

SUZISH SPORTINING PAYDO BO'LISHI

Hakimov Dilshod Quqonovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti katta o'qituvchisi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada suzish sportining tarixiy ildizlari, uning qadimiy davrlardagi shakllanishi, rivojlanish bosqichlari, zamonaviy sport tarmog'i sifatidagi shakllanishi yoritilgan. Turli davrlarda suzishning harbiy, sog'lomlashtirish va sport maqsadlarida qo'llanilishi, shuningdek, xalqaro musobaqalar va Olimpiya o'yinlaridagi o'rni ham batafsil tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *suzish, sport, qadimiy tarix, Olimpiya o'yinlari, suv sporti, sog'lomlashtirish, texnika, musobaqa.*

Аннотация: *В статье рассматриваются исторические корни плавания, его становление в древности, этапы развития и становление как современного вида спорта. Подробно анализируется использование плавания в военных, любительских и спортивных целях в разные периоды, а также его роль в международных соревнованиях и Олимпийских играх.*

Ключевые слова: *плавание, спорт, древняя история, Олимпийские игры, водные виды спорта, фитнес, техника, соревнования.*

Annotation: *This article covers the historical roots of swimming, its formation in ancient times, stages of development, and its emergence as a modern sport. The use of swimming for military, recreational, and sports purposes in different periods, as well as its role in international competitions and the Olympic Games, is also analyzed in detail.*

Keywords: *swimming, sports, ancient history, Olympic Games, water sports, fitness, technique, competition.*

Kirish

Insoniyat tarixida suzish eng qadimiy faoliyat turlaridan biri hisoblanadi. Dastlabki suzish shakllari hayotiy ehtiyoj – ov, qochish yoki transport maqsadlarida vujudga kelgan. Vaqt o'tishi bilan bu harakatlar takomillashdi va alohida jismoniy tayyorgarlik shakliga, so'ngra esa sport turiga aylana bordi[1].

Qadimgi davrlarda suzish faoliyati

Suzish haqida ilk tasvir va yozma manbalar qadimgi Misr, Yunoniston va Rim davlati madaniyatidan topilgan. Qadimgi Misrda Nil daryosi bo'yida yashovchi aholining suzish qobiliyati diniy, hayotiy va harbiy maqsadlarda keng qo'llangan. Yunonlar esa suzishni jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi deb hisoblashgan.

O'rta asrlarda suzish va uning unutilishi

O'rta asrlarda Yevropada suzishga bo'lgan qiziqish pasaygan. Bunga diniy taqiqlar, gigiyenik

sharoitlar va urushlar sabab bo'lgan. Biroq Sharq mamlakatlarida, xususan, Xitoy va Yaponiyada suzish sog'lomlashtirish va jangovar tayyorgarlik shaklida saqlanib qolgan[3].

Yevropada suzishning tiklanishi va sport sifatida shakllanishi. XVIII–XIX asrlarda Yevropada sog'lom turmush tarzi g'oyalari suzishni qayta ommalashtirdi. Buyuk Britaniyada suzish klublari tashkil etildi. 1837-yilda Londonda ilk havza musobaqasi o'tkazildi.

Olimpiya o'yinlarida suzish. Suzish sporti 1896-yilgi ilk Olimpiya o'yinlaridan boshlab asosiy sport turlaridan biri sifatida tan olingan. Ayollar suzish musobaqalari esa 1912-yildan boshlab rasmiylashtirilgan[2].

Zamonaviy suzish turlari va texnikasi. Zamonaviy suzish quyidagi turlarga bo'linadi:

- Erkin usul (freestyle)
- Brass (ko'krakcha)
- Delfin usuli (butterfly)
- Orqaga suzish (backstroke)
- Estafeta va aralash musobaqalar

Suzish texnikasida tana holati, nafas olish, qo'l harakatlari va oyoq harakatlari muvozanati muhim o'rin tutadi.

Suzishning sog'lomlashtiruvchi va psixologik foydalari. Suzish yurak-qon tomir tizimi, mushaklar, nafas yo'llarini chiniqtiradi. Shuningdek, u stressni kamaytiradi, psixologik barqarorlikni oshiradi va yoshga qarab moslashtirilishi mumkin.

O'zbekistonda suzish sportining rivojlanishi. O'zbekistonda mustaqillikdan so'ng sportga bo'lgan e'tibor oshdi. Suzish federatsiyasi tashkil etilib, xalqaro musobaqalarda ishtirok etish yo'lga qo'yildi. Termiz, Samarqand, Toshkent shaharlarida zamonaviy suzish havzalari barpo etildi[4].

Xulosa

Suzish – qadimdan to hozirgacha inson salomatligi, harbiy va sport tayyorgarligida muhim rol o'ynagan faoliyat turidir. Zamonaviy davrda u xalqaro sport sifatida tan olingan bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda katta ahamiyatga ega. O'zbekistonda ham suzish sportini ommalashtirish bo'yicha qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mahmudov Z. "Suzish nazariyasi va metodikasi", Toshkent, 2021
2. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiylati T-2015y.
3. O.A.Sobirova. «Suzish». Toshkent. «Ibn Sino» nashriyoti. 1993y.
4. O.A.Sobirova. Suzish san'atini o'rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989y.
5. Асроров, О., & Хусенова, М. (2025). Optik aloqa tizimlarida spektral zichlikni oshirishning yangi usullari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 241-244.
6. Asror o'g'li, A. O., & Imomnazar o'g'li, H. A. (2025). Optik aloqa tarmoqlari asosidagi abonent kirish tarmoqlarini tahlil qilish. Yangi o'zbekiston, yangi tadqiqotlar jurnali, 2(9), 1255-1260.

7. Asror o'g'li, A. O., & Imomnazar o'g'li, H. A. (2025). Tolali optik aloqa tarmoqlarini sifat ko'rsatkichlarini baholashda sun'iy intellektni qo'llash. *Izlanuvchi*, 1(6), 500-505.
8. Boymurotovna, X. N. Asror o'g'li, AO, & Rajabboyevna, ok (2025, march). Kompyuter va robotlar bilan o'zaro aloqa orqali ijtimoiy psixologiyaning o'zgarishi. In *International Conference on Educational Discoveries and Humanities* (pp. 63-70).
9. Sa'dullayev, A., & Asrorov, O. (2024). The essence of new pedagogical terms during the reforms implemented in the field of education.". *Science Shine" International scientific journal*, 14(1).
10. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & АлишEROVA, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. *Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами*, 1(1), 269-271.
11. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. *Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами*, 1(1), 141-143.
12. Сунатов, Д., Хусенова, М., Санаева, М., & Зикриллаева, Ф. (2025). O'zbek tilining xorijda o'qitilishi. *Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами*, 1(1), 139-141.
13. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., АлишEROVA, Г., & Дустмуродова, М. (2025). Jahon adabiyotshunosligi rivoji. *Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами*, 1(1), 124-126.
14. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Шерматов, Р., & Розимуродов, М. (2025). Amaliy tilshunoslik masalalari. *Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами*, 1(1), 126-128.
15. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Сайдуллоева, М., & Нормаматова, Н. (2025). O'zbek tilshunosligining nazariy masalalari. *Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами*, 1(1), 121-123.
16. Djumanov, J. X., Zaynidinov, H. N., Egamberdiev, X. S., & Eshmuradov, D. E. (2020). Mathematical Modeling of the Processes Formations of Stocks in Low Water Period (on the example of the Kitab-Shahrisabz aquifer). *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE)* ISSN, 2278-3075.
17. Akhralov, S. S., Yusupov, R. A., Egamberdiev, K., & Jumanov, J. J. (2020). Geoinformation technologies and methods of mathematical modeling in hydrogeological research. *InterCarto. InterGIS*, 26, 240-252.
18. Suvonov, B. I. (2023). Information and communication systems for technological process management: a comprehensive review. *Экономика и социум*, (11 (114)-2), 440-443.
19. Abduqodirov, A. A., Yusupbekov, A. N., Suvonov, B. I., & Toshtemirov, R. T. (2022). Tabiiy gazni qayta ishlash jarayonining intellektuallashtirilgan boshqaruvida noaniq mantiq asosidagi modeldan foydalangan holda nazorat qilish. *Инновационные подходы, проблемы, предложения и решения в науке и образовании*, 1(1), 100-108.
20. Botirovich, X. S. Iskandar o'g'li, SB (2024). Perform addition and multiplication operations in excel. *Golden brain*, 2(16), 42-46.

21. Botirovich, X. S. Murodullo o'g, JOT, & Iskandar o'g'li, SB (2024). Python dasturlash tilining kelib chiqishi. Modern education and development, 11(3), 120-126.
22. Egamberdiev, K. (2016). Eyes and lenses: A comparison and differences. Journal of Multimedia Information System, 3(2), 43-46.
23. Djumanov, J. X., Ishankhadjaev, O. A., Egamberdiev, X. S., Begimqulov, D. Q., & Jumanov, J. J. (2019, November). Development of a hydrogeological simulation model of geofiltration processes in regional aquifers of Fergana valley. In 2019 International Conference on Information Science and Communications Technologies (ICISCT) (pp. 1-5). IEEE.
24. Zohirov, K., Sattorov, M., Boyqobilov, S., Temirov, M., Ro'ziboyev, F., & Madatov, Q. (2025). Imo-ishora tilini tanib olish: usullar va modellar tahlili. Digital transformation and artificial intelligence, 3(3), 77-93.
25. Zohirov, K., Boyqobilov, S., Madatov, Q., Temirov, M., & Javohir, K. (2024). Harakat tahliling kinematik asoslari. Digital transformation and artificial intelligence, 2(3), 1-8.
26. Abduvaliyev, A. A., & Sunatov, J. T. (2024). Iqtisodiyotni raqamlashtirishda trend mezonidan foydalanishning nazariy asoslari. Экономика и социум, (2 (117)-1), 69-73.
27. Sunatov, J. R. (2023, December). Ta'limda raqamli texnologiyalarning o'rni. In international scientific and practical conference on the topic: "Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions" (Vol. 1, No. 01).
28. Sunatov, J. R., Shamatova, G., & Maxmanazarov, O. (2024). Ta'limda kompyuter texnologiyasidan foydalanish (ms powerpoint amaliy dasturiy ta'minot misolida). Talqin va tadqiqotlar, (28).
29. Xidirova, N., Oromova, S., & Otajonova, K. (2024). Ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarni qo'llash istiqbollari. Raqamli iqtisodiyot va sun'iy intellekt texnologiyalarining jamiyat rivojlanishidagi ahamiyati, 1(1), 18-21.
30. Xidirova, N. B., Oromova, S. S. Q., & Otajonova, K. R. (2024). Talabalarning motivatsiyasini oshirishning innovatsion usullari. Indexing, 1(1).