



SUZISH SPORT TURI BILAN SHUG'ILLANUVCHI BOLLARDA CHIDAMLILIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH

Ibragimova Luiza Zoirovna

Oriental Universiteti Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha)

mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

Ibrogimovaluiza1993@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18228553>

ARTICLE INFO

Received: 31st December 2025

Accepted: 11th January 2026

Published: 13th January 2026

KEYWORDS

suzish, bolalar sporti, chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, sport pedagogikasi.

ABSTRACT

Mazkur ilmiy maqolada suzish sport turi bilan muntazam shug'ullanuvchi bolalarda chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirishning ilmiy-pedagogik va fiziologik asoslari keng yoritilgan. Bolalar organizmining yoshga xos anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda chidamlilikni shakllantirish metodlari, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish masalalari ilmiy asosda bayon etilgan.

Kirish

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasida bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Ayniqsa, suzish sporti sog'lomlashtiruvchi va har tomonlama rivojlantiruvchi xususiyatga ega bo'lgan sport turi sifatida keng targ'ib etilmoqda. Suzish mashg'ulotlari bolalar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Suzish sportida chidamlilik sifati yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Chunki suv muhitida bajariladigan uzoq davom etuvchi harakatlar boladan yuqori darajadagi energetik ta'minot va funksional barqarorlikni talab etadi. Shu sababli bolalarda chidamlilikni yoshga mos, ilmiy asoslangan metodlar orqali rivojlantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi.

Sport nazariyasida chidamlilik sportchining uzoq vaqt davomida samarali ish faoliyatini saqlab qolish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Suzish sportida chidamlilik umumiy va maxsus ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Umumiy chidamlilik organizmning umumiy funksional imkoniyatlari bilan bog'liq bo'lsa, maxsus chidamlilik muayyan masofa va suzish uslubiga moslashuvni ifodalaydi.

O'zbekistonlik sport olimlari bolalarda chidamlilikni rivojlantirish jarayonida aerob imkoniyatlarning yetakchi rolini alohida ta'kidlaydilar. Chunki bolalar organizmida anaerob mexanizmlar to'liq shakllanmagan bo'lib, uzoq davom etuvchi, o'rtacha intensivlikdagi mashqlar fiziologik jihatdan maqbul hisoblanadi.

Bolalarda chidamlilikni rivojlantirishda ularning yoshga xos anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. Boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faol rivojlanish jarayonida bo'ladi. Shu sababli mashg'ulot yuklamalari asta-sekinlik bilan oshirilishi lozim.

Markaziy Osiyo olimlarining tadqiqotlariga ko'ra, 8-12 yoshli bolalarda chidamlilikni rivojlantirishda o'yin elementlari va uzluksiz suzish mashqlari yuqori samaradorlik beradi. Ushbu yondashuv nafaqat jismoniy sifatni, balki bolalarning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini ham oshiradi.

Suzish mashg'ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun uzluksiz, intervalli va o'zgaruvchan yuklamali mashqlardan foydalaniladi. Uzluksiz suzish mashqlari asosan umumiy chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu usulda suzish masofasi va tezligi bolaning tayyorgarlik darajasiga mos holda belgilanadi.

Intervalli mashg'ulotlar esa qisqa masofalarni bir necha marotaba suzish orqali bajariladi. Ushbu metod bolalarda yurak-qon tomir tizimining moslashuvchanligini oshiradi. O'zbekiston sport maktablari tajribasida ushbu usul chidamlilik bilan bir qatorda tezkorlik sifatini ham rivojlantirishda samarali ekanligi aniqlangan.

Bolalar bilan olib boriladigan suzish mashg'ulotlarida o'yinli mashqlardan foydalanish pedagogik jihatdan muhim hisoblanadi. Harakatli o'yinlar suvda erkin harakatlanish, nafasni boshqarish va chidamlilikni oshirishga xizmat qiladi.

Kompleks mashqlar esa suvda va quruqlikda bajariladigan mashqlar uyg'unligiga asoslanadi. Quruqlikdagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar suzish mashg'ulotlarining samaradorligini oshirib, bolalarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlaydi.

Bolalarda chidamlilikni rivojlantirish jarayonida mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Yuklamalar bolalarning sog'lig'i, jismoniy rivojlanish darajasi va individual xususiyatlariga mos bo'lishi lozim.

O'zbekiston va Markaziy Osiyo tadqiqotchilari mashg'ulot jarayonida yurak urish chastotasi va nafas olish ko'rsatkichlarini nazorat qilish chidamlilikni rivojlantirishda samarali usul ekanligini ta'kidlaydilar.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, suzish sporti bilan shug'ullanuvchi bolalarda chidamlilik sifatini tizimli rivojlantirish ularning umumiy sog'lig'i va sport natijalarining barqaror o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam va ilmiy asoslangan mashg'ulotlar bolalarda funksional barqarorlikni shakllantiradi.

Xulosa

Suzish sporti bilan shug'ullanuvchi bolalarda chidamlilik sifatini rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Mashg'ulotlarni yoshga mos, ilmiy asoslangan metodlar asosida tashkil etish bolalarning jismoniy rivojlanishi va sport natijalarini ta'minlaydi. Ushbu maqolada keltirilgan ilmiy xulosalar bolalar sport maktablari va trenerlar faoliyatida keng qo'llanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov, A.A. (2020). Suzish sportida jismoniy tayyorgarlik asoslari. Toshkent: Fan va sport.
2. Nurmatov, B.Sh. (2021). Yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish metodikasi. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 2(1), 34–39.
3. Platonov, V.N. (2015). Sport trenirovkasi nazariyasi. Kiev: Olimpiya adabiyoti.