNLƏRİNƏ TƏKLİF EDİRİK Kİ...

Həmsöhbətim bəzi tələbələrini ilə yarışlara qatıldığını, müxtəlif dərəcələr qazandıqlarını qeyd edir: "Elə uşaqları olur ki, çox istedadlıdırlar. Valideynlərinə təklif edirik ki, uşaqlar bunu professional şəkildə davam etdirdirsin".



yaşı var və 7 aydır ki, üzgüçülüyə gəlir. Üzgüçülüklə bərabər karate ilə də məşğul olur. Deyir ki, bədənin formalaşması və dənizə gedəndə daha rahat üzmək üçün müəllim yanına gəlir. Həmçinin bunu növbəti illərdə daha professional şəkildə davam etdirməyi düşünür. Əlini dərsə nənəsi Səkinə xanım gətirmişdi. O deyir ki, nəvəsi başqa idman növü ilə də məşğul olur, amma ən çox sevdiyi üzgüçülükdür: "Üzgüçülüyə marağı böyükdür, bu dərsə böyük həvəslə gəlir. Su ilə oynamağı, suda vaxt keçirməyi sevir. Demək olar ki, üzgüçülüğün bütün növlərini bilir. Üzgüçülüklə həm boyuna, həm də bədənin formalaşmasına müsbət təsir göstərib".

HEÇ OLMASA, ÜZGÜÇÜLÜYƏ GƏTİRSİNLƏR

Üzgüçülüğün faydasından danışan müsahibim nəvəsinin keçən qış xəstələnmədiyini qeyd edir: "Bu dərsin digər bir faydası isə bədəni sağlam etməsidir. Əli hər qış xəstələnmirdi, amma bu qış xəstələnmədi. Boyunda da artım hiss edirik. Mən digər valideynlərə də məsləhət görürəm ki, başqa idman növünə aparmasalar da, uşaqlarını heç olmasa, üzgüçülüyə gətirsinlər. Bu idman növü həm psixoloji, həm də fizioloji olaraq uşağın inkişafına müsbət təsir göstərir".

Yavaş-yavaş hovuz başına yaxınlaşıb