

ELITA SUZUVCHILAR UCHUN CHIDAMLILIK VA TIKLANISH STRATEGIYALARINI OSHIRISH: SUV OSTI MASHG'ULOTLARI VA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ORQALI SAMARADORLIKNI OSHIRISH

Satbayeva Azada Daryabayevna

*Ozbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali,
Sport turlari fakulteti 3-bosqich talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada biz elita suzish dunyosini ko'rib chiqamiz, ishlashni oshirishda chidamlilik va tiklanish strategiyalarining muhim ahamiyatini o'rganamiz. Innovatsion suv osti mashg'ulotlari texnikasidan tortib texnologiyaning eng so'nggi yutuqlarigacha biz elita suzuvchilar muvaffaqiyatiga hissa qo'shadigan asosiy komponentlarni ochamiz.

Kalit so'zlar: elita suzuvchilar, chidamlilik, tiklanish strategiyalari, innovatsion, mashg'ulotlar, texnikasidan

Elita suzuvchilar doimiy ravishda suvda inson faoliyatining chegaralarini oshirib boradilar, bu esa o'zlarining raqobatdosh ustunliklarini saqlab qolish uchun misli ko'rilmagan darajada chidamlilik va tez tiklanishni talab qiladi. Ushbu maqolada biz elita suzish dunyosini ko'rib chiqamiz, ishlashni oshirishda chidamlilik va tiklanish strategiyalarining muhim ahamiyatini o'rganamiz. Innovatsion suv osti mashg'ulotlari texnikasidan tortib texnologiyaning eng so'nggi yutuqlarigacha biz elita suzuvchilar muvaffaqiyatiga hissa qo'shadigan asosiy komponentlarni ochamiz.

Suzishda chidamlilikni oshirishning muhim jihatlaridan biri to'g'ri mashq qilish texnikasi hisoblanadi. Elita suzuvchilar yurak-qon tomir chidamliligini oshirish va suvda chidamliligini oshirish uchun uzoq, aerobik mashg'ulotlarda qatnashishi kerak. Ushbu mashg'ulotlar poygalarda barqaror ishlash uchun zarur bo'lgan aerob energiya tizimlarini rivojlantirish uchun o'rtacha intensivlikda uzoq masofalarga suzishga qaratilishi kerak.

Mashq qilish orqali chidamlilikni oshirishdan tashqari, elita suzuvchilar to'g'ri ovqatlanish va hidratsiya orqali o'z ish faoliyatini yaxshilashlari mumkin. Suzuvchilar o'z faoliyatini optimallashtirish va samarali tiklanish uchun mashg'ulotlar va musobaqalardan oldin va keyin tanalarini to'g'ri oziq moddalar bilan to'ldirishlari juda muhimdir. Suzuvchilar o'z tanalarini oziqlantirish va mushaklarning tiklanishini qo'llab-quvvatlash uchun uglevodlar, oqsillar va sog'lom yog'larni o'z ichiga olgan muvozanatli dietani iste'mol qilishga e'tibor qaratishlari kerak.

Suzishda chidamlilik va samaradorlikni oshirishning yana bir asosiy strategiyasi aqliy tayyorgarlik va vizualizatsiya usullaridir. Elita suzuvchilar poyga paytida va

suvdagi qiyinchiliklarni engib o'tishda o'zlarini eng yaxshi ko'rsatishlarini tasavvur qilish uchun aqliy tasvir mashqlari bilan shug'ullanishlari kerak. Poygalarni aqliy mashq qilish va ijobiy natijalarga e'tibor qaratish orqali suzuvchilar musobaqada o'zlariga bo'lgan ishonch va ruhiy qattqlikni oshirishlari mumkin.

Elita suzuvchilar, shuningdek, mashg'ulotlar rejimiga o'zaro mashg'ulotlarni kiritish orqali o'zlarining chidamliligi va ishlashini yaxshilashlari mumkin. Velosiped, yugurish va kuch mashqlari kabi o'zaro mashg'ulotlar suzuvchilarga umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yordam beradi va ortiqcha jarohatlarning oldini oladi. Turli xil mashg'ulotlar usullarini o'z ichiga olgan holda, suzuvchilar suvda ishlash qobiliyatini oshirish uchun kuchini, moslashuvchanligini va chaqqonligini yaxshilashlari mumkin.

To'g'ri texnika - suzishda chidamlilik va ishlashni yaxshilashning yana bir muhim jihati. Elita suzuvchilar tortishni kamaytirish va samaradorlikni oshirish uchun o'zlarining zarba mexanikasini va suvdagi tana holatini yaxshilashga e'tibor qaratishlari kerak. Tajribali murabbiylar bilan ishlash va ularning texnikasi haqida fikr-mulohazalarni olish orqali suzuvchilar o'zlarining zarbalariga tuzatishlar kiritishlari va suvdagi ish faoliyatini yaxshilashlari mumkin.

Qayta tiklash elita suzuvchilar uchun chidamlilik va ishlash strategiyalarining yana bir muhim tarkibiy qismidir. Mashg'ulotlar va musobaqalar o'rtasida etarli dam olish va tiklanish vaqti suzuvchilar uchun mushak to'qimalarini tiklash, energiya zahiralarni to'ldirish va ortiqcha mashq qilishning oldini olish uchun zarurdir. Suzuvchilar tiklanishini qo'llab-quvvatlash va suvdagi ish faoliyatini optimallashtirish uchun uyqu, hidratsiya va ovqatlanishni birinchi o'ringa qo'yishlari kerak.

Intervalli mashg'ulotlarni mashg'ulotlarga kiritish, shuningdek, elita suzuvchilarga chidamlilik va ish faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Intervalli mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimini yaxshilash va suvda tezlikni oshirish uchun yuqori intensiv harakatlar va dam olish yoki past intensivlik davrlarini almashtirishni o'z ichiga oladi. Intervalli mashg'ulotlarni o'z mashg'ulotlariga kiritish orqali suzuvchilar o'z tanalarini ishlashning yangi darajalariga ko'tarishlari va poyga vaqtlarini yaxshilashlari mumkin.

Maqsadni belgilash suzishda chidamlilik va ish faoliyatini yaxshilashning yana bir samarali strategiyasidir. Elita suzuvchilar o'zlarining mashg'ulotlari va musobaqalari uchun aniq, o'lchanadigan va erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yishlari kerak. Aniq maqsadlar qo'yib, ularning yutuqlarini kuzatib borish orqali suzuvchilar g'ayratli bo'lib, suvda to'liq potentsialiga erishish uchun o'zlarini surishlari mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, chidamlilik va ishlash strategiyalari elita suzuvchilar o'z sportlarida ustunlik qilishlari va to'liq salohiyatlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarurdir. To'g'ri mashq qilish usullarini, ovqatlanish va

hidratsiyani, aqliy tayyorgarlikni, o'zaro mashg'ulotlarni, texnikani takomillashtirishni, tiklanish strategiyalarini, intervalli mashg'ulotlarni va maqsadni belgilashni o'z mashg'ulotlariga kiritish orqali suzuvchilar suvda chidamliligi va ish faoliyatini yaxshilashlari mumkin. Ushbu strategiyalarni izchil amalga oshirish va tajribali murabbiylar va sport olimlaridan ko'rsatmalar olish orqali elita suzuvchilar o'zlarining mashg'ulotlari va musobaqalardagi ko'rsatkichlarini optimallashtirishlari va suzish kareralarida muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.

Adabiyotlar

1. Maglischo, E. W. (2003). "Swimming Fastest". Human Kinetics.
2. Sweetenham, B., & Atkinson, J. (2003). "Championship Swim Training". Human Kinetics.
3. Pyne, D. B., Lee, H., & Swanwick, K. M. (2001). "Monitoring the lactate threshold in world-class swimmers: A case study". The Journal of Strength & Conditioning Research, 15(4), 503-508.
4. Barbosa, T. M., Costa, M. J., Marinho, D. A., Coelho, J., Moreira, M., & Silva, A. J. (2010). "Modeling the links between young swimmers' performance: energetic and biomechanical profiles". Pediatric Exercise Science, 22(3), 379-391.
5. Mujika, I., & Padilla, S. (2001). "Physiological and performance characteristics of male professional road cyclists". Sports Medicine, 31(7), 479-487.
6. Morais, J. E., Marinho, D. A., Arellano, R., & Barbosa, T. M. (2019). "Start and turn performances of elite sprinters at the 2016 European Championships in swimming". Sports Biomechanics, 18(1), 100-114.