



SUZISH SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARNING KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Axmedov Niyatjon Otabek o'g'li

Oriental Universiteti Sport faoliyati (faoliyat
turi bo'yicha) mutaxassisligi
1-bosqich magistranti
ahmedovniyatjon0515@gmail.com
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19439627>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-aprel 2026 yil
Ma'qullandi: 04-aprel 2026 yil
Nashr qilindi: 06-aprel 2026 yil

KEY WORDS

*suzish kuch sifati jismoniy
tayyorgarlik sport mashg'uloti
metodika rivojlanish mushak
tizimi.*

ABSTRACT

Ushbu maqolada suzish sport turi bilan shug'ullanuvchi qizlarda kuch sifatini rivojlantirishning nazariy va uslubiy asoslari tahlil qilinadi. Kuch sifatining sport natijalariga ta'siri, mushak tizimining rivojlanish xususiyatlari hamda mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan samarali vosita va usullar ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimida kuch sifatini rivojlantirishning zamonaviy yondashuvlari ko'rib chiqilgan.

Zamonaviy sport tizimida suzish sport turi jismoniy rivojlanishning samarali vositalaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy sifatlari darajasiga bevosita bog'liq bo'lib, ayniqsa kuch sifati muhim ahamiyat kasb etadi. Suv muhitida harakatlanish jarayoni tashqi qarshilikni yengish bilan bog'liq bo'lib, bu esa mushak kuchining yetarli darajada rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Shu sababli suzish bilan shug'ullanuvchi sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish sport tayyorgarligining asosiy komponentlaridan biri hisoblanadi.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundan iboratki, kuch sifatini rivojlantirish jarayoni ko'p omilli bo'lib, u fiziologik, biomekanik va pedagogik omillar bilan uzviy bog'liqdir. Shu bois ushbu jarayonni ilmiy asosda tashkil etish zaruriyati mavjud.

Adabiyotlar tahlili

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi sport nazariyasi va metodikasida keng o'rganilgan. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuch sifati sport natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Matveyevning ilmiy ishlarida sport mashg'ulotlarining tizimli tashkil etilishi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda hal qiluvchi omil sifatida talqin etiladi. Platonov esa sport tayyorgarligi tizimida kuch sifatining bosqichma-bosqich rivojlantirilishini ilmiy asoslab beradi.

Xorijiy tadqiqotlarda suzish sportida kuch va chidamlilik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik alohida ta'kidlanadi. Costill va hamkorlari tomonidan olib borilgan izlanishlarda mushak kuchi suvda harakat tezligi va samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Bompesa sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda kuch sifatining rivojlanishini periodizatsiya asosida tashkil etish zarurligini qayd etadi.

Mahalliy tadqiqotlarda jismoniy tayyorgarlik jarayonida individual yondashuv va yuklamani me'yorlash muhimligi alohida ko'rsatib o'tiladi.

Metodologiya

Mazkur tadqiqot nazariy tahlilga asoslangan bo'lib unda ilmiy adabiyotlarni o'rganish, qiyosiy tahlil qilish va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida sport nazariyasi va metodikasiga oid manbalar, suzish sporti bo'yicha ilmiy ishlanmalar hamda zamonaviy tadqiqot natijalari tahlil qilindi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, suzish sport turi bilan shug'ullanuvchi qizlarda kuch sifatini rivojlantirish bir necha asosiy yo'nalishlarda amalga oshiriladi. Avvalo umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish orqali mushaklarning umumiy funksional imkoniyatlarini kengaytirish zarur. Bu jarayonda o'z vazni bilan bajariladigan mashqlar mushaklarning tabiiy rivojlanishini ta'minlaydi.

Shuningdek maxsus kuchni rivojlantirish muhim hisoblanadi. Suv muhitida bajariladigan mashqlar mushaklarning qarshilikka moslashuvini ta'minlaydi va harakat samaradorligini oshiradi. Qarshilikka qarshi bajariladigan mashqlar mushak tolalarining faolligini oshirib, kuch sifatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bundan tashqari yuklamaning ilmiy asosda taqsimlanishi kuch sifatini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Yuklamaning hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshirilishi mashg'ulot samaradorligini ta'minlaydi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki kuch sifatini rivojlantirish jarayoni murakkab va tizimli yondashuvni talab qiladi. Ushbu jarayonda mashg'ulotlarning to'g'ri tashkil etilishi mushak tizimining samarali rivojlanishini ta'minlaydi. Suv muhitida bajariladigan mashqlar mushaklarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi va sport natijalarini yaxshilaydi.

Shuningdek kuch sifatini rivojlantirish jarayonida texnik tayyorgarlik bilan uyg'unlik muhim ahamiyatga ega. Chunki kuchning optimal darajada rivojlanganligi harakat texnikasining mukammallashuviga xizmat qiladi.

Xulosa

Suzish sport turi bilan shug'ullanuvchi qizlarda kuch sifatini rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Kuch sifatini samarali rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus mashqlarni uyg'unlashtirish yuklamani ilmiy asosda rejalashtirish hamda individual yondashuvni ta'minlash zarur. Ushbu omillar sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev, R. M. (2018). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'qituvchi.
2. Xodjayev, B. A. (2017). Sport pedagogikasi asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Talipdjanov, A. (2024). Futbolchilarning mashg'ulot jarayonini boshqarishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 2(2), 22–27. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/151>
4. Талипджанов А.И. Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов: моног. – Ташкент: Ilmiy texnika axboroti-press, 2023. –152 с.
5. Talipjonov, A. (2023). Futbolda mashg'ulot jarayonini biokimyoviy nazorat qilish. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 1(4), 84–94. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/119>

6. Talipdjanov, A. (2024). Futbolda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish asosida mashg'ulot jarayonini boshqarish. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 2(3), 21–26. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/170>
7. Talipdjanov, A. (2024). Tayyorgarlik mikrotsikllarida yuklamalarni parallel rejalashtirish samaradorligini o'rganish. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 2(1), 30–36. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/131>
8. Талипджанов А.И. Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов: моногр. – Ташкент. Ilmiy texnika axborot–press, 2023. 152 с.
9. Талипджанов, А. А., Нурматов, Б. Б., & Пармонов, А. А. (2022). Учебно-тренировочный процесс по футболу. In International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, No. 6, pp. 23-27).
10. Талипджанов, А. И. (2012). Юкори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Укув кулланма. Т., УзДЖТИ.
11. Талипджанов, А. И. (2023). Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов: моног./А. И.
12. Талипджанов, А. И. (2007). Asian Cup-2007: итоги, анализ, выводы. Аналитическая работа (в соавторстве) ФФУ.
13. Акрамов, Р. А., & Талипджанов, А. И. (1994). Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент.
14. Мавлянкариев, Б. А., Хатамов, Б. Б., Пен, А. Ю., & Талипджанов, И. Р. (2019). Стратегия повышения уровня научно-технического обеспечения пожарной безопасности сложных объектов. In Проблемы управления безопасностью сложных систем (pp. 100-106).
15. Талипджанов, А., & Голованова, Е. В. (2023). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ IDEF0 В МОДЕЛИРОВАНИИ. In ГОРИНСКИЕ ЧТЕНИЯ. ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ АПК (pp. 98-99).
16. Талипджанов, А. И., & Акрамов, Р. А. (2014). Анализ характерных особенностей игры в атаке лучших сборных Азии последних лет. Педагогические науки, (1), 33-38.
17. Талипджанов, А. И. (2014). Особенности организации обороны в лучших сборных командах Азии. Педагогические науки, (1), 28-32.
18. Талипджанов, А. И. (2012). О СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ. Педагогические науки, (2), 55-58.
19. ТАЛИПДЖАНОВ, А. БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФУТБОЛЕ. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры КОНФЕРЕНЦИЯ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Санкт-Петербург, 30–31 октября 2024 года Организаторы: Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры.
20. Талипджанов, А., Назаров, С., Усмонов, А., & Аҳмедова, Ҳ. МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.