

SUZISH SPORT TURIGA IXTISOSLASHGAN SPORTCHI QIZLARNING JISMONIY ISH QOBILIYATINI OSHIRISH USULLARI

Zaynitdinova Dilfuza Shuxrat qizi

O'zDJTSU "Tibbiy - biologik fanlar" kafedrası katta o'qituvchisi

dilfuzazaynitdinova1@gmail.com

Annotatsiya: Suzish sportiga ixtisoslashgan sportchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish usullari haqida soʻz yuritishdan avval, bu sport turining oʻziga xos xususiyatlarini chuqur anglash zarur. Suzish nafaqat kuch va chidamlilikni talab qiladigan sport turi, balki u texnik mahorat, nafas olish tizimi, koordinatsiya va ruhiy tayyorgarlikni ham oʻz ichiga oladi. Shu sababli, suzish sporti bilan shugʻullanuvchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish uchun kompleks va tizimli yondashuv talab etiladi.

Kalit soʻzlar: suzish, qobiliyat, sport, suzish harakatlari, chidamlilik, interval treninglar, plyometrik mashqlar.

Аннотация: Прежде чем говорить о способах повышения физической работоспособности спортсменок, специализирующихся на плавании, необходимо глубоко понять специфику этого вида спорта. Плавание-это не только вид спорта, требующий силы и выносливости, но и технических навыков, дыхательной системы, координации и умственной подготовки. Поэтому для повышения физической работоспособности девушек, занимающихся плаванием, необходим комплексный и системный подход.

Ключевые слова: плавание, способности, спорт, плавательные движения, выносливость, интервальные тренировки, плиометрические упражнения.

Abstract: Before talking about the methods of increasing the physical performance of sports girls specializing in the sport of swimming, it is necessary to deeply understand the peculiarities of this sport. Swimming is not only a sport that requires strength and endurance, it also includes technical skill, respiratory system, coordination and mental

training. For this reason, an integrated and systematic approach is required to increase the physical performance of girls engaged in swimming sports.

Keywords: swimming, ability, sports, swimming movements, endurance, interval training, plyometric exercises.

KIRISH

Jismoniy ish qobiliyati deganda inson organizmining turli sharoitlarda samarali faoliyat olib borish qobiliyati tushuniladi. Suzish sportida bu ko‘proq mushaklarning kuchi, chidamliligi, tezligi, koordinatsiyasi va suzish texnikasining mukammalligi bilan bog‘liq. Shu bois, sportchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini oshirishda bir qator metod va usullar samarali hisoblanadi. Kuch va chidamlilikni rivojlantirish suzish sportida asosiy o‘rin tutadi. Suzish harakatlari mushaklarning kuchi va chidamliligiga bog‘liq bo‘lib, bu ko‘rsatkichlar suzish samaradorligini belgilaydi. Mushak kuchini oshirish uchun maxsus og‘irlik bilan ishlash mashqlari qo‘llaniladi. Plyometrik mashqlar mushaklarning tez va kuchli qisqarishini rivojlantirishga xizmat qiladi, bu esa suzish harakatlarini yanada samarali bajarishga yordam beradi. Chidamlilikni oshirish uchun uzoq davom etadigan suzish mashqlari, interval treninglari va kardio yuklamalar bajariladi. Bu mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, kislorod yetkazilishini yaxshilash va mushaklarning charchashiga qarshi kurashish imkonini beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Nafas olish tizimini rivojlantirish suzish sportida juda muhimdir. Suzishda nafas olishni boshqarish texnikasi suzish samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Nafas olish mashqlari nafas olishni chuqurlashtirish, nafas olish va chiqarish vaqtini boshqarishni o‘z ichiga oladi. Maxsus nafas olish texnikalarini o‘rgatish orqali sportchi suzish paytida energiya sarfini kamaytirishi, charchashni kechiktirishi va umumiy samaradorligini oshirishi mumkin. Texnika va koordinatsiyani rivojlantirish suzish sportida muvaffaqiyatga erishishning asosiy omillaridan biridir. Suzish harakatlari murakkab va aniq muvofiqlashtirilgan bo‘lishi kerak. Har bir suzish usulining o‘ziga xos texnik jihatlar mavjud bo‘lib, ularni mukammal egallash jismoniy ish qobiliyatining

oshishiga xizmat qiladi. Sportchi qizlarga suzish texnikasini mukammallashtirish uchun maxsus mashqlar, video tahlillar va trener nazorati ostida ishlash tavsiya etiladi. Koordinatsiyani rivojlantirish uchun balans va muvozanat mashqlari, shuningdek, harakatlarni aniq va tez bajarishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Psixologik tayyorgarlik suzish sportida muvaffaqiyat kalitlaridan biridir. Sportchi qizlarning ruhiy holati, stressga chidamliligi va o'ziga bo'lgan ishonchi ularning jismoniy ish qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.[1]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Psixologik treninglar, motivatsiya mashqlari va stressni boshqarish usullarini qo'llash sportchining o'z imkoniyatlarini to'liq ochib berishiga yordam beradi. Ruhiy tayyorgarlik sportchi uchun raqobatbardosh bo'lish, musobaqalar paytida o'zini boshqarish va yuqori natijalarga erishishda muhim rol o'ynaydi. Oziqlanish va tiklanish jarayonlari ham jismoniy ish qobiliyatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Suzish sporti yuqori energiya sarfini talab qiladigan sport turi bo'lgani uchun, sportchi qizlarning ovqatlanish rejimi to'g'ri tashkil etilishi kerak. Protein, vitaminlar, minerallar va uglevodlarning muvozanatli iste'moli mushaklarning tiklanishi, energiya zaxiralarining to'ldirilishi va umumiy sog'liqni yaxshilash uchun zarur. Tiklanish uchun yetarli uyqu va dam olish, massaj, fizioterapiya kabi usullar qo'llaniladi. Bu organizmning tiklanishini tezlashtiradi, jarohatlardan himoya qiladi va charchashni kamaytiradi.[2]

Mashg'ulotlarning rejalashtirilishi sportchi qizning jismoniy ish qobiliyatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchi qizning jismoniy imkoniyatlari, yoshi, tajribasi va sog'lig'i hisobga olinib, mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqilishi lozim. Mashg'ulotlarning intensivligi va hajmi bosqichma-bosqich oshirilishi kerak. Bu sportchining jismoniy ish qobiliyatini samarali va xavfsiz ravishda oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, mashg'ulotlarda turli xil metod va usullarni qo'llash sportchining qobiliyatlarini yanada rivojlantirishga yordam beradi.[3]

Suzish sportida muvaffaqiyatga erishish uchun jismoniy ish qobiliyatining oshirilishi bilan birga, texnika va psixologik tayyorgarlikni ham doimiy ravishda

rivojlantirish zarur. Bu sportchi qizlarni raqobatbardosh qiladi, ularning sportdagi natijalarini yaxshilaydi va sogʻlom turmush tarzini qoʻllab-quvvatlaydi. Kompleks yondashuv orqali suzish sportiga ixtisoslashgan sportchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish mumkin boʻladi.[4]

XULOSA

Shunday qilib, suzish sport turiga ixtisoslashgan sportchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish uchun kuch va chidamlilikni rivojlantirish, nafas olish tizimini yaxshilash, texnika va koordinatsiyani mukammallashtirish, psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish, toʻgʻri oziqlanish va tiklanish jarayonlarini tashkil etish zarur. Bu omillar birgalikda sportchining umumiy ish qobiliyatini oshiradi va yuqori natijalarga erishishga yordam beradi. Ushbu yondashuvlar sportchi qizlarning sogʻlom va samarali faoliyat koʻrsatishiga xizmat qiladi hamda ularning suzish sportidagi muvaffaqiyatlarini taʼminlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaev M. "Suzish va uni oʻrgatish metodikasi". Toshkent: Oʻzbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2021.
2. Namangan Davlat Universiteti. "Suzish nazariyasi va uslubiyati mutaxassisligi". Namangan: NamDU nashriyoti, 2024.
3. Namangan Davlat Universiteti. "Suzish nazariyasi va uslubiyati fani boʻyicha oʻquv-metodik qoʻllanma". Namangan: NamDU nashriyoti, 2024.
4. Ibragimov A. "Suzish mashqlarida mashq qilish va oʻrgatish". Toshkent: Sport nashriyoti, 2023.
5. Karimova N. "Suzishni oʻrgatishda oʻyin usuli". Toshkent: Oʻzbekiston Milliy sport universiteti nashriyoti, 2022.
6. Tursunov S. "Suzish sportida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish". Toshkent: Sport nashriyoti, 2023.

7. Mirzaev D. "Suzish sportida nafas olish tizimini rivojlantirish". Toshkent: O'zbekiston Milliy sport universiteti nashriyoti, 2024.

8. O'zbekiston Milliy sport universiteti. "Suzish sportida mashg'ulotlarni rejalashtirish va nazorat qilish". Toshkent: O'zbekiston Milliy sport universiteti nashriyoti, 2023.