

## SUZISHDA CHIDAMLILIKNING AHAMIYATI.

**Anvarov Doniyorbek Mirzatillo o'g'li**

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Farg'ona filiali,*

*O'zbekiston, e-mail: anvarovd@gmail.com*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqola suzish sportida chidamlilikni rivojlantirish, jismoniy tayyorgarligining sport natijalariga bog'liqligi, ularni nazorat qilish orqali mashg'ulotlarda samarali vosita va usullarni qo'llash bo'yicha ma'lumotlar berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, basseyn, texik-taktik mahorat, yuklama, o'quv-mashg'ulot, jismoniy mashq, mashg'ulot vositalari.*

## ВАЖНОСТЬ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПЛАВАНИИ.

**Анваров Дониербека**

*Узбекский государственный университет физического воспитания и*

*спорта, Ферганский филиал, e-mail: anvarovd@gmail.com*

**Аннотация:** *В данной статье представлена информация о развитии выносливости в плавании, зависимости физической подготовленности от спортивных результатов, а также использовании эффективных средств и методов в тренировках посредством их контроля.*

**Ключевые слова:** *физическая подготовка, выносливость, бассейн, технико-тактические навыки, нагрузка, тренировка, физические упражнения, средства тренировки.*

## THE IMPORTANCE OF ENDURANCE IN SWIMMING.

**Anvarov Doniyorbek Mirzatillo o'g'li**

*Uzbek State University of Physical Education and Sports, Fergana branch e-mail:*

*anvarovd@gmail.com*

**Abstract:** *This article provides information about the development of endurance in swimming, the dependence of physical fitness on sports results, as well as the use of effective means and methods in training through their control.*

**Keywords:** *physical training, endurance, swimming pool, technical and tactical skills, load, training, physical exercises, training tools.*

Dolzarliligi Suzish butun tananing harakatlarini muvofiqlashtirishni va to'g'ri nafas olish qobiliyatini talab qiladi. Chidamlilik ushbu jismoniy qiyinchiliklarni

yengishga yordam beradi va suvdagi samaradorlikni oshiradi. Muntazam ravishda mashq qilish va suzish vaqti va intensivligini oshirish orqali siz chidamlilikni oshirib, yaxshi natijalarga erishishingiz mumkin. Muntazam jismoniy mashqlar ham yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi, bu sizning umumiy chidamliligingizga ta'sir qiladi.

Tadqiqot ishining maqsadi: Suzish natijalariga chidamlilikning ta'siri. Suzishda yaxshi natijalarga erishish uchun chidamlilik asosiy omil hisoblanadi.

Tadqiqot ishining vazifalari: 1. Chidamlilik yaxshilanganda, suzuvchi uzoq masofalarni bosib o'tishi va intensiv mashg'ulotlarni yaxshiroq bajarishi mumkin.;

2. Jismoniy tayyorgarligi nazorat qilish orqali mashg'ulotlarda samarali vosita va usullarni qo'llash.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi: Yaxshi chidamlilik bilan siz uzoqroq vaqt davomida tanaffuslarsiz suzishingiz mumkin, bu sizning vaqtingizni yaxshilashga va bosib o'tgan masofani oshirishga yordam beradi. Chidamsiz, uzoq masofalarda kuchli suzish tezligini saqlab qolish qiyin bo'ladi. Chidamlilikning etishmasligi poyga paytida erta charchash va konsentratsiyani yo'qotishiga olib kelishi mumkin. Yaxshi chidamlilik sizga uzoq masofalarda ham diqqatni jamlash va samarali bo'lishga imkon beradi. Chidamlilikni oshirish tizimli mashg'ulotlarni, shu jumladan turli intensivlikda uzoq vaqt suzishni talab qiladi. Asta-sekin chidamlilikni oshirish uchun mashg'ulotlar vaqti va intensivligini asta-sekin oshiring.

Maqsadlarni belgilash va motivatsiya haqida ham unutmang. Aniq maqsadlar sizning mashg'ulotlaringizga e'tiboringizni qaratishga yordam beradi va motivatsiya sizni yaxshi natijalarga erishish yo'lida ushlab turadi. Qanday qilib chidamlilik suzish texnikasi va tezligini yaxshilashga yordam beradi

Suzish texnikasi va tezligini oshirishda chidamlilik muhim rol o'ynaydi. Chidamlilik oshgani sayin, mashg'ulot yoki poyga davomida samaraliroq suzish texnikasini saqlab qolishi mumkin.

Yaxshi chidamlilik bilan suzish to'g'ri harakat texnikasini saqlashga yordam beradi, masalan, to'g'ri tananing holati va to'g'ri nafas olish tezligi va chuqurligi. Charchaganda, texnikada xato qila boshlaysiz, bu sizni sekinlashtiradi va suzish samaradorligini pasaytiradi. Chidamlilikni oshirish, shuningdek, tezlikni oshirishga imkon beradi. Tanangiz mustahkamroq bo'lganda, mashg'ulot yoki poyga davomida yuqori tezlikni tezlashtirishingiz va ushlab turishingiz mumkin. Bu sizga vaqtni qisqartirish va yangi suzish tezligi rekordlariga erishish imkonini beradi.

Suzish texnikasi va tezligini yaxshilash uchun chidamliligingizga e'tibor qaratib, muntazam ravishda mashq qiling. Jismoniy chidamlilik va texnik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun mashg'ulotlaringizga intervalli suzish va yuqori intensiv mashg'ulotlarni qo'shing. O'zingizning texnikangizni tahlil qilishni va murabbiy yoki video tahlili yordamida uning ustida ishlashni ham unutmang. Bu sizga xatolarni

aniqlash va tuzatishga yordam beradi, natijada suzish tezligi va samaradorligini oshiradi. Hovuzda chidamlilik mashqlari

Basseyndagi chidamlilik mashqlari suzish chidamliligini oshirishning eng samarali usullaridan biridir. Chidamlilikni oshirish uchun mashq qilish bo'yicha ba'zi maslahatlar: Masofani oshiring: Har bir mashq davomida bosib o'tilgan masofani asta-sekin oshiring. Qulay masofadan boshlang va har bir mashg'ulotda uni asta-sekin oshiring. Intervalli mashg'ulotlardan foydalaning: Mashqlaringizni ma'lum vaqt davomida maksimal intensivlikda suzadigan va keyin dam oladigan intervallarga bo'ling. Bu ham jismoniy chidamlilikni, ham tezlik rivojlanishiga yordam beradi. Nafas olish mashqlarini mashq qiling: Nafas olish suzishning muhim qismidir, shuning uchun nafas olish chidamliligini oshirish uchun mashqlarni bajaring. Masalan, juda cheklangan shamollatish bilan suzing - faqat og'iz yoki burun orqali nafas oling.

Jismoniy mashqlar intensivligini o'zgartiring: mashg'ulot dasturingizga yuqori intensivlikdagi va past intensivlikdagi mashqlarni qo'shing. Bu sizning chidamliligingizning turli jihatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Uskunalardan foydalaning: Mashqlaringizni o'zgartirish uchun suzish qanotlari, raftlar yoki o'q kostyumlari kabi maxsus jihozlardan foydalaning. Bu sizning mashg'ulotingiz intensivligini oshirishga yordam beradi.

Mashqdan keyin tanangizni tiklash va ortib borayotgan ish yukiga moslashish uchun etarli dam olish va tiklanish vaqtini berishni unutmang. Vaqt o'tishi bilan basseynida muntazam chidamlilik mashg'ulotlari suzish ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Chidamlilikni oshirish uchun muntazam ravishda suzish mashqlari

Muntazam suzish mashqlari suzish chidamliligini oshirishning kalitidir. Chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradigan ba'zi mashqlar turlari:

Uzoq masofa: chidamlilikni oshirish uchun uzoq masofalarga suzishga e'tibor qarating. Qulay masofadan boshlang va masofani asta-sekin oshiring. Mashq davomida barqaror sur'atni saqlashga harakat qiling. Intervalli mashg'ulotlar: suzish intervallari, unda siz ma'lum vaqt davomida tez sur'atda suzasiz va keyin dam olasiz. Misol uchun, 100 metrga tez sur'atda suzing va keyin takrorlashdan oldin 20-30 soniya dam oling.

Sekin-asta intensivlikni oshiring: mashg'ulotni o'rtacha tezlikda boshlang va har bir segment bilan intensivlikni asta-sekin oshiring. Masalan, 200 metrga o'rtacha tezlikda suzing va keyin 50 metrga tezlashing.

Fartlek mashqlari: Mashq davomida turli tezliklarda suzing. Mashqingizni sur'atingizni o'zgartiradigan bo'limlarga ajrating: bir bo'limda yuqori intensivlikda suzing, so'ngra keyingi qismida pastroq intensivlikka o'ting.

Muntazamlik chidamlilikni rivojlantirish uchun kalit ekanligini unutmaslik kerak. Eng yaxshi natijaga erishish uchun haftada kamida 2-3 marta suzishga harakat qiling. Treningning davomiyligi va intensivligini asta-sekin oshirib, siz chidamlilikni asta-sekin

yaxshilaysiz va suzishda yangi natijalarga erishasiz. Turli xil suzish uslublaridan foydalangan holda mashg'ulotlar o'zgarishi

Mashqlaringizga turli xil suzish uslublarini qo'shish mashqlaringizga rang-baranglik qo'shish va chidamliligingizni oshirishning ajoyib usuli hisoblanadi. Turli xil suzish uslublaridan foydalangan holda ba'zi mashqlar variantlari:

1. Turli xil suzish uslublaridan tashqari mashg'ulotlar o'zidan

2. Mashqlaringizga turli xil suzish uslublarini qo'shish mashqlaringizga rang-baranglik qo'shish va o'rnatishingizni kuzatishning ajoyib usuli. Turli xil suzish uslublaridan tashqari ba'zi mexanizm variantlari:

Aralash suzish: Mashqingizga erkin uslub, chalqancha suzish, brass, kelebek va delfin kabi turli xil suzish zarbalarining kombinatsiyasini kiriting. Tanangizdagi stressni o'zgartirish uchun uslublarni muntazam ravishda yoki masofada o'zgartiring.

Uslub bo'yicha intervalli mashg'ulotlar: Mashqingizni intervallarga bo'ling va har bir zarbada ma'lum masofani suzing. Masalan, 200 m erkin usulda suzish, keyin 200 m brass usulida suzish va hokazo. Ushbu ketma-ketlikni mashg'ulotingiz davomida takrorlang. Sprint uslubi: bitta suzish uslubiga ixtisoslashing va shu uslubda intensiv sprintlar seansini qiling. Masalan, erkin uslubda raqobatbardosh tezlikda bir necha 50 metrga suzish. Bu sizga tanlagan uslubda ham jismoniy chidamlilikni, ham texnikani rivojlantirishga yordam beradi.

To'liq marafon: suzish bo'yicha do'stlaringizni chaqiring va uzoq, uzoq masofali mashg'ulotlarga tayyorlaning. Uzoq masofani bosib o'tish va chidamlilikni oshirish uchun uslubni o'zgartirib, bir necha soat suzing. Turli xil suzish uslublaridan foydalangan holda mashg'ulotlarni o'zgartirish turli mushak guruhlarini rivojlantirishga va umumiy chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Shuningdek, u sizning mashqlaringizni o'zgartirishga yordam beradi va suzish maqsadlaringizga erishish uchun sizni motivatsiya qiladi.

Xulosalar. Uzoq masofa: chidamlilikni oshirish uchun uzoq masofalarga suzishga e'tibor qarating. Qulay masofadan boshlang va masofani asta-sekin oshiring. Mashq davomida barqaror sur'atni saqlashga harakat qiling. Intervalli mashg'ulotlar: suzish intervallari, unda siz ma'lum vaqt davomida tez sur'atda suzasiz va keyin dam olasiz. Misol uchun, 100 metrga tez sur'atda suzing va keyin takrorlashdan oldin 20-30 soniya dam oling.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiyati T - 2015.
2. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017.
3. Sadikov A.G. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. O'quv qo'llanma. O'zDJTI 2015.

4. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport tori bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T - 2014.

5. Зарадов В.М. Плавание на открытой воде. Ташкент 2013г. ч ; г

6. Korbut V.M. Suzish o'quv qo'llanma. T - 2011-y.

7. Xasanov, A. T., & Anvarov, D. M. (2023). YOSH SUZUVCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1283-1289.

8. Mirzatillo o'g'li, A. D. (2024). KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 400-402.

3) Familiyasi I. Sh. Sarlavha // Konferentsiya to'plami. – Shahar: nashriyot, yil. - Sahifalar.